

从“看病难”到“满足多层次多样化需求”

# 呼和浩特群众卫生健康获得感 and 幸福感持续增强

人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。新中国成立以来,呼和浩特的卫生健康事业取得了显著成就。从简陋的乡村诊所到现代化的诊疗大楼,这座塞外古城见证了中国卫生健康事业飞速发展的辉煌历程。

新中国成立之初,呼和浩特市卫生健康事业基础薄弱,面临着医疗资源稀缺、疾病预防措施不足和居民健康意识淡薄等诸多挑战。

而如今,呼和浩特群众多层次、多样化的健康服务需求不断得到满足。

75年来,呼和浩特市卫生健康事业由弱到强,逐步发展壮大,人民健康水平迅速提高。人均预期寿命不断提升,呼和浩特市统计局统计数据显示,2023年呼和浩特市人均预期寿命78.3岁。相比1949年的35岁,增长了一倍还多。婴儿死亡率和孕产妇死亡率持续下降,仅仅在近10年里,分别从2014年的9.84‰和25.9/10万,下降为2023年的3.25‰和5.73/10万。

从排队挂号看病到网络预约、自助挂号机、智能导诊系统的不断升级;从听诊器、血压计、体温计“老三样”诊疗工具,到双源CT、核磁共振、高压氧舱等先进医疗设备的不断普及;从“小病拖、大病扛”到基本医保、大病保险、医疗救助“三重保障制度”的不断完善……一个接一个令人欣喜变化的背后,是历届呼和浩特市委、市政府将群众健康放在优先发展的战略地位,全力推进健康呼和浩特建设取得的丰硕成果。

“现在的市妇幼保健院停车方便了,挂号几乎不用排队,检查区也有了舒适的座椅,环境比7年前可好太多了。”刚刚生下二胎的张旭分享了她在呼和浩特市妇幼保健院新院和旧院的

就医经历,“7年前,我怀第一胎产检时还是在旧院,那时挂号排队要等很久,有时候人多检查也要站着等,很不方便。”

张旭的经历,是首府卫生健康事业不断发展进步的一个缩影。

2017年,总投资6.7亿元的呼和浩特市妇幼保健院新院建成并投入使用,业务科室增加到21个。

“我是2000年参加工作的,那时医院只有一台东方红X光机和两台超声机,我们科室只有4个人,全院才有20多张床位。”呼和浩特市妇幼保健院技科主任吴杰告诉记者,“如今,医院的床位增加到了500张,配备了DR、CT、核磁、3D乳腺投影、造影机等多种先进的成像设备,超声机也增加到了13台,完全能够满足患者做全面的医疗检查。”

党的十八大以来,随着一批批卫生健康领域投资项目开工落地,呼和浩特市医疗资源得到进一步优化,公共卫生服务水平极大提升。

近年来,呼和浩特市累计投入40多亿元,陆续新建了呼和浩特市第一医院、呼和浩特市中医医院、呼和浩特市妇幼保健院、内蒙古自治区口腔医院(呼和浩特市口腔医院),改扩建了呼和浩特市第二医院、呼和浩特市职业病医院。

目前,呼和浩特市各级各类医疗机构总数已从2015年的2317所增加到2024年的2901所。其中,有三级医疗机构19所、二级医疗机构35所、一级医疗机构89所、社区卫生服务中心(服务站)231所、门诊部118所、医务室(室)54所、乡镇卫生院78所、村卫生室992所、个体诊所1270所。平均每千

人口拥有病床从2015年的5.22张增加到2023年的7.25张。

与此同时,为实现“人人享有基本医疗卫生服务”的目标,呼和浩特市不断加大财政投入。

2023年,基本公共卫生服务经费补助标准由2015年人均45元提高到80元,服务项目由9类增加到12类。

全面开展免费婚检、免费增补叶酸、免费孕优生检查、产前筛查及新生儿疾病筛查,在自治区率先开展新生儿耳聋基因、遗传代谢病免费筛查。2023年呼和浩特市居民健康素养水平达到29.32%。

全力推进健康呼和浩特建设,全市公立医院综合改革蹄疾步稳,覆盖城乡的医疗服务网络日益健全,卫生健康事业持续向好,各族群众卫生健康获得感和幸福感显著增强。

为解决市民看病难,呼和浩特市不断优化医疗资源配置,推动优质医疗资源下沉,患者双向转诊,构建分级诊疗新格局。

城区构建紧密型城市医疗集团3个、专科联盟51个,紧密型城市医疗集团覆盖全市71家医疗机构;5个旗县全面推开紧密型县域医共体建设,由旗县医院牵头,整合辖区内82个医疗机构共组建医疗集团(总医院)5个;远程协作网上联自治区三级医院、下通县乡医院和中心卫生院,极大提升了全市医疗诊治水平,群众在家门口就能享受到高质量的医疗服务。

