基层医疗提质升级

构建全链条服务体系 健康守护“零距离”

“在家门口就能看专家,两人一间病房带独立卫生间,报销比例还能到85%以上,比跑大医院省心多了!”近日,在通辽市新城街道社区卫生服务中心的康复病房里,47岁的偏瘫患者张先生一边做着肢体训练,一边感慨。在此之前,往返大医院的路途奔波、康复周期长等问题,曾让他对长期治疗犯了难。

“以前觉得康复得去大医院,没想到在家门口就能享受到一样的治疗,医生每天都来查看恢复情况,内蒙古民族大学附属医院擅长神经康复的专家金伟就在这里坐诊,我是奔着他来的。”正在做康复训练的马先生说。马先生今年27岁,是一位脊髓脂肪瘤术后患者,通过转诊,从内蒙古民族大学附属医院转到了新城社区医院做康复治疗。

这两位患者的经历正是通辽市紧密型城市医疗集团医疗实践的生动缩影。大医院的康复专家常年驻守社区,转诊机制打通“最后一公里”,基层医疗不再是居民眼中的“备选”,而成为守护健康的“首选”。

过去,患者术后常面临“两难”:大医院床位紧张,康复周期受限;回社区又担心缺乏专业诊疗资源。而如今,依托城市医疗集团的紧密协作,这一困境被打破。

患者在三甲医院完成急性期治疗后,可直接转诊至社区卫生服务中心继续康复。为打消居民对“基层缺专家”的顾虑,内蒙古民族大学附属医院派出10人专家团队常驻基层,其中,3人固定在岗、7人定期轮换,编制与待遇均归属上级医院,工作量纳入市院考核,从根本上避免“专家下沉走过场”。

在这里,蜡疗、针灸、按摩等康复项目有序开展,个性化康复方案精准适配患者需求,“康复回社区”渐渐成了居民的主动选择。

“以前居民宁愿在大医院排队等床位,也不愿来社区。现在看到专家就在身边,仪器设备不比大医院差,慢慢就把心放下了。”通辽市新城街道社区卫生服务中心主任尹长福介绍,这种信任的转变,背后是基层医疗从“硬件”到“软件”的全面升级。

据了解,作为直接对接居民健康需求的“第一道防线”,通辽市新城街道社区卫生服务中心承载着辖区8.7万常住人口的全生命周期健康管理。当好“健康守门人”,第一步便是“摸清家底”。

以“不落一户、不漏一人”为目标,通辽市新城街道社区卫生服务中心通过“入户调查+门诊就诊”双渠道推进健康建档,目前建档率已近100%。这份“全覆盖”并非简单的信息登记,而是与“家庭医生签约”深度绑定——家庭医生签约率同步实现100%,每位居民都有了专属“健康联系人”。

家庭医生会主动跟踪居民的健康需求,比如提醒0至6岁儿童每月疫苗接种、协助老人预约年度体检;对孕妇,要求9周后必须在基层建档,首次产检免费提供肝功、肾功、血糖等基础检查,再根据需求精准转诊至专科医院;对65岁以上老人、高血压糖尿病患者等重点人群,更是建立“一人一档一策”的动态管理机制。“8.7万人的健康账,我们得一笔一笔记清楚,谁需要定期随访,谁要调整用药,谁该做体检,都不能含糊。”尹长福说。

在慢病管理上,通辽市新城街道社区卫生服务中心组建专门团队,为高血压、糖尿病、慢阻肺患者提供“个性化方案”。通过“每年1次面对面随访+日常动态监测”,医生会根据患者血压调整用药,指导通过饮食、运动调节实现减药甚至停药,还会提醒60岁以上老人预防骨质疏松,以避免骨折风险。

“以前测血压、调药要跑大医院,现在在家门口就能解决,医生还能记住我的用药习惯,特别省心。”一位糖尿病患者的话,说出了许多居民的心声。

在硬件支撑上,中心配齐CT、彩超等基础检验设备,内外妇儿、中医科室一应俱全,完全能满足常见病、慢病诊疗需求;住院部为两人间带独立卫生间,环境不输大医院;作为一级医疗机构,住院报销比例达85%以上,比大医院更高,真正让居民看病更方便、花费更少。

“去年,仅慢病相关门诊量就达6万余人次,占总门诊量的绝大多数。”尹长福说,“基层守门人的价值,不在于能治多少疑难杂症,而在于能让居民‘小病不用跑、慢病有人管、康复在家门口’。”

