

京蒙协作 北京名医来到家门口

“我气管不好,本来想着去北京看看,但又怕折腾。现在家门口就有北京的专家坐诊,真是太方便了。”

近日,本打算去北京看病的患者杨建平,听说北京中日友好医院专家到内蒙古自治区中医医院坐诊后,选择“就近就医”。

搭载京蒙协作“医疗倍增计

划”和“双百”健康行动,北京中日友好医院吴恩祥国医大师传承工作室于近日落户内蒙古自治区中医医院。内蒙古自治区中医医院院长杨广源表示,这有助于优质医疗资源向基层下沉,让自治区群众享受到国宝级的中医疗服务,同时对于培养储备高端中医药人才,推动中医药传承、创新以

及自治区中医药事业发展有重要意义。

“我们团队将定期到中医医院坐诊、查房,开展学术指导、病例讨论,把高质量中医药服务送到当地群众身边,同时协助医院开展科学研究,提高科研能力和水平。”中日友好医院中医部主任张洪春在内蒙古自治区中医医院

出诊时说。

通过实施京蒙协作“医疗倍增计划”,内蒙古国际蒙医医院、自治区中医医院、中蒙医药研究院分别与北京市3所三级中医医院签订协议,高水平建设9个专科诊疗中心和2个传承创新中心。

据内蒙古自治区卫生健康委

中医药(蒙医药)服务管理处处长郝小金介绍,下一步,我区将持续加强京蒙协作中医药(蒙医药)“医疗倍增计划”,与北京中医药管理局继续协商,将京蒙协作延伸到北京周边的一些三级中医医院、蒙医院,不断推荐优质资源扩容下沉,推进自治区中医药(蒙医药)高质量发展。(白雪 王鹏)

包头:实行药品零售企业信用分类管理

近期,包头市市场监管局按照《包头市食品药品安全信用分类管理办法》,组织各旗县区局对全市2090家药品零售企业(含连锁门店)进行了2023年度信用等级评定工作。

据了解,包头市符合评定条件的药品零售企业共1866家,其中,有224家药品零售企业因新开办不足一年、停业、变更等原因未参与评定。评出示范守信等级214家,守信等级1641家,失信等级11家。

2023年,包头市市场监管重点开展了以疫苗、血液制品、特殊管理药品、中药饮片等为重点产品,以药品购销渠道、药品零售企业主体责任落实等为重点环节,以网络销售为重点对象,以农村(牧区)、城乡接合部为重点区域的专项行动。以涉疫药品和医疗用品稳价保质、农村地区药品质量安全监管、麻醉药品和精神药

品生产经营等专项整治,共检查零售药店5430家次,责令整改201家,立案230起,罚没款115.14万元,全力保障包头市药品流通市场秩序规范有序。

2024年,包头市各旗县区市场监管局将在日常监管中实施差异化监管措施,对信用等级评定好、质量管理体系完善、执行到位的企业主要采取企业自律为主、监督管理为辅的管理方式,除专项检查外,减少检查频次,充分发挥其示范引领作用。对评定为失信的企业则作为日常监管的重点,对企业负责人进行约谈,并通过跟踪检查、增加检查频次,加大飞行检查力度,结合风险管控平台抽查、GSP执行情况检查等,提高企业违法成本,督促其持续依法合规经营。通过对药品零售企业实施信用等级评定管理,从而进一步推动和提高包头市药品安全质量保障水平。(李岸)



呼和浩特市民在玉泉区大召广场跳起健身操

呼和浩特:动起来 更健康

连日来,暖洋洋的天气让更多的市民走到户外运动健身,感受春天的气息。随着全民健身理念的深入人心,广场舞、健身操、健步走等深受百姓喜爱的群众性文化体育活动,已经成为促进全民健身与全民健康深度融合的重要载体。2023年,内蒙古自治区体育局开展全民健身“六进”等志愿服务活动800余次,推动健身项目普及,惠及30余万人次。(牛天甲)



为敬老院老人量血压

奈曼旗:“医”暖敬老院

近日,通辽市奈曼旗八仙岗镇新时代文明实践联合辖区中心卫生院到八仙岗镇敬老院开展了“文明实践 我是行动者”健康义诊活动,用实际行动彰显医者风采。

据悉,此次义诊活动为敬老院43名老人进行了全面义诊服务。“通过义诊服务,我院医务志愿者们发挥专业特长,用自己的行动让老人们感受到更多的关爱和尊重,提升了他们的健康指数和幸福感”。八仙岗镇中心卫生院党支部书记孙秀梅说道。(王利平 王振刚)

健康驿站:居民家门口的健康“加油站”

