

热点关注

■ 本报记者 孙婧

海南农垦三亚医院派驻专家团队接管帮扶基层医院，解放军总医院海南分院与海棠湾社区卫生服务站建立“军地医联体”……作为全国第二批城市公立医院改革的示范城市，三亚从2015年10月启动医改至今，越来越多医疗机构开始进入分级诊疗这一改革深水区。在整合利用医疗资源的这盘“棋”上，三亚朝着“首诊在基层、小病到基层、大病到医院、康复回社区”的分级诊疗目标坚定迈进。

患者在南田医院可以经常享受到三甲医院专家的诊治。
通讯员 陈泽燕 摄

接管模式 | 百姓小病不出农场

早在2010年，三亚就开始探索分级诊疗模式。这个探索，就由海南农垦三亚医院与海棠区南田医院联合开展。海南农垦三亚医院对南田医院进行阶段性接管，通过改革管理体制、派遣专家帮扶、分批培养人才、疏通转诊通道等措施，全面提升南田医院的综合实力，实现百姓小病不出农场的朴素心愿。

据介绍，2010年以前的南田医院，职工吃惯了“大锅饭”，医院硬件设备落后等因素，导致了当时的医护人员工作风散漫，很多患者都不愿前来求医。

“当时的医院就像个凉亭，部分医护人员来上班就是走个过场。医院的一名高层管理者曾说，他要回家打农药，今天就不来上班了。”南田医院院长韦文聪回忆道。2009年时，南田医院外科仅能做阑尾炎和剖腹产手术，外科的住院病人约100例/年，医院经营惨淡。

两年的帮扶接管期让南田医院就恢复了生机，该院已成为海棠湾片区基层医疗的中坚力量，拥有辐射周边10万百姓的诊疗实力和服务水平。南田农场职工家属高亚茹告诉记者，现在，针对一些常见病，老百姓更愿意在南田医院就近看了。

抱团模式 | 基层群众共享三甲医院资源

今年2月6日，解放军总医院海南分院（301医院海南分院）和三亚市海棠区人民政府签约成立全国首个军地“医联体”，构建以政府为主导，301医院海南分院为主体，辖区卫生院为枢纽，社区卫生服务站、村卫生室为终端，实现分级诊疗、一体联动的三级医疗服务体系。这一联合医疗体的运作，为三亚分级诊疗改革又提供了一个试验

范本。根据协议，301医院海南分院的各项优质医疗资源要向医联体内各成员单位倾斜输送，其中包括301医院海南分院专家定期到各社区坐诊，对服务站医护人员进行培训，逐步建立各成员单位间横向分诊、上下转诊的绿色通道，特别是完善康复期病人的下转制度，从而减少三级医院普通门诊的数量，并确保基本医疗服务沉在基层。

期派出专家开展专家门诊、手术指导、病例讨论、专题讲座、教学查房、护理示范。在患者诊疗方面，推行首诊负责制和首问负责制，并成立医德医风纠风小组，督促分院医护人员为患者提供优质服务，还分批输送人才进修学习，组织技能培训和考核……

军地“医联体”成员之一的海棠区江林村（林旺南）社区卫生服务站，目前已开设中医诊室、康复治疗室、预防保健室等，并配备了两名全科医生，可实现居民健康档案管理信息化、对301医院海南分院的预约挂号、医保就地报销结算、定期开设301分院专家门诊和健康讲座、基本药物零差价销售等功能。

蓝图展望 |
2020年基本建成
分级诊疗体系

三亚市副市长许振凌表示，医联体通过整合区域内医疗卫生资源，将有效提高资源共享，规范诊疗行为，建立合理诊疗秩序，推动形成分级诊疗的就医新格局，最终惠及百姓。

据介绍，今年出台的《三亚市推进分级诊疗制度建设实施方案》，为该市的分级诊疗绘制了更为详细的蓝图：三亚将用3年的时间，进一步推动三亚的三甲医院与若干基层医疗卫生机构建立紧密型医联体，并综合运用医保、财政、物价、医药等手段，引导患者到基层首诊，形成“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的就医秩序。到2017年，实现全部社区卫生服务中心、卫生院与二、三级医院建立稳定的技术帮扶和分工协作关系，居民患病首选基层医疗卫生机构的比例≥70%，且基层医疗卫生机构诊疗量占总诊疗量比例≥65%。到2020年，基本建成分级诊疗体系。

暑期出游，别忘
带上健康攻略

■ 本报记者 侯赛

暑期，许多家长都会带孩子们出门游玩。近期，我国北方地区持续降雨，南方地区迎来持续高温。记者近日走访了旅游企业、医疗机构，为家长和学生的暑期游提供旅游安全提醒。

夏季是旅游安全事故的易发期、高发期。海南康泰国旅工作人员库雨婷提醒，有计划带孩子外出旅行的家长，要注意查看旅游目的地未来天气情况，根据自身情况和气候选择合适的旅行线路。

