

国家卫计委近日下发通知,要求升级县级医院服务,缓解看病难

不当“夹心层”,县医院也要治大病

医改聚焦



近年来,通过升级改造,文昌市人民医院为群众提供了更好的医疗保障。 本报记者 张杰 摄

■ 本报记者 马珂

新标准“委以重任”,县医院也要治大病

日前,国家卫计委发布了《国家卫生计生委办公厅关于印发县医院医疗服务能力基本标准和推荐标准的通知》(以下简称《通知》),明确了县级医院必须具备的服务能力以及下一步的提升目标。不少原来只有三甲医院才能解决的疾病,现在也进入了县级医院的服务标准内,被业内人士视为“要抢大医院饭碗”的迹象。

国家卫计委为何要如此高标准地规定县级医院的服务能力?目前我省的县级医院情况如何?记者对此进行了调查。

海默病、帕金森病等疾病的诊断和内科治疗、静脉起搏技术、安装心脏起搏器、人工关节置换等技术,都将成为县级医院必须具备的医疗服务能力。

以关注度较高的儿科为例,此次出台的基本标准,就要求县级医院具备儿科(含新生儿科)常见病、多发病的规范化诊疗;常见急危重症的急诊规范处置;对小儿重症肺炎、支原体肺炎、哮喘、手足口病、急性肾炎、原发性肾病综合征、甲亢、甲亢、糖尿病、心肌炎的规范化诊疗,以及小儿出血性疾病的规范化诊疗等。

“以上这些差不多是三甲医院的基本配置要求,在一些偏远省市,省级医院都不能完全达到这些要求。”采访中,一位县级医院的医生表示,这么高的要求需要主管机构和院方投入更多的人力、财力、物力。

海南县级医院服务能力大多未达标

告别了“老旧破”的过去,陵水黎族自治县人民医院2009年异地重建,新医院大楼投入使用。

“肿瘤治不了、创伤骨科手术做不了、颅脑等外科手术做不了……急重病人只能转诊或直接去三亚、海口看病。”新大楼的启用,并没有让陵水人民医院院长蔡雄觉得轻松。

“因为缺乏人才,我们现在科室建设都不健全,好几个科室都面临人才断档的问题。”蔡雄说,以儿科为例,儿科主任每天要看100多个孩子,目前两位副主任医师中,一位因为身体不好处于半休假状态。

据省卫计委医政处有关负责人介绍,我省新医改开展5年来,县级医院硬件建设得到加强,全省已有9家市(县)人民医院进行了异地重建,其它的都在原址上进行了扩建。其中,文

昌市人民医院和保亭县人民医院还分别托管给同济医科大学和山东大学齐鲁医院管理。

“从服务能力来看,除了文昌市人民医院和琼海市人民医院等少数县级医院的服务能力水平基本达标外,我省大部分县级医院科室建设与国家标准相比还有很大差距。”省卫计委医政处有关负责人说,目前,省内仍有县级医院只设置了内外妇儿科,没有进行细分,有的医院还没有正式的儿科。县域内老百姓大病扎堆海口、三亚大型医院就医的现象仍然普遍。

强化分级诊疗,缓解看病难、看病贵

按照《通知》要求,不少原来只有三甲医院才能解决的疾病,现在也进入了县级医院的服务标准内。

“县级医院能力提升后,可以有效分流患者,让患者不再扎堆三甲医院。”省卫计委医政处有关负责人说,“县级医院服务能力提升后,可分担一些三甲医院的治疗压力,让大医院可以着重进行重症科研和教学,实现分级诊疗,缓解看病难看病贵问题。”

据了解,日前,我省已经下发文件,要求县级综合医院开展自评工作,并形成自评报告。自评工作需对照《县医院医疗服务能力基本标准》和《县医院医疗服务能力推荐标准》逐项进行。我省将积极探索县乡村一体化医疗服务体系建设,努力将县域内就诊率提高到90%左右,基本实现大病不出县。