通辽市新城街道社区卫生服务中心构建起“预防—诊疗—康复”全链条服务体系,把健康守护做到“零距离”。

(王坤)

短评

守护好村医力量

评论员 王丰

健康是人民幸福之本,是社会发展之基。

持续提升基层医疗机构的服务质量和水平,让基层群众在家门口就能尽享优质便捷的医疗服务,是政府保障和改善民生的重要着力点,也是社会广泛关注的民生话题。

乡村医生是农村居民健康的“守门人”,承担着“小病不出村”的基本医疗职责,同时,兼顾慢性病管理、公共卫生服务、健康档案建档等多项任务,是农村医疗体系的“神经末梢”。

数据显示:截至2024年末,内蒙古共有乡镇卫生院1217个,床位21581张,卫生人员26720人。他们扎根基层,用双脚丈量农村牧区大地,为广大农牧民提供最直接的医疗健康服务,是乡村振兴中不可或缺的健康基石。

尽管村医的作用至关重要,但其职业发展与生活保障仍面临诸多痛点。部分村医未纳入正式编制,“半农半医”的身份导致其缺乏稳定的养老、医疗等社会保障,部分地区村医仍靠“自收自支”维持生活,收入仅能覆盖基本生活需求。由于工作环境艰苦、待遇偏低、职业发展空间有限,近年来村医数量面临减少趋势,偏远地区甚至出现“后继无人”的断层。部分村医专业素养有待提高,难以应对复杂的医疗需求,而基层培训资源不足、设备落后,限制了其业务能力的提升。

为破解基层困境,多地推出针对性改革举措,推动村医队伍从“能看病”向“看好病”升级。

要让村医真正成为农村牧区健康的“守门人”,需持续完善制度保障。一方面,要强化待遇保障,提高村医收入水平,落实养老保险等福利,解决其后顾之忧;另一方面,要畅通职业发展通道,通过多种方式,让村医有“奔头”。

他山之石,可以攻玉。村医作为医疗卫生服务网的重要组成部分,要立足长远思考,在不断织密一张基层医疗卫生服务网的同时,各地还需在后续吸引、培养、留住年轻村医等方面持续发力、久久为功。

『一站式』服务让群众就医更舒心

为群众一站式服务

“为解决患者就医‘多头跑’难题,2023年10月,我们在本地区率先开展了一站式服务中心,核心目的就是改善患者就医感受、提升患者满意度。”10月20日,内蒙古民族大学附属医院门诊管理中心主任邢萨茹拉表示。

当日,记者来到内蒙古民族大学附属医院,切实感受一站式服务中心带给患者的实惠与方便。走进位于该院一楼的一站式服务中心,6个窗口正同时开展具体业务。

14:30,李女士的父亲李那申患有银屑病,他所需的治疗药物“司库奇尤单抗”是处方药。李女士来到一站式服务中心6号窗口,经过药师开方审核后,直接上传医保,李女士在手机上打开电子医保卡即可到药店买药并报销。

另一窗口,谢先生正在为家人办理慢病申报。此前,这项申报需要找到主治医生开单,去病案室复印病历、医保办盖章登记……没有几趟办不下来。有人甚至直接在偌大的医院迷了路,耽误了很多时间。现在,在一站式服务中心,谢先生先在3号窗口咨询后,直接移步到5号窗口,当场审核完成,后续可直接进行慢病挂号缴费报销……“非常方便!少跑了很多路!”谢先生说。

在一站式服务中心,车祸后的敖女士办理资金垫付业务,挂错号的刘先生办理退号业务……整个中心忙而不乱,秩序井然,每个患者都得到了便捷、高效的服务。

邢萨茹拉介绍,在一站式服务中心成立之前,医院的行政职能窗口分散在门诊、行政、住院部的各个楼层,患者办事常常需要“多头跑、楼上楼下跑”。仅办理一项慢病医保申请,就要先找医生打印病历,再去医保中心审批,最后到门诊管理中心审核盖章,整套流程下来往往要耗费一整天时间,不仅耽误时间,还容易让患者产生疲惫感。