为解决市民看病贵,呼和浩特市紧跟全国步伐,坚持医疗、医药、医保“三医联动”,积极出台改革政策,实施DIP基层病种付费,推进药品耗材集中采购,规范长期护理保险评估工作,常

态化参加国家药品集采。

截至目前,呼和浩特市共完成集中采购药品566个,其中国家组织9批374个、省际联盟组织9批172个,平均降幅50%以上,最大降幅93%;集中采购医用耗材92类,其中国家组织4类、省际联盟组织61类,“三明联盟”组织27类,平均降幅60%以上,最大降幅90%以上,切实减轻了群众看病就医负担。

为解决市民看病难,呼和浩特市积极推进以电子病历为核心的医院信息化建设,创新发展智慧医疗,改善医疗服务。

呼和浩特市制定了“智慧健康”总体规划,建设全民健康信息平台,实现与9家自治区级医院、6家市级医院、10家旗县区级医院和全部基层医疗卫生机构信息系统的互联互通;建成上联三级医院,下联旗县级医院、中蒙医院和乡镇中心卫生院,覆盖33家医疗机构的远程医疗协作网;完善平面急救站点、立体急救(陆、空)门类齐全的智能院前急救网络。

……

随着科技的进步和改革的深入,呼和浩特市医疗卫生服务会更加智能、便捷,覆盖城乡的医疗卫生服务网络更为完善。

岁月不居,时节如流。

未来,呼和浩特市将加快实施健康中国行动,进一步深化医药卫生体制改革,持续推动发展方式从以治病为中心转变为以人民健康为中心,为群众提供全方位全周期健康服务,不断提高群众健康水平,为城市的经济和社会发展提供稳固的健康支撑。

(据《内蒙古日报》)

“助立行”让群众走稳康复路

秋日午后,家住额尔古纳市蒙兀室韦苏木的老人王长付喜欢出门遛弯儿。“现在我一天最多能走两三公里,放在几个月前,这是我想都不敢想的事儿!”王长付激动地说。

王长付今年71岁,右腿膝关节患有骨质增生已经有近10年。“之前我膝盖疼得厉害,连100米都走不了。我打听过手术费得上万元,我是低保户,所以一直没敢做手术。”王长付说。

幸运的是,由内蒙古自治区红十字会牵头实施的人道“助立行”项目,为王长付和许多像他一样饱受疼痛折磨的患者带来了希望。

人道“助立行”项目于2023年11月启动,计划在3年内,为7个边境盟市、20个边境旗(市、区)的城乡低保、特困对象、刚性支出型困难人口和防止返贫监测户等困难家庭膝关节病患者,免费实施膝关节置换手术,共将实施600例。

经过项目医疗团队的筛查诊断,王长付符合手术条件。今年6月10日,王长付在呼伦贝尔市人民医院接受了膝关节置换手术。“术后第三天我就能下地走路了,现在每天走一两公里完全不成问题,膝盖一点儿不疼!感谢党和政府,感谢红十字会,帮我解决了痛苦,让我恢复了正常生活!”王长付高兴地说。

据介绍,2023年,自治区红十字会主动找定位、领任务,立足内蒙古地理位置、气候温度、饮食习惯、农牧区劳动强度大等原因导致膝关节炎疾病多发的实际情况,设计推出人道“助立行”项目,计划为符合条件的边境旗(市、区)困难家庭膝关节病患者实施膝

关节置换手术,帮助患者恢复行走能力,减轻他们的经济负担,提升边境地区困难家庭的生活质量,增强边境地区各族群众的获得感和幸福感。

根据项目安排,患者治疗费用的费用经基本医疗保险报销后,自付部分由自治区红十字会提供救助。内蒙古光彩事业基金会、平安养老保险股份有限公司、内蒙古红十字会基金会心系边境地区困难群众,共慷慨捐资687万元,为人道“助立行”项目启动提供了资金保障。

项目启动以来,呼伦贝尔市、兴安盟、锡林郭勒盟、乌兰察布市等相关盟市高度重视该项目,当地红十字会、卫健委和项目定点医院通力协作,积极落实相关政策,前往各旗市区进行筛查诊断,全力做好膝关节病患者的救治工作。截至9月6日,人道“助立行”项目已成功实施膝关节置换手术337例,形成了较为规范科学的项目工作机制,得到了边境地区各族群众的好评。