另外,省卫计委还要求各县级医院加强临床重点专科和薄弱专科建设,通过对口帮扶、托管等手段,以及引进人才、改善硬件条件、上派人员进行修等措施,加强临床重点专科建设,以及近三年县域外转诊率排名靠前病种所在的薄弱临床专科建设。

健康提醒

盛夏到 多吃清热利湿食物

“吃过夏至面,一天短一线。”《中国天文年历》显示,6月21日6时34分,我国迎来“夏至”节气。

夏至是农历二十四节气中最早被确定的一个节气。夏至这天,太阳几乎直射北回归线,是北半球一年中白昼最长的一天。此后,阳光直射地面的位置逐渐南移,北半球的白昼日渐缩短。

夏至,意味着炎热天气的正式开始,之后热浪来袭,而且是闷热。从气象资料来看,我国许多城市的历史气温极值都出现在夏至以后。

针对一年中的最热时段,劳动保障部门提醒,出现高温天气时,用人单位应根据生产特点和具体条件,适当调整作息制度,增加休息和减轻劳动强度,保证安全生产。

天气炎热,普通公众如何防暑?专家提醒,在高温时段,要尽可能减少外出,若外出,应采取防护措施;要时刻注意补水,充分饮用凉开水、淡盐水、绿豆汤或含电解质的饮料,必要时准备一些常用的防暑降温药品,如藿香正气水、仁丹、清凉油等;在饮食调理上,应以清淡为主,并可多吃一些清热利湿的食物。(据新华社电)

高温来袭 夏季如何防暑降火?

■ 本报记者 侯赛

近期,海南高温闷热的“桑拿天”让人们感觉难熬。而近期新鲜荔枝、芒果等热带水果纷纷上市,让那些经不住鲜果诱惑的人们身体感到“火上加火”。日常生活中,如何祛暑降火呢?记者就此采访了有关专家。

解暑降温多吃三种菜

夏季来临,海南正当时节的荔枝、菠萝蜜等鲜果开始上市,不少人经不住诱惑,吃多了又开始“上火”。海口市人民医院中医科主任王德说,除了要尽量控制食用鲜果的数量,实在嘴馋,可以通过一些特别的处理方式,给鲜果“降火”。

比如,用盐水洗菠萝蜜,或者用盐水浸泡菠萝蜜十几分钟,不仅可以使得菠萝蜜的果肉更加鲜美,也可以帮助减少上火的几率。再比如,食用新鲜荔枝,把剥开果壳后的一层薄薄的白膜,和肉一起吃下去也可以减少上火。

王德为读者推荐了三类夏天应该多吃的蔬菜。

第一类是番茄、茄子、芹菜、生菜等凉性蔬菜。传统中医认为,夏天吃些凉性蔬菜有利于生津止渴,除烦解暑,清热解毒,排毒通便。

第二类是冬瓜、黄瓜、苦瓜、丝瓜等瓜类蔬菜。王德表示,从中医角度来说,瓜类大多能清热利湿,帮助排除毒素,是降温防暑的好食物。现代营养学研究显示,多数瓜类蔬菜含水量都在90%以上,且富含多种矿物质和维生素,能有效补充夏日流失的大量水分和营养。

第三类是大蒜、洋葱等具有“杀菌”作用的蔬菜。夏季气温高,病菌滋生蔓延快,肠道疾病多发。这时多吃些韭菜、大葱、香葱、青蒜等“杀菌”蔬菜,可预防疾病。

少食多餐,用温水冲澡

除了必要的饮食解暑,海口市人民医院急诊科医生肖铸提醒人们,要注意一些日常生活的避暑常识。

肖铸建议,夏季要少吃多餐,多吃流食。因为一顿饭吃的东西越多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多。其中,要特别注意少吃高蛋白食物,因为它们产生的代谢热量尤其多。

