

# 自治区卫生健康委五项措施 降低患者就医外转率

近日,自治区卫生健康委召开重点工作推进会,专题研究提升医疗服务能力,全力降低区内患者看病就医外转率相关工作。

会议强调,自治区党委、政府高度重视“大病不出区”工作落实情况,全区卫生健康系统上下要通过加强京蒙协作优质医疗专家诊疗宣传、发挥国家区域医疗中心辐射作用、深化蒙辽、蒙沪、蒙津医疗合作,全面提升医疗服务能力,着重解决区域内群众看病难、重病不出区的问题,千方百计满足群众就医需求,减少跨省就医给群众造成的就医负担,为全区群众提供公平可及、便捷

高效的高质量医疗服务。

会议要求,下一步要重点做好以下五方面工作,全力降低区内患者看病就医外转率。

一是做好外引内培。加大高层次人才引进和本土人才培养力度,对照地方疾病谱和患者区外就医的主选省市,大力推进一批蒙辽、蒙沪、蒙津等跨区域医疗合作项目落实落地,加快推动国家区域医疗中心建设和有序运营,分别打造中、东、西地区医疗资源高地,实现医疗“造血”功能。二是层层压实责任。自治区国家区域医疗中心、委属各医院、医学院校附属医院等医疗机构要以全

力以赴、追求卓越的态度承担自治区大病就医兜底主要责任主体。要利用好区内城市医疗集团、县域医共体、专科联盟等医联体资源,强化薄弱科室的投入与建设,发挥互联网医院、远程医疗、中蒙西医结合的作用,全面提升医疗服务能力和水平。三是提升患者满意度。各级医疗机构要深入开展改善就医感受提升患者体验、“假如我是一名患者”“一次挂号管三天”等主题活动和“预住院”等便民措施,推动流程更科学、模式更连续、服务更高效、环境更舒适、态度更体贴的现代化医疗服务模式。四是加

强绩效考核。要把降低外转率与我区公立医院绩效考核晋级和全面医改“四大攻坚行动”相结合,进一步加强考核评价力度,通过以考促建、以评促建的方式,全面推动相关重点工作提质增效,从而有力推动技术水平与能力提升。五是加大宣传力度。要围绕提高区内患者对北京、上海等外地专家出诊信息的知晓率进行重点宣传,落实好火车站、汽车站、各级医疗机构LED屏幕等重要渠道宣传。要借助媒体平台宣传,提高公众关注度、信任度。

(来源:自治区卫健委)

## 包头市卫健委荣获一项全国荣誉称号

近日,国家卫生健康委、国家中医药局印发了《关于通报表扬2022—2023年度“公立医疗机构经济管理年”活动优秀单位的通知》,包头市卫健委在全国上榜的43家地方行政主管部门或单位中,以评分排名第5的成绩,荣获全国2022—2023年度“公立医疗机构经济管理年”活动优秀单位荣誉称号。

据了解,“公立医疗机构经济管理年”活动开展以来,包头市卫健委紧扣“规范管理、提质增效、强化监管”主题,以补短板、强弱项、促提升为目标,聚焦包头市公立医疗机构经济管理方面难点堵点,以公立医院运营管理为主要突

破点,先后出台《包头市全面加强公立医院运营管理实施方案》等10余项制度并积极推动落实,进一步完善现代医院管理制度和运营管理体系,全面提高精细化管理水平,不断彰显公立医院的公益性。

包头市卫健委将以此次荣誉获得为契机,继续强化全面预算管理,深化内部控制建设,细化成本核算管控,优化资金资源配置,全面推动各项制度落地见效,以公立医疗机构高质量发展助力打造医疗高地。

此外,全国76家地方公立医院也获此荣誉。

(贾慧珍)

## 乌海市海勃湾赛区五人制足球赛开赛

5月25日,2024年第四届“全民健身 健康中国”全国县域足球赛事乌海市海勃湾赛区五人制足球赛在乌海市人民公园笼式足球场开赛。随着裁判员哨声响起,参赛选手们以昂扬的斗志、饱满的热情投入比赛。抢断、控球、传切、过人、射门、扑救……选手们凭借

精湛脚法、默契地配合,生动展现了足球运动的魅力。

此次活动为广大足球爱好者提供了一个展示球技、交流学习的平台,对促进海勃湾地区足球运动普及推广、推动基层足球组织体系建设起到积极作用。

(赵政宇)



## “银发餐桌”让老年人乐享“食”光

呼伦贝尔市海拉尔区民政局以“银发餐桌”为切入点,围绕“15分钟生活圈”半径,持续扩大老年餐厅助餐点建设,形成“中央厨房+社区食堂+社区助餐点+送餐上门”的助餐模式。通过“数据化”配餐,进一步扩充覆盖范围,让“银发餐桌”不仅美味有爱,而且更加便捷、高效。

(潘优迪 摄)

## 通辽市:社区养老服务让“养老”变“享老”

养老一直是社会关心的热门话题之一。近年来,通辽市科尔沁区民政局始终将养老事业作为一项暖民心、解民忧、增民利的民生工程,不断拓宽养老服务渠道,改进养老服务方式,用心守护每一抹夕阳红。