自治区红十字会相关负责人介绍,近年来,自治区红十字会致力于提升工作品质,在实践中不断创新、探索,打造了“人道北疆 仁者爱人·善者同行”公益品牌矩阵,在做优做精“光明行”“健康心”“红十字博爱送万家”等传统节日品牌项目的基础上,与中国红十字会、内蒙古光彩事业促进会等单位共同启动了“助立行”“红十字残疾儿童博爱康复室”“嫣然天使之旅”等一批新的人道救助项目,进一步扩大了救助领域,将各类项目的救助对象覆盖到全自治区民政部门低收入数据库人群和乡村振兴部门防止返贫监测户等困难群体,在提升人道救助质效、助力民生改善方面取得了积极成效。

(李存霞)

## 健康咨询 JIANKANGZIXUN



资料图片

## 深秋关节保健秘诀 让你告别膝盖疼痛的方法

当气温下降的时候,关节腔中的滑液黏蛋白含量增多,会让关节阻力变大,影响关节的活动,而且血流变得缓慢,造成局部缺氧、供血受到影响,局部的症状加重。

正常的关节其实是可以自由屈伸的,并且不会受到天气的影响而出现问题。想要避免骨关节炎以及滑膜炎的状况出现,在早期关节出现不舒服的时候就应该及时重视,而不是一拖再拖,等到最后严重了才去注意。

### 要养成正确的姿势养骨

以“坐”养骨——适当地静坐休息,能使人心情平和、精神爽快、烦恼消除、毛发光泽、皮肤润泽、大便通畅、睡眠质量好等,有防病、延年的良好作用。

入座时,应注意动作要轻、要稳,入座后姿势要端正、自然,上身正直,自然放松,下肢自然屈曲,不要含胸弓背,更不要跷“二郎腿”。坐一段时间后应站起来走动一下,使被牵拉的肌肉和韧带得以放松。注意千万不要猛然坐下或快速起立。

以“立”养骨——适当的站立,可使骨骼产生短促迅速的收缩运动,激发人体新陈代谢,相应地疏通经络。适当的站立还能使气血下行,血压降低,精神振奋,有利于大脑的适当休息,使全身舒适。立姿对人的活动与精神状态都有重要影响。

以“卧”养气——最科学的睡姿是侧卧,因为侧卧时,身体的脊柱略向前弯曲,即“卧如弓”。这种姿势下,四肢比较舒适,肌肉最松弛,有利于消除疲劳。其中右侧卧是最合理的,可以避免心脏

受压,利于心脏血液回流,对食物的消化、营养物质的代谢和吸收有益处。

### 减少空调的使用频率

大多数的骨病通常是由内外两类因素导致的,其外因就是气候的变化,立秋后天气转凉,受凉是导致旧伤复发的外因,因此,秋后保暖是预防骨科疾病的关键。如果此时仍将空调的温度调得很低或直接对着风扇吹,就很容易受凉,所以,应根据气温变化,逐渐减少空调的使用时间和频率。

### 秋季养骨可以这样吃

多吃维生素C食物,维生素能够降低骨髓和骨骼的损耗,对关节起到保护的作用。

注意补钙,钙是构成人体骨骼的重要成分,对于骨骼生长发育和维持骨密度有不可或缺的作用。所以要补钙就要先补钙。这就要求我们在日常饮食中多吃牛奶、蛋类、豆制品等高钙食品,以确保骨质代谢的正常需要。

补充抗炎食物,关节有炎症可以吃一些抗炎的食物,如樱桃、柑橘等。并减少会增加炎症因子的食物摄入,尤其是奶制品要少碰。

多吃鱼类,鱼类有丰富的脂肪酸和欧米伽-3,帮助骨骼组织蛋白质的形成,减少关节磨损,对于关节疼痛和僵硬的症状能起到一定的缓解作用。

关节疼痛的人要少碰烟酒、咖啡因,这些都会加重炎症和膝盖的疼痛。平时注意适度运动,可以做一些关节无负荷锻炼,也能够起到养护的效果。

(网易)

## 牙克石市家庭医生 把健康送进百姓家

牙克石市不断探索,逐步形成以全科医生为主体、全科专科有效联动、医防有机结合的家庭医生服务模式,多渠道增加家庭医生签约服务供给,稳步扩大家庭医生签约服务覆盖面,使家庭医生成为越来越多居民的“知心人”。

日前,牙克石市牧原镇中心卫生院家庭医生服务团队到小区和签约群众家中开展巡诊工作。在小区巡诊现场,前来咨询、就诊的居民络绎不绝,医生们耐心接诊,为居民免费测量血压、血糖、听诊,提供针对性的健康指导,一一解答居民的疑问,指导他们合理用药。在签约群众家中,医生们详细询问高血压、糖尿病等慢病签约人群近期身体状况和用药情况,有针对性地健康生活方式、饮食习惯等方面提出合理化的建议。