其次,要注意用温水冲澡,而不要用凉水。身体会在凉水澡后产生更多的热量以弥补冲澡时失去的热量。平时,可以用稍低于体温的温水冲澡或沐浴。

第三,夏天出汗多,可以喝点淡糖水或者淡盐水来补充体内流失的有机物,补充因出汗而排出的盐和矿物质,最好的办法是饮用果汁和运动饮料。

第四,注意放慢动作,避免剧烈活动。剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度。如果你有跑步的习惯,最好在每天早上7点前气温相对较低的时候再跑。

避免阳光直晒,空调定位在26℃

夏季最直接的避暑方式就是避免阳光直射。夏季气温升高,太阳光强烈,人们要尽量避免在烈日下进行户外工作或活动,特别是午后高温时段的老、弱、病、幼人群。必须的户外工作,也要采取防晒措施;着装宜穿浅色或素色,佩戴遮阳帽或打遮阳伞等。

另外,人们夏季喜欢把空调调得很低。肖铸表示,人体最适宜的空调温度应该在24℃至27℃,最低不宜低于22℃,室内外温差不宜大于5℃,夜间空调也不应低于24℃。如果空调开得过火,室内温度过低,易患“空调病”,出现感冒、咳嗽、发烧、精神不振等等。建议人们将空调温度定位26℃。在这个温度下,人既不感到冷,也不感到热,空调也比较省电。

代餐粉风靡减肥圈 医生表示:代餐粉长期代替正餐不科学

■ 本报记者 侯赛

夏季,不少女性朋友为了尽快甩掉身上的脂肪,不少人开启疯狂的减脂计划。而朋友圈的微商们针对这些减肥需求也增加了不少减肥新产品,其中代餐粉销售火爆,成为不少年轻白领青睐的时尚减肥新宠。那么,这些代替正餐的营养粉真的靠谱吗?记者近期就此采访了我省营养健康专家。

代餐粉代购火爆朋友圈

近日,海口市白领赵爽在节食和大量运动都宣告减肥未果的情况下,经朋友介绍,开始在朋友圈代购代餐粉进行减肥。赵爽说,她每天只有中餐正常进食,早餐和晚餐则用代餐粉来代替。这样吃两个多月后,体重轻了2公斤。

时下,像赵爽这样的代餐粉减肥的例子不少。记者登录网络发现,微信朋友圈里的代餐粉品牌真不少,代餐粉也分各种水果、蔬菜等不同口味。一盒蔬菜口味代餐粉的营养成分表显示,其主要成分为蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素系列以及植物纤维,各种营养成分的比例也在表中进行了注释。

那么,到底什么是代餐粉?海南省中医院健康营养科医生符光雄介绍,代餐,就其字义为取代部分或全部正餐的食物。一般代餐食品具有高纤维、低热量、易有饱腹感的特性。因此,理论上,合理食用代餐粉,可以更严格控制食量和热量,进而达到减肥的目的。

但是,目前市面上的代餐粉品

种类繁多,鱼龙混杂。符光雄表示,品质上乘的代餐粉,营养物质大部分来自天然食物,也比较符合健康减肥的要求。而合格的代餐粉,其配方也应符合国际食品法典委员会公布的《减肥用低能量配方食品标准》。

为减肥光吃代餐粉不行

针对目前不少减肥白领用代餐粉完全取代正常饮食的做法,符光雄表示,虽然代餐粉具有一定的控食减肥效果,但是长期只吃代餐粉,不吃“正餐”,这种做法肯定是不科学的。

符光雄介绍,人体需要的营养素应该是全面的,应该通过均衡的饮食获得,如果刻意偏重或避免某种营养素,就容易引起营养失衡导致健康出现问题。例如减肥者谈之色变的碳水化合物及脂肪,它们和蛋白质一起,成为人体提供热量的三大主要营养素。缺少碳水化合物,会造成膳食蛋白质的浪费,从而导致机体免疫力下降;而脂肪更是为人体提供热量的主要物质之一。

符光雄表示,在临床上,也会使用一些营养粉做成肠内营养液供病人使用,不过这通常是在病人出现无法进食的情况下才用的方法。这些营养粉一般由专业的临床医用食品生产商,按照科学比例配比营养素后,生产出来专供医院使用。