每天上午11点多,都是东郊街道和泽社区餐厅最热闹的时候。居民李雅丽是餐厅的常客,每次花十几块钱,就能吃上一顿饭,既方便又实惠。“口味和菜品都挺好的,非常适合我们老年人。”李雅丽说。

餐厅以老年人为主要群体,划分出就餐区、用餐区和自助区,规模可满足近100人同时用餐。餐厅秉持着“小锅现炒、不做隔夜菜、拒绝预制菜”的原则,主打健康卫生、实惠为民。在菜品的制作上也讲究荤素搭配、营养均衡,光是品类就多达20余种,且定价在5—20元不等。用餐人员无辖区限制,可根据需求自选套餐。

和泽社区餐厅是东郊街道整合社区资源,联合第三方企业精心打造的惠民餐厅。在菜品定价方面,餐厅基于标准定价,对不同年龄段的老人给予用餐补贴,对于行动不便的老人还可以送餐到家。科尔沁区民政局副局长张文昊说:“‘助餐’服务是2024年科尔沁区养老服务工作之一。今年拟实行标准化建设的社区餐厅7个,可为老人提

供送餐上门服务,极大方便了老年人生活。”

社区餐厅以其较高的性价比受到越来越多老年人的青睐。其实,不仅是就餐,不少老人也希望在家门口就能享受照护、康养等服务。

基于老年群体服务需求,今年,东郊街道因地制宜打造街道级康养服务中心,构建“居家、社区、机构、社会”相结合的全链条老年服务体系。与此同时,街道还依托文明团结超市、时间银行等载体,鼓励老人赚取积分兑换物品,让老年人不出社区就可以享受到高质量的养老服务。“目前建有室内健身房、长者食堂、康复室、日间照料室、红色书吧、舞蹈室等,为居民群众提供了集餐厅、养老、娱乐、健身、学习一条龙的活动场所,将市场运营和惠民供应相结合,满足辖区全龄人民群众的多元化需求,让居民就近可以享受健康的生活方式。”东郊街道副主任何立鑫说。

据了解,2021年至今,科尔沁区共建成城市居家社区养老服务中心站21个,“15分钟养老服务圈”服务半径从1500米缩短到700米,服务内容从单一的为老人提供文体活动场所,发展到助医、助餐、助浴、助洁、助行、助急等多个方面,以多元化服务提升居家社区养老服务水平。

(杜强 肖莹)



## 健康咨询 JIANKANGAIXUN

## 全国爱眼日 这份居家护眼指南请查收!

6月6日是全国爱眼日。

眼睛是人类重要的感觉器官之一,对我们的生活和工作至关重要。然而,现代生活中,我们经常处于高强度的工作和学习状态,长时间使用电子设备,容易导致眼睛疲劳、干涩、近视等问题。那如何缓解眼睛又酸又累的问题,下面来介绍几个居家护眼的方法,既实用又有效。

### ◆保持良好的照明环境

在室内使用合适的照明设备,如台灯、落地灯等,避免过暗或过亮的光线对眼睛的刺激。如果室内环境过暗或过亮,都会对眼睛造成刺激和负担,容易导致眼睛疲劳、视力下降等问题。因此,我们应该选择适宜的照明设备,使室内光线柔和、均匀,不会对眼睛造成过度刺激。

### ◆经常眨眼

长时间使用电脑、手机等电子产品会导致眼睛疲劳,应该经常眨眼,让眼睛得到充分地休息。经常眨眼可以让泪液均匀地分布在眼睛表面,从而保持眼睛湿润,减少眼睛疲劳。同时,经常眨眼还可以帮助眼睛排出有害物质,保持眼睛的健康。

### ◆远离电子产品

减少使用电脑、手机等电子产品的时间,长时间的使用电子产品容易导致眼睛疲劳、视力下降等问题,电子产品会发出蓝光,长时间暴露在蓝光下会对眼睛产生负面影响。因此,我们应该尽量减少使用这些电子产品的时间,特别是在睡前应该避免使用这些产品,以免影响睡眠质量。在使用电子产品时,也应该注意保持适宜的照明环境和正确的使用姿

势,以减少对眼睛的伤害。

### ◆均衡饮食

营养均衡的饮食可以提供身体所需的各种营养素,包括对眼睛健康有益的营养素,如维生素A、C、E及锌等。这些营养素可以帮助保护眼睛健康,预防眼部疾病的发生。例如,维生素A是视网膜中视紫红质的组成部分,可以保护视网膜健康;维生素C可以防止眼睛老化,保护眼睛组织。因此,我们应该保持均衡饮食,摄取含有丰富维生素和矿物质的食物,如胡萝卜、西红柿、柠檬、草莓等,有助于保护眼睛健康。