一站式服务中心的落地,彻底改变了这一现状。医院将多个行政职能部门的业务整合到一处,并将窗口前移到一楼大厅,让患者在一个窗口就能办理多项事务。

比如患者不小心挂错号,以往要在挂号窗口排队半小时以上才能退费,如今在一站式服务中心的退费窗口,既能原地退号,还能直接重新挂号,大大节省了排队等待的时间;针对医保业务、医务咨询、门诊病历审核等需求,中心也专门开设了对应窗口,彻底解决了患者“多头跑、反复跑”的难题。更贴心的是,医院还为患者免费开通了线上线下整合的药物咨询窗口——此前,临床医生虽会告知患者药物服用方法,但受专业讲解侧重或时间限制,对药物副作用等细节的交代相对有限,而药物咨询窗口的工作人员能为患者详细解答用药疑问,让患者用药更安心。

邢萨茹拉介绍,自2023年10月运营至今,一站式服务中心每天要接待500多名患者,且运营至今“零投诉”。

内蒙古民族大学附属医院副院长银龙表示,在管理模式上,医院也进行了创新升级:从以往的被动服务转变为主动服务,通过扁平化管理减少层级,大幅提升了服务效率;同时,医院还层层筛选业务熟悉、服务态度好、沟通能力强的年轻工作人员驻守窗口,确保为患者提供更专业、更暖心的服务。一站式服务中心还加强了各职能部门之间的有效沟通,让跨部门协作更顺畅,进一步为改善患者就医体验添砖加瓦,真正把“以患者为中心”的理念落到了实处。

(据《内蒙古日报》)

北京专家义诊惠及包头百姓

近日,通用技术航天医科内蒙古包钢医院(以下简称包钢医院)联合北京大学人民医院、首都医科大学附属北京友谊医院、北京天坛医院、北京世纪坛医院、中国中医科学院西苑医院、中国中医科学院广安门医院等多家知名医院,开展“推进京蒙医疗合作 助力健康包头建设‘家门口的北京医院’服务鹿城百姓健康”大型义诊活动,将优质的医疗资源与温暖的服务直接送达包头市民身边,超过500余名患者前来寻医问诊。

“不用去北京,在家门口就能让顶尖专家看病,还免了挂号费,这样的活动太实在了!”一大早就在呼吸与危重症医学科诊区排队的包头市民王女士激动地说。义诊现场,14位北京专家来到心血管内科、心胸血管外科、呼吸与危重症医学科、神经内科、神经外科、骨科等众多科室坐诊,凭借扎实的专业知识和丰富的临床经验,为就诊群众提供治疗指导。除了门诊义诊,专家们还深入临床一线,进行手术与专题授课。

作为内蒙古首批、包头市首家综合性三级甲等医院,近年来,包钢医院积极打造“家门口的北京医院”,不断深化与北京优质医疗机构的合作。此次义诊活动,既是医院践行“以患者为中心”服务理念的具体体现,也是推进京蒙医疗对口帮扶、助力“健康包头”建设的又一重要实践。

未来,包钢医院将以此次义诊活动为契机,进一步加强与北京顶尖医院的长期合作,持续推动优质医疗资源下沉,通过专家定期坐诊、远程会诊、技术培训等多种方式,不断提升医院的医疗技术水平与服务能力,让更多鹿城百姓在家门口就能享受到优质、高效、便捷的医疗服务。

(宋阿男)

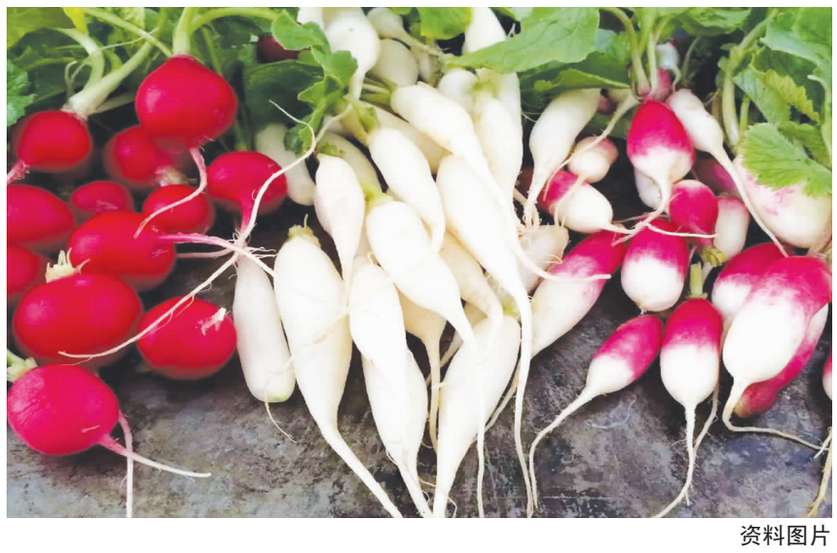
让市民吃得安心放心 净化冷冻肉市场

日前,乌兰察布市集宁区市场监督管理局综合执法大队深入辖区开展冷冻食品安全专项检查行动。执法人员走进农贸市场、大型商超的冷冻食品销售区域,重点检查冷冻食品的进货台账、检验检疫证明、储存环境等。

