

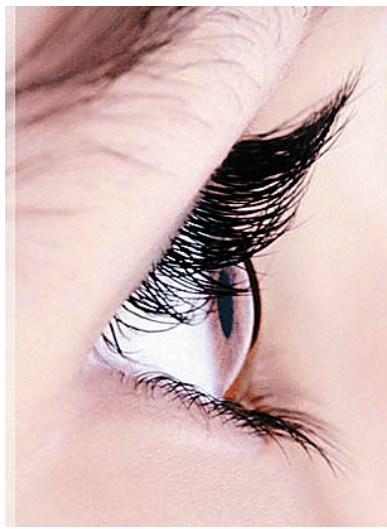
12月24日上午,记者来到位于海口市美兰区和平大道的海口市美兰区海甸社区卫生服务中心,“医生,小孩感冒打针,吃这个零食没事儿吧?”“医生我感冒好几天了,为什么总是好不了?”一上午的时间,老人、小孩、年轻人进进出出,没有一般大医院的嘈杂拥挤,倒是透出一股街坊邻里的亲情。

“一天看20多个病人,也不是太忙。”该卫生服务中心一名全科医生温馨(应采访对象要求化名)告诉记者,她在社区卫生服务机构已经从业13年,大专学的是妇产科临床专业,毕业后在一家二甲医院从事2年临床工作后转到社区卫生服务中心工作。13年来,她的工资由起初的600块钱到如今的3000元多一点,除此之外,她每年只能享受到国家法定假日一半的假期。

全科医生是我们身边的“健康的守门人”,分布在离我们最近的社区、基层医院,主要在基层承担预防保健、常见病多发病诊疗和转诊、病人康复和慢性病管理、健康管理等一体化服务。他们的技术水平决定着基层医疗卫生服务的水平。

长期以来,由于基层全科医生严重不足,居民健康“守门人”基本处于“失守”状态,导致基层首诊和分级诊疗制度难以建立。近日,我省出台了《关于建立全科医生制度的实施方案》,以提高我省基层医疗卫生服务水平,为群众提供连续协调、方便可及的基本医疗卫生服务,缓解群众“看病难、看病贵”状况,加快推进我省全科医生制度建设。

## 海南省眼科医院成立2年引进22项新技术,为近60名患者成功移植眼角膜 初步实现“眼科大病不出岛”



本报讯(记者马珂 通讯员钟友廷)近日,家住万宁的9岁男孩陈庆峰在中山大学中山眼科中心海南眼科医院(简称为“海南省眼科医院”)做着手术前的最后准备工作。为了等这片珍贵的眼角膜,陈庆峰和家人等了5年,在海南和广州之间奔波了4年,“真没想到,最后还是在海南治好孩子的眼睛。”陈庆峰的爸爸说道。

12月22日是海南省眼科医院成立2周年。2012年12月22日作为当年的海南省十大重点民生工程之一,海南省眼科医院正式营业。2年里,近60名与陈庆峰一样的眼疾患者成功移植了眼角膜,无数眼科疑难杂症患者结束了出岛求医的脚步,在家门口重获光明。

“91510人次!”海南省眼科医院常务副院长钟兴武教授兴奋地说出2年来医院的门诊总量。这个数字,代

# “健康守门人” 全科医生缺口大

## 我省出台多项政策打造全科医生队伍

■ 本报记者 侯赛

### 慢性病催生“健康守门人”

什么是全科医生?十有八九的人不知道。然而,随着身边慢性非传染性疾病

的增加,人们最需要的其实不是大医院,而是近在身边的全科医生。

“全科医生是国家医疗体系的‘塔基’,处理的多为常见健康问题,其利用最多的是社区和家庭的卫生资源,以低廉的成本维护大多数民众的健康,并干预各种无法被专科医疗治愈的慢性疾患及其导致的功能性问题。”海南医学院附属医院夏立平副院长告诉记者,在多数发达国家,每个居民都有自己的“家庭医生”。生病之后,首先给“家庭医生”打电话,“家庭医生”根据病情轻重决定到诊所还是去医院。这些“家庭医生”都是经过规范化培训的全科医生,具有丰富的诊疗经验,深得社区居民信任。

