

病人得实惠 医护受鼓舞 资金有保障

## 海南医改打出“三医联动”组合拳

■本报记者 马珂

2月14日，国务院常务会议提出，要结合医疗、医保、医药，实现“三医”联动改革。2月25日，我省在陵水黎族自治县正式启动医疗、医药和医保联动（以下简称“三医联动”）综合改革。“三医联动”综合改革的启动，标志着我省深化医改迈出了新的步伐，将为全省医改起到示范作用。

为何将“三医联动”作为深化医改的突破口？这项改革将如何缓解老百姓看病难看病贵问题？记者近日采访了有关人士对此进行解读。

### 医改政策“单打独斗”难实施

“一个人得大病，一家子受拖累”、“大医院人满为患，一床难求”……医改多年，尽管取得许多成绩，但随着就医需求的不断释放，老百姓“看病难看病贵”的感受依然强烈。

据省卫计委有关负责人介绍，我省县级公立医院综合改革已全面推

开，城市公立医院综合改革已经在三亚市和儋州市开展试点。参与改革的医院已取消了药品加成，通过合理调整医疗服务价格、加大政府投入、降低医院运行成本等方式初步建立了科学的补偿机制。

“但从整体来看，目前医疗、医药、医保‘三医联动’整体推进力度不够，三方面政策不协调。各市县医院管理体制改革和人事、编制及薪酬制度改革

### “三医联动”成深化医改突破口

省卫计委有关负责人表示，当前，医疗改革已经进入深水区和攻坚期，许多重点难点问题需要在体制机制方面取得新突破，但短时间内难以在全省形成成熟的、统一的模式。

### 体制机制改革实现多项突破

“整个改革方案将医疗、医保、医药三方紧密联系，力求找到最佳平衡点，缺一不可。”省卫计委副主任杨俊举例说，以往的医改没有有效地调动医务人员的积极性，使得很多人处于被动执行和接受状态。此次方案在降

低药品价格上，尝试了带量采购，降低药品价格，使降下来的红利能够落到医院、医保和患者三个方面，更好地调动各方积极性。

据了解，此次改革将率先建立公立医院运行新机制，完善药品集中采购，真正建立招采合一、量价挂钩的新机制。陵水黎族自治县与三亚市和儋州市等公立医院综合改革试点

革未有明显进展，医务人员积极性没有很好调动；医保支付方式改革覆盖面还不广，医保对医疗行为的激励约束作用没有充分发挥；医药流通、招标采购等方面的改革进展迟缓，药价虚高问题仍然凸显。”该负责人坦言。

方案提出，通过两三年的努力，病人看病贵、看病难问题基本解决，医院

药和医保“三医联动”为突破口，充分调动医务人员改革的积极性，提高县域医疗服务能力和水平；改革药品采购办法，建立降低药品价格的激励机制，使药品价格回归合理；整合城乡医保，统筹设计医保支付体系，改革医保支付方式。

方案提出，通过两三年的努力，病人看病贵、看病难问题基本解决，医院

药和医保“三医联动”为突破口，充分调动医务人员改革的积极性，提高县域医疗服务能力和水平；改革药品采购办法，建立降低药品价格的激励机制，使药品价格回归合理；整合城乡医保，统筹设计医保支付体系，改革医保支付方式。

另外，要率先整合城乡医保制度。陵水在省里要先行一步，率先整合城镇居民基本医疗保险和新型农村合作医疗两项制度，县域内建立统一



“单个的医改措施出台了很多，但是这些措施没有很好组合，很难实施。要解决患者看病难、看病贵问题，必须整体推进。”省医改办有关负责人开门见山地对记者道出了改革的意义。

在公益性道路上实现良性发展，医保基金安全可持续，分级诊疗制度基本形成，每个家庭拥有一名签约服务的家庭医生，每个居民拥有一份规范的电子健康档案和一张智能健康卡，县域内能享受到国内优质的医疗服务，基本医保政策范围内报销比例达到80%，大病实际报销比例达到70%以上。

的城乡居民基本医疗保险制度。

根据要求，改革将加快建立分级诊疗制度；推动符合医疗行业特点的人事薪酬制度建设取得新突破，坚决禁止将医务人员个人收入与医院药品和检查收入挂钩的做法，而要靠增加服务和提高服务水平，逐步提高医务人员的待遇；探索建立现代医院管理制度。

### 疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

## 职业女性要气质更要健康

### 三类常见病你不得不防

■本报记者 马珂

成天忙于工作的职业白领女性，像上了弦的发条，难得喘息。很多人对自己出现的身体异常，常常熟视无睹。“三八”妇女节前夕，针对职业女性常见疾病，海南日报记者采访了海南现代妇女儿童医院有关医生。

#### ●●慢性疲劳综合征

职业女性周女士近来常感觉有气无力，肌肉酸痛、乏力，什么事也不想做，这种症状经放松休息也毫无减轻的迹象。海南现代妇女儿童医院妇产科副主任医师余丽表示，这种综合征是45岁以下职业女性的常见病之一。忙于工作的职业女性往往以为只是由于感冒引起的或是周期性的疲劳感觉，实际上这是由于女性体内各种功能失调引起的，如果不引起重视，就会造成严重的后果。因此，一旦发现自己的症状如上所述，就应该立即到医院咨询医生，根据医生的建议进行心理治疗或药物治疗。