图为:执法人员仔细查看了扇贝肉等产品的标签标识和检疫证明。确保每一批冷冻食品都来源可查、去向可追。

(鲍娜 摄)

健康咨询 JIANKANGZIXUN



资料图片

冬日健康补给站

解锁萝卜的“对标”吃法

“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”“冬日萝卜赛人参”的说法在民间广为流传。萝卜,作为一种蔬菜,原产于我国,在各地均有种植,品种多达2000多个,栽培历史长达2700年以上。

萝卜普遍热量偏低,具有维生素C、钾及膳食纤维的含量较为丰富等营养特点,是肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等所谓“富贵病”人群的理想食物。同时,萝卜还含有胡萝卜素、甲硫素、莱菔甙等生物化学活性成分以及咖啡酸、香豆酸、阿魏酸等有机酸,因萝卜特殊的食物成分构成,具有特殊的食疗作用。特别是在北方的冬日里,萝卜更是餐桌上的“常客”。正如《本草纲目》中所记载:萝卜“可生可熟,可酱可醋,可汤可饭,乃蔬菜中最有利益者”——生吃、凉拌、煲汤、炖肉、做馅、煮粥、泡茶、榨汁等,还真少不了它,不同品种的萝卜也是各有千秋。

水果萝卜

缓解感冒、天然的‘减肥药’

水果萝卜,色泽美观、脆嫩多汁、甜而爽口、根皮光滑、营养丰富,具有独特的食用风味、丰富的营养成分和极高的保健价值。不仅含有膳食纤维、含糖量高,还含有丰富的花青素、维生素、淀粉酶和钙、磷、铁等人体必需的矿物质和微量元素。还含有一种辛辣物质——芥子油,这也是为什么我们吃萝卜时会感觉辣的原因,辛辣味容易被鼻黏膜吸收,能缓解感冒、鼻塞症状。

最重要的是其热量也非常低,每100克水果萝卜热量不足30千卡,具有很强的饱腹感,是天然的“减肥药”。生食、熟食兼备,但生食能更好地保留其大部分维生素C和抗氧化成分。

推荐吃法

萝卜蘸酱:水果萝卜50克

将水果萝卜切成小块食用,蘸少许酱或直接生吃,可增强饱腹感,减少正餐食物食用量,长期食用有一定减肥效果。

萝卜饼:萝卜200克、面粉300克、牛奶50毫升

将水果萝卜切丁,焯水30秒后过凉水,除去辛辣味。加入少量葱花,适量食盐,少许五香粉和香油,并倒入牛奶,加少许酵母,放入面粉后,搅拌均匀,揉成软硬适中的面团,制成饼状。起锅烧油,煎熟即可,外酥里软,营养好吃且易消化。

白萝卜

养颜、消食还防癌

白萝卜,形体细长,外表嫩滑,甘脆多汁,润喉清嗓,清热生津,为十字花科植物莱菔的鲜根,含水量可高达94.6%,维生素C含量高达19.0毫克/100克,能提高免疫力,延缓衰老,阻止色斑的形成,保持皮肤水润白嫩。白萝卜还含有淀粉酶、氧化酶等酶类,能促进食物中的淀粉、脂肪分解并吸收,有助于消化。白萝卜的芥子油能促进胃肠蠕动,既助消化又能开胃,还能加快淀粉和糖类的分解,减少体内脂肪的堆积。

冬季食用白萝卜有很好的滋补作用。早在《本草纲目》中就有关于白萝卜的记载:“萝卜生吃可以止渴消胀气,熟食可以化痰助消化。”白萝卜中的木质素,能提高巨噬细胞的活力,吞噬癌细胞,具有防癌的作用。