海口市人民医院急诊科医生肖铸提醒，高温天气出游，开展户外活动时最好避开高温时段，旅行途中要注意合理饮食，充分休息，可随身准备防油精、藿香正气水等药品，更好应对高温天气。



暑假，很多家长带孩子旅游时要注意防范以下风险：

溺水

不要让孩子在溪水边嬉戏，更不能带孩子到不允许游泳的池塘中游泳。

中暑

应戴帽子或撑遮阳伞，不宜在太阳下久站，否则会发生中暑或日光性皮炎，户外游泳、海边或紫外线强烈的地方最好使用防晒霜。

咬伤

旅游景点尤其是在晚上，常会因毒蚊、毒虫等叮咬而造成损伤等，应事先做好预防工作，备好药品和防护装备。

食物中毒

在异地旅游，注意饮食卫生，尽量不要让孩子吃没有吃过的东西，以免因不适应而出现过敏或中毒的事件。

视力受损

夏天户外活动，明晃晃的光线和反光很容易损伤眼睛。孩子外出游玩时最好戴上太阳镜，但选择太阳镜一定要关注镜片质量，戴上后眼睛舒服，看物体没有变形和变色，注意不要戴蓝色镜片的太阳镜。

侯赛/编 张昕/图

24.1%面膜样品被检出糖皮质激素
“鸦片面膜”你还在用吗？ ■ 本报记者 马珂

日常生活中，不少女性在面膜上不惜重金，希望能使皮肤光彩照人。但是，也许在你追求美丽的时候，会不小心染上“鸦片面膜”，让皮肤状况越来越糟。近日，广东食药监局对网售片装面膜监测，24.1%样品被检出“皮肤鸦片”糖皮质激素，长期用会产生激素依赖。面膜怎么选？一天一片敷面膜可以吗？自制面膜可以用吗？记者近日采访了省内皮肤病专家。

网购面膜导致脸部红肿

“目前，由于滥用护肤品导致面部皮炎的患者越来越多了。”省皮肤病医院教授刘巧表示。

一位患者以70多元的价格网购面膜后，包装上都找不到任何生产厂家和认证，使用后脸上痘痘明显好转，但一停用脸部就会出现红肿瘙痒，时间长了甚至干裂。症状与糖皮质激素依赖性皮炎非常相似。

刘巧告诉记者，糖皮质激素是一类临床药物，在抗炎、抗过敏等方面具有良好的疗效，在皮肤科广泛用于治疗湿疹皮炎等疾病。但如果不对症使用，则会产生严重的毒副作用。如果违规添加在面膜中，虽然能够在短时间内达到速效美白、嫩肤的作用，但是如果长期使用，人体皮肤会产生激素依赖症状并上瘾。

2007年卫生部颁布的《化妆品卫生规范》中，明确禁止在化妆品中添加糖皮质激素类物质。目前，随着微信销售、网络销售的火爆，医院接诊使用护肤品导致面部皮炎的患者不断增加，常见的化妆品引起不良反应的症状有面部潮红、丘疹伴灼热、干燥、瘙痒，有的引起色素沉着、毛细血管扩张、痤疮等。

面膜不是越贵越好

那么，日常生活中，应该如何选择面膜？刘巧告诉记者，面膜不是越

越好。选择面膜应该注意以下方面内容：第一要保证安全，确定自己购买的面膜是正规产品，而非渠道不清的三无产品；其次，一般的护肤品只是起清洁、保湿、护理和防晒作用，不能鼓吹功效或者疗效，不能使用医学术语；第三是要搞清楚自己的肤质情况，选择适合自己需求的面膜。敏感性肌肤有很多护肤品不能随便使用，最好在皮肤科医生指导下使用护肤品。

刘巧表示，我国实行化妆品卫生监督制度，未取得《化妆品生产企业卫生许可证》的单位，不得从事化妆品生产。化妆品标签上应注明产品名称、厂名，并注明生产企业卫生许可证编号；小包装或者说明书上应当注明生产日期和有效使用期限，特殊用途的化妆品，还应注明批准文号。对可能引起不良反应的化妆品，说明书应当注明使用方法、注意事项。化妆品标签、小包装或者说明书上不得注明有适应症，不得宣传疗效，不得使用医疗术语。

业内人士表示，要想鉴别化妆品是否可靠，消费者不妨多留个心眼，花上两三分钟登陆国家食品药品监督管理局网站（<http://www.sFDA.gov.cn>）在化妆品导航栏中，输入产品包装上标示的商标、产品名称或者生产单位、批准文号等信息，对照手上的产品查询一下，结果一目了然。