“之前开药还得去医院或者社区卫生服务中心挂号,自从君正长河华府小区开设了健康驿站,现在量血压、测血糖、开药,下楼遛个弯儿的工夫就能解决了,真是不错!”3月6日,在乌海市健康驿站就诊的居民梁红梅对这个开设在家门口的健康“加油站”赞不绝口。

梁红梅居住在与君正长河华府小区一街之隔的宜化广场小区,患有慢性病的她需要每两个月到医院或者社区卫生服务中心开药,自健康驿站投入使用后,她经常来此量血压、测血糖,开药也方便了不少。

健康驿站坐诊医生田继英说,驿站虽小,但“五脏俱全”,不少患者都是住在小区里或者附近小区的慢病签约居民,驿站可以为他们提供血压、血糖监测,中医理疗,各类慢病、常见病诊疗开药等多种服务。今年2月底,该驿站又配备了心电图功能检测仪、动脉硬化检测仪、中医体质辨识设备一体机等9类健康体检仪器,为有需要的居民提供免费健康体检,目前已服务近千名辖区居民。

健康驿站是辖区居民健康服务的基础平台、分级诊疗的基层

网底和公共卫生的基层堡垒。为不断优化基层医疗机构网点布局,向居民提供全面、便捷、优质、高效、多样化的公共卫生服务,去年以来,乌海市卫健委持续推动一刻钟健康医疗圈建设,充分利用有限空间,在三区增设了10个健康驿站,选派基层医疗卫生机构医护人员入驻社区,为居民开展嵌入式长期跟踪的健康服务,实现“居民不动、医护动”的服务模式,满足社区居民就近、及时、方便地享受基本公共卫生服务和基本医疗服务。

目前,乌海市健康驿站已辐射三区,除君正长河华府小区健康驿站外,海勃湾区凤凰岭街道养老综合服务中心健康驿站、乌达区通达社区卫生服务中心健康驿站、海南区泽苑社区健康驿站等8个驿站已正常运行,真正实现了“打通最后一公里,健康服务零距离”目标。

下一步,乌海市将以健康驿站的健康效益最大化为切入点,统筹发挥辖区医疗资源优势,完善服务体系,优化服务模式,提升服务水平,不断夯实基层卫生服务“网底”,让健康服务成为最普惠的民生。(鲍维 杨梦珂)

短评 DUANPING

打通壁垒 让医养结合“无缝对接”

本报记者 王丰

近日,内蒙古网友通过人民网“领导留言板”留言,建议发展银发经济,发展银发经济,助推康养产业发展。收到网友留言后,内蒙古卫健委针对相关情况作出答复。内蒙古将持续完善老年健康支撑体系。

“五音之宅,树之以桑,五十者可以衣帛矣。”这来自老有所养是老百姓的一个理想。现阶段老百姓生活水平明显提升,同时也对养老事业提出更高的要求。养老事业是家事也是国事。做好这件事的关键在于打通壁垒,让医养结合“无缝对接”。

长期以来,“医”和“养”是两套不同的服务体系。医疗机构不能养老,养老机构不能看病,这是健康养老的

一大“痛点”。对此,我们要推进社区医疗卫生、养老服务、扶残助残等公共服务设施统筹布局、资源共享,鼓励基层积极探索相关机构养老床位和医疗床位按需规范转换机制。同时,还要积极发挥信息化作用,打通医养资源壁垒,通过信息化架起“连通桥”,做好医养服务衔接,真正实现“养中有医、医中有养”,让养老到医疗“零距离”“无缝对接”,实现“优势互补”,达到“1+1>2”的良好效果。

事实上,医养结合的健康发展还需政府对症下药,开出精准政策“药方”。注重养老服务和医疗服务的融合,让老有所养落到实处,打通“肠梗阻”,畅通老百姓医养结合“最后一公里”。

乌兰察布 萌娃化身“小小急救员”

“孩子们,你们了解心肺复苏吗?知道遇到紧急情况怎么处理吗?”近日,乌兰察布市志愿者协会联合四子王旗团委、四子王旗卫井路社区开展了安全护航“救”在身边急救知识宣讲。

“在日常生活中,意外伤害总是突如其来,如心脏骤停、交通事故等,救护人员不能及时赶来时,急救知识尤为重要,可以帮助病人快速脱离生命危险。所以急救知识是保护自身和他人生命安全的重要技能,在意外发生时,如果能够及时采取正确的急救措施,可以有效降低伤害程度,甚至挽救生命。”乌兰察布市红十字会应急救援队讲师李泽培为孩子们上了一堂生动实用的急救知识课。通过理论讲解和实际操作示范,为孩子们传授了实用的急救知识和技巧。