### 全科医生存在巨大缺口

“全科医生流动性很大,有的干一两个月就走了。”温馨告诉记者,该社区卫生服务中心2009年开业至今,只有她和药房的一名老员工一直干到现在,很多年轻人因为工资待遇差,都转行做别的事情或者跳槽到医院了。

“我们这里的待遇还算好的,听说其他社区的待遇比我们还差。”温馨说,基层全科医生待遇差,已经是社区卫生服务中心的普遍问题,不光是全科医生,护士和助理医师的工资更差,还得不到患者的尊重,有时候被当做“服务员”呼来喝去。

温馨的感受并非个案。记者从省卫

计委相关部门了解到,按照国家一万个个人中配备1—2名全科医生的比例,海南按照800万人计,则需要800名到1600名全科医生。而我省目前登记在岗的全科医生仍存在很大缺口。工资待遇低,不受尊重成了很多年轻人不愿意做全科医生的很大原因。

### 明年计划实现城乡每万名居民拥有1—2名全科医生

针对目前我省全科医生缺口大,流动性大等尴尬局面,我省出台了《关于建立全科医生制度的实施方案》(以下简称“《方案》”)。《方案》明确提出:到2015年,实现城乡每万名居民拥有1—2名全科医生,每个乡镇、社区至少达到1名,基本适应人民群众对基本医疗卫生服务的需求;远期目标:到2020年,基本实现城乡每万名居民有2—3名合格的全科医生,全科医生数量达到2000—3000人。在全科医生培养和分配过程中,优先保障我省农村地区、边远地区实现既定目标。

据介绍,我省将通过多种措施推进全科医生培养,过渡期内多渠道培养合格的全科医生,改革全科医生执业方式以及建立全科医生的激励机制等多方面实现规划目标。

为了保证艰苦边远地区的全科医疗服务,《方案》中提出将通过健全全科医生到艰苦边远地区工作的津补贴政策,支持医院医生(包括退休医生)采取多种方式到基层医疗卫生机构(含私人诊所等社会力量举办的医疗机构)提供服务,并可获得合理报酬,以及拓展基层医疗单位全科医生的职业发展路径等方式,来保证和激励基层的全科医生队伍建设。

## 从事全科医生工作,今后有哪些优惠政策?

《方案》从提高工资待遇、接受业务培训、拓宽职业发展路径等方面保障全科医生工资待遇:过渡期内(2020年前),全省范围内经过规范化培养的全科医师,在基层医疗机构有空编、空岗的情况下,经考核,可凭执业(助理)医师资格证和全科医生规范化培养合格证办理入编手续。

经过**规范化培养**的全科医生到基层医疗卫生机构工作,可提前一年申请职称晋升,并可在同等条件下优先聘用到全科主治医师岗位。

基层单位全科医生职称晋升按照国家有关规定**可放宽外语要求**,不对论文作硬性规定。

**鼓励医疗卫生机构**内部绩效工资分配采取设立全科医生津贴等方式,向全科医生等承担临床一线任务的人员倾斜,充分考虑全科医生服务的居民数量、门诊工作量、服务质量、居民满意度,以及居民医药费用控制情况等因素,努力使全科医生收入不低于专科医生。

专科医生培养基地招收学员时间等条件下**优先录取**具有基层执业经验的全科医生。

制图/王凤龙

## 夜尿频多 或是四大疾病征兆

天气一冷,不少人晚上起床小便的次数增多,常常是刚刚躺下就想去厕所,刚睡着就被尿憋醒了,导致睡眠质量严重下降。那么夜尿多是疾病的征兆吗?