家庭医生、社区护士、公共卫生医师、医疗机构药师和医疗保险咨询师等组成,为城乡社区常住居民及重点人群提供以“送医配药+协助转诊+医疗保险咨询与服务”为主要模式的基本医疗服务,使签约居民慢病得到稳定控制、急重病能够及时转诊、了解掌握健康知识、医疗费用得到有效保障。

牙克石市大力促进医疗卫生健康服务模式向“以健康为中心”转变,通过医社协同配合,为“一老一小”慢性病患者、孕产妇、残疾人、计划生育特殊家庭成员等重点人群和签约居民提供便捷、连续、综合的基本医疗服务、基本公共卫生服务和健康管理服务,使居民健康素养水平不断提升,架起了医患之间的“连心桥”,切实提升群众的获得感和幸福感。

(姚离轩 李鹏志)

## 用药不踩雷! 处方药 这些事请知晓

“再也不敢乱吃药了,只是一个普通感冒,差点丢了性命。”前几天,刚刚出院回家的呼和浩特市市民孙阿姨庆幸地说。

原来,孙阿姨几天前因感冒身体不适,想起家里囤的好多药,就自行服用了处方药抗生素和镇痛药,结果一会儿就出现了呼吸困难、心跳加速等症状,幸好家人发现及时送医抢救才脱离危险。

那么,什么是处方药?有哪些规定?如何安全用药?记者在自治区医疗保障局采访中了解到,通常在外包装上没有“OTC”标识(非处方药标识)的药品都是处方药。常用的处方药有治疗肺炎等细菌感染的抗生素,如青霉素、头孢菌素等;缓解疼痛的药物,如阿司匹林、吗啡等;治疗心脑血管疾病的药物,如硝酸甘油、洛汀新等;治疗抑郁症和焦虑症的药物,如氯丙咪唑、丙米嗪等;调节免疫系统的药物,如激素类药物、免疫抑制剂等。

处方药具有一定的毒性,如果盲目地服用很容易导致各种不良反应和副作用。例如,滥用抗生素会导致细菌耐药性增加、菌群失调,引起病情加重甚至危及生命;镇痛药可能引起消化道溃疡、穿

孔、出血,以及肝肾损伤;化疗药物、靶向治疗药物等抗癌药在杀死癌细胞的同时也会对正常细胞造成损伤;抗精神病药能够缓解精神症状,但也存在昏睡、运动障碍等副作用。因此,需要由医生根据患者病情开具处方,患者遵医嘱使用。

据了解,为保证用药安全,《处方管理办法》规定,“处方药应当凭医师处方销售、调剂和使用”;《药品经营和使用质量监督管理办法》规定,“药品零售企业应当遵守国家处方药与非处方药分类管理制度,按规定凭处方销售处方药,处方保留不少于五年。”

值得注意的是,近期,我区部分医保定点零售药店处方药销量激增,通过专项飞行检查发现,一些药店存在无处方销售处方药、先卖药后补方等违规行为,给群众用药安全造成极大隐患,被及时叫停。无处方销售处方药属于违规行为,对处方药的严格管理根本上是为了保证患者用药安全,减少不合理用药,防止“药害”事件发生。因此,为了自己或家人的身体健康和生命安全,一定要在医生指导下使用处方药。

(梅刚)



## 包头市达茂旗 24小时购药点为居民健康守夜

你有过夜间临时需要用药的的经历吗?当药店关门的时候,居民的常用药需求如何满足?

今年以来,包头市达茂旗市场监督管理局为满足群众夜间购药需求,开启了24小时便民售药模式,目前已安装2台24小时便民自助售药机,开办4家24小时便民药店。

(李硕 刘晓梅)



图为:医护人员为老人进行康复治疗。

## 乌海市海南区 医养共建 惠及1.5万名老年人

乌海市海南区养老综合服务中心形成了医疗、养老、康复、护理、健康养生于一体的综合服务体系。服务范围辐射海南区的5个镇(街道)以及19个村(社区),惠及1.5万名老年人。

(鲁吟)

## 关于《漫友》杂志有关事宜的声明

我社出版的《漫友》杂志,以青少年流行动漫文化杂志、引领中国原创漫画新风尚、弘扬中华美学精神、为读者提供优质精神食粮为办刊宗旨。创办以来,《漫友》从未以任何形式刊发学术论文、收取过稿费(包括纸质版、网络版等),任何以《漫友》杂

志名义收取论文文件的行为均与《漫友》杂志无关。请广大读者注意鉴别,谨防上当受骗。

特此声明

内蒙古漫友杂志社

2024年10月8日