面膜不能天天敷

刘巧提醒，面膜不能天天敷。面膜使用过频，可能破坏皮肤表面的皮脂层，导致敏感皮肤问题更加严重；普通的面膜大概一周敷1—2次，每次15—20分钟即可。

在网络上，还有不少传授人们自制面膜的方法，包括黄瓜片、酸奶、鸡蛋清等材质自制的面膜。“一些瓜果蔬菜对皮肤保养有一定的作用，但前提

是必须保证材质的新鲜，不含农药，并且适合自己的肤质。”刘巧说，自制面膜也需要适当用，遵医嘱用。

爱美之心，人皆有之。但是，要保持美丽肌肤必须掌握正确的美容方法。皮肤自身有防御屏障作用，我们要爱护自己的皮肤，在海南，用化妆品主要是清洁、爽肤、护肤、防晒和保湿，不要盲目及过度使用护肤品，出现化妆品引起的皮肤问题应及时向皮肤科专业医生咨询。



新华社 发

资讯

支持海口“双创”
省卫生计生系统
微信“揭短揭丑”

本报讯（记者马珂）“根据今天督查情况，我院存在以下问题……”近日，在省卫生计生系统微信群里，每天都会发布这样的信息，督促海口市医疗机构根据“双创”要求进行整改。

据了解，在海口市双创评分标准中，卫生生工作占了将近三分之一的比重。7月13日，省卫生计生委召开整改会，通报了省市5家医疗机构在模拟国家暗访考核抽查中发现的问题。

近日，省卫生计生委支持海口“双创”工作动员会上，省卫生计生委主任韩英伟强调，对海口“双创”工作，卫生计生系统不能拖后腿，尽量少丢分，力争高分通过。对多次督查但迟迟整改落实不到位的单位，省卫生计生委将按有关程序和规定严肃问责，追究各级领导干部的责任。

健康提醒

高温天气远离空调病

■ 本报记者 侯赛

近期，海南持续高温。对于大多数人来说，生活中已经离不开空调。不少人因为使用空调不当得了空调病。

夏日里常见的空调病有哪些呢？海南省中医院健康营养专家符光雄告诉记者，近日医院里常见的吹空调诱发的疾病有：呼吸道感染、过敏性反应、风湿痛、心脑血管疾病等。

日常生活中，人们使用空调存在以下误区：比如空调只用不洗，空调长时间开着，室内不注意通风，对着空调吹等都是不利于健康的使用空调方式。

那么该如何远离空调病呢？专家表示，首先，中老年人尤其是高血压、糖尿病患者，最好采取分段进出空调房的方法，以防止头疼、心脏病甚至中风。可以在空调房先呆3—5分钟，然后到室外阴凉处待几分钟，扭扭腰、伸展下身体后进入室内，反复2—3次，等身体较能适应室内低温，就可以留在空调房了。

其次，控制空调房的温度和湿度也非常重要的，建议室内外温差不要超过3℃—5℃，室内湿度保持在60%左右，温度在25℃—26℃之间。

长期待在空调房的人要注意及时补充水分，水温不宜过冷或者过热。

夏季“尴尬症”
如何化解？

■ 本报记者 侯赛

阴道瘙痒、腋下异味、脚气……夏季“尴尬症”如何化解？记者就此采访了有关专家。

阴道瘙痒异味

炎热潮湿，不少女性因阴道异味不敢与人接触，这些异味主要是细菌性阴道病导致的。海口市人民医院妇产科主任黄守国表示，90%的女性一生中都会出现阴道炎症，只不过轻重不一。当女性因身体的疾病致抵抗力下降，或过度清洗阴道导致内环境紊乱时，细菌就会趁势作乱，从而导致细菌性阴道病。

黄守国提醒，女性出现严重的阴道异味应及时就诊，针对病因治疗。女性月经前后激素水平低，清洗经血时过度清洁更容易破坏阴道内环境。因此，不必过度清洗阴部，每天用清水清洗一次外阴即可。

腋下异味多汗

腋臭与雄激素分泌有关，还会遗传。位于腋窝、足部、脐窝等少数部位的大汗腺分泌的汗液中含有某种特殊物质，汗液本身没有异味，但是这种物质被细菌分解后就会产生臭味，运动、夏季高温让汗液分泌多，臭味会更明显。

海口市人民医院皮肤科主任王泉江提醒，体味严重的患者要勤清洗，出汗多时勤洗澡、更换衣物，平时还可备一些湿纸巾，在必要时擦拭腋下。日常生活中，不建议用香水遮盖臭味。

脚气恼人易传染

脚部皮肤汗腺较丰富，出汗较多，而夏天潮湿闷热的环境又特别适合真菌生长繁殖，所以脚气很容易盯上许多人。

脚气是一种会传染的皮肤病，家中有脚气的人如果把鞋袜和其他人混放在一起或者公用毛巾洗脚盆等，就有可能把脚气传给家人。王泉江提醒，要从源头上切断真菌的传播渠道，把鞋袜、毛巾、洗脚盆等生活用品分开使用，被子、地毯等经常洗晒，清除皮屑的同时也杀灭真菌。