一般来讲,正常成年人夜间排尿0~2次,尿量为300~400毫升,如果夜间排尿次数和量明显比白天多,就称为夜尿多。

夜尿多可能是以下4种疾病迹象。

**肾病**由于肾功能减退,白天不能把体内代谢后的有毒物质排完,需要在夜间继续排泄,导致夜尿多。又称为肾功能不全性或夜间代偿性多尿。

**心脏疾病**体内有水滞留,特别是心功能不全时,在晚上平卧后因回心血量增多,肾血流随之增加,夜尿增多。主要见于各种心脏病伴发心功能不全。

**神经精神**因素有些因失眠或神经精神因素,夜间排尿增多,以夜尿次数多为主,而尿量不多。

**尿道炎**若伴有排尿困难,则有可能是膀胱炎、前列腺炎、尿道炎引起。尿道炎是一种常见病,指尿道黏膜的炎症,女性好发。临床上可分为急性和慢性、非特异性尿道炎和细菌性尿道炎,后两种临床表现类似,必须根据病史和细菌学检查加以鉴别,多为致病菌逆行侵入尿道引起。

需要提醒的是,如果大量饮水或利尿剂治疗期间,白天和夜间尿量同时增多,或临睡前,饮水过多,引起夜尿增多者,都不是真正的夜尿多的情况。若发现夜尿多,要及时前往医院进行检查诊断,以免耽误病情。

(和合)

## 冬季不保暖或致妇科病 进补暖宫不可少

冬季到来,少数爱美的年轻女士,穿着不透气紧身裤,虽青春美丽“冻”人,但保暖不彻底却使得各种疾病找上门。更严重的是,下半身着凉还会直接导致女性宫寒,甚至影响“孕气”。时尚女士们千万不要为了“风度”而失去了“温度”。

因此,女性冬季要特别注意保暖。女性朋友们平时要多运动,锻炼身体提高身体抵抗力。尽量在中午阳光充足的时候到户外活动,接受自然界中的阳气。注意头、胸腹、腰背、脚的保暖。防止寒从脚下生,不要久坐凉凉之地,否则寒邪会直击子宫。如不慎受寒要及时补救,可热饮红糖姜水使身体发汗。保持乐观的心情和充足的睡眠,这样有利于储藏阳气。

饮食调理对去除宫寒非常重要。如不慎受寒要及时补救,可热饮红糖姜水使身体发汗。少吃寒性的食物及水果如白菜、梨、西瓜、黄瓜等。多食暖宫的食物如羊肉、狗肉、鸡肉、鳝鱼、虾、海参、核桃、栗子、韭菜、桂圆、大枣、花生、肉桂、小茴香等。此外还要注意的是,一年四季都要避免吃生冷的食物、喝冷饮,不止是冬季。

(桑久)

## 如何吃得健康? 营养师告诉你 我省首届营养师大会将在海口举行

本报讯(记者卓兰花)怎么吃得健康,成为一门学问,而专业研究这门学问的就是最近几年才兴起的时髦职业——营养师。营养师要如何定位职业生涯规划?营养师对普通百姓的养生保健有什么指导意义?将于本月27日在海口举行的我省首届营养师大会,将涉及到这些话题。

本次活动有两大主题:营养与健康热点、营养师创业之路。

记者从主办方海南御膳营养师事务所获悉,本次活动将邀请中国营养学会副理事长翟凤英教授莅临主讲,议题是我国居民膳食营养变迁及政策改善。来自我省相关营养健康机构及营养师将汇聚一堂,共同探讨营养事业的发展规划。



### 给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822  
投稿邮箱:hnrjzkzk@qq.com



本期 | 海口市人民医院皮肤科主任  
坐诊 | 王泉江

冬季来临,不少人都有这样的体验——皮肤干燥,特别是在洗澡后或睡觉时感觉四肢和身上奇痒难耐,有时越抓越痒,久而久之,还可能进一步发展为皮炎、湿疹。医生表示,这种冬季“痒痒症”又叫缺脂性皮炎,是由于冬天气温下降使皮肤血管收缩,汗腺及皮脂腺分泌减少引起的。