### ◆适当运动

运动可以促进血液循环,提高身体的代谢水平,增强身体的免疫力,从而有助于保护眼睛健康。适当的运动可以降低眼压,预防青光眼等眼疾的发生。此外,适当的运动还可以减轻身体的压力,缓解眼睛疲劳和干涩的症状。例如,散步、慢跑、游泳、瑜伽等都是适合眼睛健康的运动方式。但需要注意的是,运动时也要注意保护眼睛,避免在强光下运动,戴上适当的防护眼镜或帽子等。因此,适当的运动有助于保护眼睛健康,但需要注意运动的方式和保护眼睛的措施。

保护眼睛健康是我们日常生活中必不可少的一部分。以上这些方法可以有效地预防和缓解眼部疲劳、干涩、近视等问题,保护眼睛健康。当然,如果眼睛出现不适症状,如视力模糊、眼部疼痛、红肿等,应及时到医院进行检查,以便及早发现和及时治疗眼部疾病。让我们共同关注眼健康,采取措施保护眼睛,让我们的眼睛更加明亮、健康。

(据搜狐网)



## 乌海市：“互联网+”让医疗服务提质增效

今年以来,乌海市各医院聚焦群众就医急难愁盼问题,通过互联网赋能,不断优化就医流程,提升医疗服务水平,群众就医体验感明显提升。

“现在看病、住院真是越来越方便了,我刚才检查完,检查项目、检查费用就实时推送手机上了。以前出一堆纸质单,总弄丢;如今只要用手机扫一扫,几年前的检查项目和结果都能找到,花钱也花得明白,就医感受确实比以前好多。”5月22日,在乌海市中医蒙医院陪床的患者妻子张慧萍为医院诊疗费用的公开化透明化点赞。

前几日,张慧萍的丈夫因为脑梗入院治疗,除了常规检查外,还需要根据实际情况进行中医理疗,每天要花费上百元的治疗费用,产生的检查单据、费用单据也比较多,很容易弄混、弄丢。病房护士告诉张慧萍,医院的“互联网医院”很方便,用手机可以实时查看费用记录和检查报告,预存的费用可以随时充值随时退,免去了到窗口奔波的麻烦,出院后也可以随时登录查看,不用再像以前那样拿着一堆单据回家。

除此之外,乌海市各医院为了让患者开药更便捷,在“互联网医院”线上问诊功能中开通了在线处方开药功能。患者可享受从挂号、就诊、开药、处方审核到药品配送的高效便捷优质的全流程医

保结算服务。

患者张敏长期被睡眠不好所困扰,经邻居介绍,他来到乌海市中医蒙医院治疗。大夫首先为他开了几副中药调理,吃了药感觉不错。最近,张敏到外地出差,中药已经吃完,他便通过中医蒙医院“互联网医院”让大夫再开几副。因为是二次问诊,坐诊大夫可以看到张敏之前的就诊病历,通过视频通话了解他最近睡眠情况后,便从线上开具了处方。药房人员收到电子处方便开始抓药、煎药。不到3天,张敏便在外地收到了药。

通过智慧化手段,用便捷就医“新场景”,给患者就医体验“做加法”。如今,在“互联网+”的有力推动下,数字化、网络化、智能化的解决方案与医疗场景深度融合,智慧医疗真切地来到了广大群众身边。目前,乌海市已建成6家互联网医院,线上注册医师605人。今年累计线上预约挂号超过7.3万人次,线上诊疗1100余人次。

健康所系,生命所托。乌海市将持续推进“互联网+医疗”各项工作走深走实,紧紧围绕“改善医疗服务三年攻坚行动”任务,不断改善就医感受,提升患者体验,提升健康服务品质,切实增强患者的获得感、幸福感、安全感。

(鲍倩)

## 短评 DUANPING

## 多措并举:守护好学生心理健康

本报记者 王丰

作为健康的重要组成部分,心理健康是人生成就和幸福的重要基石。

5月23日,全区大中小学心理健康宣传教育月活动在内蒙古财经大学启动。启动仪式现场开展了心花怒放、信任之旅、微笑打卡等形式多样、极具趣味性和互动性的心理嘉年华活动,吸引学生积极参与。同时,还开展了教师心理沙龙活动。

如今,心理健康问题已逐渐从成人、职业群体延伸至青少年群体,并呈现“低龄化”发展趋势。

学生的心理健康问题需要多方协同联动。校方应引导全员参与到学生心理健康教育中来,充分调动学生个体、专业人员、朋辈群体、社会支持等多方力量。以个体自助为基础,帮助学生树立自助理念和掌握自助技能,提升自

我调节能力。以专业帮助为主导,预防心理问题演变为心理疾病,当好学生心理健康的关键守护者。

在引导方式上,要实现疏通与引导相统一,预警机制与干预机制相结合,以理服人和以情感人相配合。要在用理论说服人的同时,用情感打动人,既教育、引导和鼓舞学生,又要尊重、理解和关心学生。

学校是学生成长发展与能力提升的重要场所,也是其心理成熟发展的关键地方。加强和改进学生心理健康工作,不仅有利于落实立德树人根本任务,也是对坚持健康第一教育理念的践行。只有保有对国家和民族未来高度负责的使命感,以“时时放心不下”的责任感,多措并举促进学生心理健康,方能青少年健康成长营造良好环境。