虽然代餐粉具有一定的营养功效,但是符光雄建议,正在上学的学生和上班族最好不要食用代餐粉,主要是因为代餐粉中碳水化合物含量比较少,而这一类人群恰好属于脑力劳动者,葡萄糖是脑组织细胞的唯一能量来源。

符光雄表示,减肥期间光吃代餐粉是不行的,还需要平时养成好的饮食习惯,有利于长期保持健康体型。



健康大讲堂

本报讯(记者马珂)6月21日是海南省食品安全宣传周卫生计生部门主题日,省卫生计生委、省疾病预防控制中心在海口市举行了宣传活动。

近年来,省卫生计生委组织全省各级疾病预防控制中心、卫生监督机构和医疗机构,切实做好食品安全风险监测、食品安全事故流行病学调查和处理、食品安全标准制定、宣贯和跟踪评价等

工作。建立起了以省疾控中心为龙头,海口、三亚、琼海、儋州区域重点疾控中心为骨干,县(区)疾控机构为基础,医疗机构为哨点的食品安全风险监测网。食品污染物和有害因素监测实现各市(区)全覆盖。

近三年,全省监测食品中污染物和有害因素样品1万余份,取得监测数据7万个。

省疾控中心有关负责人提醒 这些食物易引发中毒!



蚕豆不能生吃

蚕豆种子中含有巢菜碱苷,人食用这种物质后,可引起急性溶血性贫血(蚕豆黄病)。春夏两季吃青蚕豆时,如果烹制不当,常会使人发生中毒现象。而且一般在吃生蚕豆后4—24小时后发病。为了防止出现蚕豆中毒,最好不要吃新鲜的嫩蚕豆,而且一定要煮熟后再食用。



四季豆生吃会出现胃肠炎

如果四季豆未煮熟,豆中的皂素会强烈刺激消化道,而且豆中含有凝血素,具有凝血作用。此外四季豆中还含有亚硝酸盐和胰蛋白酶,可刺激人体的肠胃,使人食物中毒,出现胃肠炎症状。



木薯浸泡后煮熟才能食用

尽管木薯的块根富含淀粉,但其全株各部位,包括根、茎、叶都含有毒物质,而且新鲜块根毒性较大。木薯含有的有毒物质为亚麻仁苷苦,如果服用生的或未煮熟的木薯或木薯汤,都有可能引起中毒。一个人如果食用150—300克生木薯即可引起中毒,甚至死亡。要防止木薯中毒,可在食用木薯前去皮,用清水浸薯肉,使氰苷溶解。再加热煮熟,即可食用。



发芽马铃薯有毒茄碱含量高

马铃薯是家庭餐桌常见蔬菜,含有毒成分茄碱(马铃薯毒素、龙葵苷),马铃薯全株都含有这种毒素。不过,各部位含量不同,成熟马铃薯含量较少,一般不引起中毒,而马铃薯的芽、花、叶及块茎的外层皮中却含有较高的茄碱,马铃薯嫩芽部位的毒素甚至比肉质部分高几十倍至几百倍。未成熟的绿色马铃薯或因贮存不当而出现黑斑的马铃薯块茎中,都含有极高的毒性物质。



生豆浆可引起食物中毒

如果豆浆未煮熟时就食用,也可能引起食物中毒。特别是将豆浆加热至80℃左右时,皂素受热膨胀,泡沫上浮,形成“假沸”现象。如果饮用这种豆浆即会引起中毒,通常在食用0.5—1小时后即可发病,主要出现胃肠炎症状。为了防止饮用生豆浆中毒,在煮豆浆时,出现“假沸”后还应继续加热至100℃。煮熟的豆浆没有泡沫,而且消失的泡沫也表明皂素等有毒成分受到破坏,然后再用小火煮10分钟左右,这样即可达到安全食用的目的。

(马珂辑)