“志愿者们姐姐们为我们讲了很多急救知识,我学到了很多。遇到特殊情况,我们要冷静地去处理。我也会将学到的知识回家分享给爸爸妈妈。”参加活动的李子涵说。

“通过这样的急救知识,希望更多的人能够掌握急救技能,成为身边人的守护者。同时,我们也呼吁大家积极参与急救培训,提高社会的整体急救水平,为构建更安全的社会环境贡献自己的力量。”乌兰察布市志愿者协会志愿者们说。(徐楠)



孩子们学习心肺复苏急救知识

健康咨询

重视早期筛查 为“沉默的器官”发声

3月14日是世界肾脏日,医生提醒,早期预防、早期诊治对避免肾脏疾病的发生和发展尤为重要。肾脏是人的重要器官,它的基本功能是将血液中的代谢废物和多余物质排出体外,同时,肾脏也是一个“沉默的器官”,许多肾脏疾病早期没有突出的临床表现。

重视筛查,及早发现早期损害

糖尿病、慢性肾炎和高血压是慢性肾脏病最常见的三大致病因素。北京大学第三医院全科医学科主任、肾脏内科主任医师韩庆峰在接受采访时指出,如果高血压时间超过10年,患者就要高度关注肾脏健康。另外,动脉硬化患者也可能存在慢性肾脏病。因为动脉硬化除了影响心脏、脑血管外,还会影响肾动脉或肾静脉,出现肾动脉狭窄,造成肾功能损害。此外,缺血性肾病(老年群体中常见)、感染性疾病(如慢性肾盂肾炎)、遗传性肾脏病(如多囊肾等)等也会引起慢性肾脏病的发生。

“慢性肾脏病有一个非常重要的特征,即在疾病早期没有临床表现,一旦未及时发现并积极治疗,就会出现肾功能损害,甚至发展为尿毒症。”韩庆峰提醒,定期进行筛查能够更早发现肾脏的早期损害。目前主要的筛查方法是尿常规检测、肾功能检查以及尿微量白蛋白与肌酐比值检测。

“尿常规检测适合作为初步筛查手段,还需要进一步检查尿肌酐。”韩庆峰介绍,肾功能检查包括尿素肌酐和血肌酐检查,高危人群建议半年或一年做一次。尿微量白蛋白与肌酐比值检测,能够在更早期发现肾脏的早期损害。

控制体重、避免滥用药物

滥用药物、高盐饮食、不喝水、经常憋尿、超重肥胖、剧烈运动、作息紊乱等行为都会影响肾脏健康。“很多慢性肾脏病早期表现不明显,仅有轻度的乏力,畏寒肢冷,少数患者有食欲减退、口腔异味、恶心呕吐等,建议尽早就医,早发现早治疗。”北京中医药大学附属医院肾内科主治医师张瑞信提醒,当身体出现晨起眼睑浮肿,尿量减少、倦怠乏力、腰酸腿软、夜尿增多、肉眼血尿、尿中多沫、血压较高时,也建议排查肾脏病。

保护肾脏健康,除了及时进行相关检查外,北京中医药大学东方医院肾内科副主任医师郭晓媛建议,合理饮食、控制体重、多饮水、戒烟、适度运动、避免滥用药物。

健康饮食

调整饮食结构,营养搭配尤为重要,控制盐的摄入量,避免暴饮暴食、吃海鲜。比如,当以肾脏“好的蛋白和好的脂肪”为由量进食海鲜和坚果时,嘌呤结晶就会开始在肾脏沉积,埋下疾病隐患。

控制体重

肥胖会增加肾脏负担,避免肥胖,控制体重可以帮助预防糖尿病、心脏病和其他与慢性肾脏病相关的疾病。

适当多喝水

多喝水有助于肾脏清除体内的钠、尿素和毒素,降低慢性肾脏病风险。不过也应注意适当的水摄入量,饮水过多可能会增加肾脏负担,引起反作用。

合理运动

运动有助于降低血压,降低慢性肾脏病的风险。高强度锻炼或长时间跑步后,不仅会带来肌肉酸痛,还可能引起剧烈运动后的“横纹肌溶解”造成急性肾损伤,因此应注意运动强度,适量才是健康的保障。

戒烟

吸烟会减慢肾脏血流灌注速度,如果流到肾脏的血流较少,便可能影响肾脏的正常运转。此外,吸烟还会使患上癌症的风险增加50%。

避免滥用药物

药物性肾损害与药物滥用密切相关。解热镇痛药、抗生素等药物须在医生指导下服用,不要盲目服用,长期服用会导致药物的慢性蓄积,使肾脏发生不可逆的损害。(据《新京报》)