#### ●●甲状腺功能衰退

专家表示，这是一种人体不易察觉的身体报警信号。甲状腺功能衰退的过程非常缓慢，大多数职业女性会将甲状腺功能衰退认为是工作过度、压力太大或年龄增长等原因引起的普通问题。一旦疾病发作，甲状腺不能产生足够的甲状腺荷尔蒙，就会抑制人体的代谢功能，严重的会影响心脏和大脑。职业女性应当注意自己的皮肤是否在一段时间内变得粗糙了，身体开始发胖，而且容易在早晚感冒、生理期经血过多、指甲容易不折自断、掉头发等。如果如上所述，建议尽快到医院接受医生的专业检测与治疗指导。

#### ●●缺铁性贫血

据不完全统计，无孕史的职业女性患缺铁性贫血的比率正在逐年上升。如果女性近期感觉头晕、气短、眩晕频繁发作、情绪烦躁易怒、注意力降低等，那就有可能是缺铁性贫血。

余丽建议，缺铁性贫血患者多吃

一些含铁食物对治疗有帮助，比如肉、鱼、家禽、豆类等。而对于没有缺铁性贫血的职业女性，平时的饮食中也需要多吃些含铁的食物。

调查显示，当前中国职业女性多处于亚健康状态。专家表示，女性朋友可以采取以下的简易健身方法：

逛街 女性逛街少则一两个小时，多则三四个小时。不停地走动可以增加腿部力量，消耗体内大部分热量，达到健身效果。

跳绳 这是女性最有效的健身方式之一。一根简单的跳绳舞动起来，就能达到全身运动、使身体各部分肌肉都能得到放松的目的。

爬楼梯 健身专家研究发现，一天多次，每次花几分钟做爬楼梯运动，可降低体内胆固醇，增加静止时脉搏跳动次数，增强心血管功能。

办公室健身操 坐在椅子上，双脚着地收腹数十次，或者抬起双脚，尽量用双手将身体撑离椅子，再轻轻放下。

### 孩子出麻疹了怎么办？

#### 1、什么是麻疹？

我国过去民间一直有“孩子出过疹和痘，才算解了阎王扣”的俗语，这里的痘指天花，疹就是指麻疹。麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，是传染性最强的传染病之一。

#### 2、麻疹如何传播？

现在还需要预防麻疹吗？麻疹病人是唯一的传染源，病毒可经飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播，人群普遍易感。2015年全国麻疹病例44939例，且多起麻疹暴发疫情。虽过去一年海口市麻疹确诊病例占全国病例0.011%，加之现在正值麻疹的发病季节，且随着春节期间返家的学生和来海口旅游人数的增多，人流交往频繁，出现麻疹输入性病例的风险也比较大，特别是未及时接种麻疹类疫苗的儿童，更容易被麻疹病毒感染，所以要注意防范麻疹病例的发生。

#### 3、麻疹的症状是什么？

典型的麻疹首先表现为发热，体温达39~40℃，可伴有流涕、喷嚏、咳嗽等症状。在发热2~5天后出现皮疹，为玫瑰色丘疹。皮疹出齐后，依出疹顺序逐渐退，色变暗，有色素沉着及糠皮样脱屑，无并发症的2~3周消退。疹退同时体温也下降到正常，病情自愈。麻疹常见的并发症有肺炎、喉炎、中耳炎、脑炎，其中以肺炎常见。并发症是引起婴儿死亡的主要原因，严重危害儿童健康。

#### 4、如何预防麻疹？

接种疫苗是预防麻疹最有效的措施。按国家免疫程序安排，儿童在8月龄、18月龄应各接种1剂含麻疹成分疫苗。根据海南省的规定，目前海口市对8月龄儿童免费接种1剂麻风联合疫苗，对18月龄儿童免费接种1剂麻风联合疫苗。其他预防措施还包括：(1)维持良好的个人卫生习惯，保持室内空气流通；(2)打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻，并妥善清理口鼻排出的分泌物。保持双手清洁，勤洗手；(3)彻底清洁麻疹患儿用过的玩具和家具；(4)患者在出疹后的5日内不应上学或上班，避免将疾病传染给无免疫力的人群。(小可)

## 女性整形美容风劲吹

### 盲目追求“人丽资本”不可取



肪的概念深入人心，必将引起新一轮的自体脂肪微整形热潮。

#### 个性化整形形成潮流

“整形也求个性化，每个人都有适合自己的鼻子、眼睛、嘴巴，要寻求属于自己的那个合适度。”林蔚茜表示。

如今，越来越多的人挑选增值产品，目标越来越趋向于产品的独特性。

以及它所具有的新奇功能，价值等式已经从价格+质量转变为价格+质量+设计，更人性化的设计与功能成为人们内心深处终极的需求。

林蔚茜表示，以前一提到整形，很多人会想到割双眼皮、隆鼻、改脸型。今年，锁骨整形、缩胸、腿型雕塑、瘦小腿等新整形部位走进我们的视线，需求的多元化促使整形项目多元化，成为一大趋势。

(侯毅)

■本报记者 侯赛

生活中，不少人希望通过整形来让自己变得更加美丽。国际上的各种流行趋势每年都在变，整形美容也不例外。海南美容整形医院院长林蔚茜在分析2016年美容整形的流行趋势时表示，总的看来，整形潮流正逐渐向微整形、个性化、多元化等方向发展。

#### 微整形走向大众化

治疗面部年轻化，微整形的概念越来越被普通大众所广泛接受，平民化趋势明显。而治疗面部年轻化，纯粹一种产品或者技术存在的可能性越来越小，抗衰老医师会根据个人情况设计微整形产品联合抗衰老方案。

一种整形不再仅局限于使用一种产品，在产品的使用和选用上也表现出多元化。林蔚茜表示，以往提到微整形，很多人想到的都是注射玻尿酸，而如今随着更加安全效果显著的自体脂



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hrbjkzk@qq.com