如何预防这种皮肤瘙痒症呢?医生建议,冬季应尽量减少洗澡次数,加强皮肤护理。冬天洗澡时,应根据个人的皮肤状况随时调整减少洗澡次数。洗澡的时间不要过长,10分钟左右即可,水温以40℃为宜,避免热水烫

## 冬季怎样摆脱“痒痒症”?

医生建议:应尽量减少洗澡次数,加强皮肤护理

洗;不要用力搓澡;洗澡不要选择碱性偏大的香皂,宜选用含有滋润成分的沐浴露。浴后即刻全身涂抹有滋润保湿功能的润肤剂,锁住皮肤表面水分,缓解干燥瘙痒。

“冬季天气干燥,平时应多饮水。”医生表示,人体一旦缺水就会从皮肤中夺取水分,因此最好养成定时定量喝水的习惯。在饮食方面,防治皮肤瘙痒必须多摄取某些维生素,饮食中要尽量多摄入些富含维生素A、E的食物,如胡萝卜、卷心菜及花生、芝麻之类的果仁、香菇等,必要时也可遵医嘱补充适量的维生素。

已出现皮肤瘙痒者,要少食用咖啡、火锅等辛辣刺激性的食物,如烟、酒、辣椒、胡椒、大蒜、咖啡等;少吃糖类食物,过多的糖会增加皮肤上细菌的繁殖,刺激皮肤,造成皮肤瘙痒;少吃鱼、虾、蟹等海产品,它易使皮肤血管周围的活性物质释放出来,加剧皮肤的瘙痒。

不少人冬日肌肤干燥很大程度上是由于贴身衣服含有化纤类物质。医生提醒,化纤类物质更容易引发静电,导致肌肤干燥,因此纯棉内衣是冬日肌肤滋润的最佳选择。

(记者 侯赛)

## 省农垦总医院神经内科 脑血管病治疗技术取得进展 科研成果获国际权威医学杂志认可

遗症,该院医护人员立即给患者进行动脉内介入溶栓治疗,患者言语功能障碍和肢体瘫痪很快消失。与常规急性脑梗塞后静脉溶栓相比,动脉溶栓治疗具有直接瞄准堵塞血管用药的优越性。

### 与国内名院联合抢救患者

省农垦总医院与国内知名院校专家开展技术联合,随时将检查图像传到北京宣武医院,急危重症患者足不出岛就能得到国内最先进的诊疗技术服务。

三亚市民张某反复头痛,疼痛难忍无法入睡,在省农垦总医院运用全脑血管造影术发现患者患有脑动脉瘤,动脉瘤可随时破裂,导致颅内大面积极出血,危及生命。琼海市民杜某患有右侧颈内动脉起始段管腔重度狭窄,随时会发生更为严重的脑卒中,后果不堪设想。

该院脑卒中团队与北京宣武医院

### 技术前沿

本报讯(记者马珂)近年来,海南省农垦总医院积极开展与提高脑血管病防治技术,成功开展脑血管支架植入及动脉内溶栓介入治疗技术,并加强了动脉斑块和高血脂症等脑卒中危险因素干预以及对脑卒中患者的健康教育,减轻了患者痛苦及家庭负担。

### 脑血管介入技术挽救生命

海口市市民王某常年头晕、数次晕倒发作,血管造影发现左侧椎动脉重度狭窄,随时有阻塞导致脑卒中晕倒不醒甚至致命的危险。由于患者符合动脉支架植入指征,从北京宣武医院学习归来的龙发青副主任医师“操刀”,顺利将支架平稳植入患者血管内,解决了患者的后顾之忧。

患者黄某一个月前在毫无征兆的情况下,突然出现言语不清和右侧肢体无力,如果病情恶化,会致命或造成更严重的言语功能障碍和肢体瘫痪后

海口187医院

口腔科

品质生活,从“齿”开始!

www.hainankq.com

亲 微信我吧

QQ: 800025008

咨询热线 0898 66669187

全国免费咨询热线 4000889187