推荐吃法

萝卜排骨汤:白萝卜100克、猪肋排200克

将猪肋排切好焯水备用,白萝卜切成小块。焯水后的肋排下锅炖,并加入一块老姜,大火炖制。待肋排软烂后,转小火,加入白萝卜块慢炖几分钟即可。冬日里的一碗白萝卜汤,不仅味道鲜美,还可以加速消化,集养胃暖身于一体。

鲜虾萝卜丝汤:白萝卜200克、鲜虾80克

将白萝卜洗净削皮,刨丝备用。起锅烧油,油热后下入几个鲜虾(去掉虾线)加葱、蒜、姜末爆香,然后加入一碗开水,放入白萝卜丝炖煮3分钟,放适量的盐、胡椒粉调味,并翻拌均匀,再焖制1至2分钟,出锅前撒点葱花即可。

红萝卜

缓解贫血

红皮萝卜,个头均匀、圆形、红里透粉、表皮光滑、小顶、小细根、须根少,如大红袍、东北胭脂红、旱萝卜。红萝卜表皮含有较高的花青素和丰富的铁元素,可促进血红素增加,提高血液浓度及血液质量,对缓解贫血有一定功效。

推荐吃法

红焖萝卜海带:红萝卜200克、海带50克

将海带用水浸泡,洗净切成丝,红萝卜切成粗丝。起锅烧油,加海带丝翻炒,放入丁香、大茴香、桂皮、花椒、核桃仁、酱油及清水烧开,改中火烧至海带将烂,再放入萝卜丝焖熟即可。

萝卜烧牛腩:牛腩200克、红萝卜150克

将牛腩洗净、切块,萝卜洗净、去皮、切块。油锅烧热,下牛腩块、姜片、葱段炒熟,放入萝卜块炒至将熟,加入酱油和适量水烧开,炖煮40分钟左右。加盐、味精调好味,出锅即可。

红心萝卜

降血压、延缓慢病

红心萝卜,水分多,口感偏甜,生吃清脆爽口。每100克红心萝卜热量为41千卡,是不可多得的低热量食物。每100克维生素C含量高达20毫克、胡萝卜素高达80微克。每100克红心萝卜钾含量高达385毫克,充足的钾摄入对控制血压有帮助。它还含有丰富的花青素成分,瓤越红,花青素含量越高,能预防衰老,延缓慢性非传染性疾病(如糖尿病、心脑血管疾病等)进展。其含有的淀粉酶、脂肪酶和芥子油,对帮助消化、促进胃肠蠕动有一定作用。

推荐吃法

凉拌萝卜:红心萝卜200克、柠檬50克

将红心萝卜刨丝,柠檬制汁放入刨好的萝卜丝中,加少许绵白糖,搅拌均匀即可。清爽解腻,酸甜可口。

清炒萝卜丝:红心萝卜200克

将红心萝卜切成粗细均匀的丝,加入适量盐腌制,表面变得柔软后,清水洗净备用。起锅烧油,加入适量油,油热加入蒜、姜丝、葱白炒香,倒入萝卜丝,大火翻炒3至5分钟,出锅前加入适量盐、鸡精、生抽调味,加入葱段,继续翻炒1分钟即可。

胡萝卜

天然维生素A的来源

胡萝卜,颜色靓丽,芳香甘甜,享有“十月萝卜小人参”的美誉,具有补益的功效,能补气明目,被誉为“小人参”、“土人参”。胡萝卜肉质根中含有萝卜苷和红根苷,酶解后可产生萝卜芥子油和红根芥子油,这是食用胡萝卜后产生特殊气味的物质。胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,其中最为重要的是β-胡萝卜素,在人体内可以转化为维生素A,能缓解眼疲劳和眼干涩的问题,可预防夜盲症、干眼病等,维生素A还能维持骨骼正常生长发育。

胡萝卜素为脂溶性物质,吃胡萝卜最好切丝、油炒或者煲汤炖肉,有利于人体的消化吸收。胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素,对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

推荐吃法

胡萝卜饼:玉米面200克、白面50克、胡萝卜50克

取玉米面、白面,将胡萝卜刨丝,放少量水,加入葱和适量调味料,调制成糊状,烙成软饼食用。注意少盐、少油,对于预防慢性非传染性疾病有一定食疗作用。

胡萝卜粳米粥:粳米100克、胡萝卜50克

将胡萝卜洗净、切碎,同适量粳米煮粥,每天早晚空腹食用,可滋润皮肤,防止干燥老化。 (据《北京青年报》)