

聚焦医改

临高改善医疗卫生服务环境，贫困群众就医有保障

# 小病不出村 大病不出县

■ 本报记者 李佳飞  
 特约记者 吴孝俊

## 完善基层卫生服务

“天快黑了，快回去吧，明天早点过来，再打一针就好了。”近日，在临高县波莲镇冰廉村卫生室门口，医生陈元方把最后一名患者送走，用手轻轻地推了几下后腰。

陈元方在临高乡村从医近30年，平均每天接诊数十名病患，一个月接诊的病号超过100人次。

波莲镇卫生院院长陈云波说，近年来，就近到卫生院看病的群众越来越多，“陈元方医生的医德医术好是一个原因，另一个原因是村卫生室的环境越来越好，医疗报销越来越方便了。”

据了解，为完善基层医疗卫生服务，临高县先后投入2073万元加强镇

级卫生院业务用房建设，156所村卫生室标准化建设实现全覆盖，招聘了196名村级卫生员和40名医务人员。

## 提升大病医疗水平

乡村卫生室门庭若市的同时，临高县城几家大医院也是人潮拥挤。

胰腺肿瘤切除、下腔静脉破裂修补、十二指肠破裂修补、眼眶内肿瘤切除、颅底重建修复……这些原本只能在海口、三亚的大医院实施的高难度手术，如今在临高县内就能成功完成，大大方便了患者就医，减轻了病患家庭的经济负担，深受当地群众好评。

“这一方面得益于临高县委、县政府的大力投入，不断改善医疗服务硬件环境，另一方面，也离不开省级

三甲医院的对口帮扶。”临高县人民医院院长陈卫东说，在省人民医院专家的驻点指导和帮扶下，临高县人民医院已开展外科新技术20多项，重症医学科(ICU)开展了气管切开术、心衰竭、急性心梗、休克及器官功能障碍综合征(MODS)等救治技术。

为了全面提升医疗服务水平，2016年，临高县人民医院启动三甲医院创建工程。在此基础上，临高又投入1.5亿元改扩建县中医院，投入1800万元新建县疾控中心，投入603万元实施乡镇卫生院改造提升工程。

## 扶贫救助显成效

67岁的临高五保户符光贤还记得，今年元旦凌晨2时许，他因剧烈

腹痛被送往临高县中医院急救，恰逢海南省中医院专家杜甫川驻点县中医院，当夜，杜医生积极参与诊断和实施手术，让他内心十分感动。

在临高县中医院，优抚人员和贫苦患者，不仅被大幅减免医药费用，还能免费吃住，享受到家人般的照顾。

据介绍，为推动医疗卫生保障脱贫，临高县日前修订并印发了《新农合报销补充规定》，贫困人口在新农合系统中可以享受更加优惠的政策。贫困户参加新农合由财政补贴参合金，各类报销比例比普通参合人员提高了5个百分点，实施住院回补报销制度，报销比例达95%以上，比国家规定比例高出了20个百分点。同时，实行“先诊疗后付费”和大病医疗救助，使贫困群众看病就医切实得到保障。



临高县中医院医生为贫困户患者看病。本报记者 苏晓杰 摄

截至  
 目前

临高已为贫困户代缴2017年度参合金766万元  
 返还2016年度贫困户已缴参合金460万元

兑现各类医疗报销金额2651万元  
 惠及贫困人口16.5万人次

发放医疗救助资金90.8万元  
 受益贫困人口107人次

制图 陈海冰

# 寒假到 带孩子做个体检吧

■ 本报记者 马珂 实习生 林菁菁

糖尿病、高血压……这些慢性病已经成为困扰大多数人的健康问题。要预防这些疾病，从儿童时期就可以开始。

近期，趁着寒假，不少家长纷纷带着孩子去医院进行体检，以了解孩子的成长状况。有些家长认为孩子应每年进行一次健康体检，有些家长只在孩子患病时才带其进行体检。

“孩子不需要每年都进行体检，每两年体检一次是一个合理的范围。”海南省人民医院体检中心主任易慧明表示。

## 营养不均 成孩子健康成长的障碍

易慧明称，孩子在不同年龄阶段都有不同的生理特点，保健重点也不同。要想让孩子体格、智力等各方面都健康成长，为今后成年期的健康做好储备，定期的健康体检非常重要。

“体检中，我们发现很多孩子的疾病是由不恰当的食物结构和营养不均引发的。”易慧明说，有个不到10岁的小女

孩体检后发现，其胸部发育与成人无异。经过询问才知道这是小女孩饮食不当造成的。还有个高中生，上自习课时突然喘不过气，就诊后发现其气管有脓肿，原因就是平时蔬菜和水果的摄入微乎其微，严重缺乏维生素。手术后，医生给他补充了大量维生素，病情才逐渐好转。

随着人们生活水平的提高，孩子在饮食方面有了更多选择。一些家长认为吃得多才会长得快，其实这样可能导致孩子营养过剩。营养均衡才是孩子健康成长的有利因素。孩子在平时生活中应注意以下营养物质的摄入：蛋白质、水、油脂、维生素、微量元素、纤维素等。

## 18岁前，体检安排有讲究

儿童体检有必要，但要体检什么项目呢？易慧明给出了详细的建议。

0至3岁的宝宝一般有详细的社区保健项目，不需要额外增加太多的检查，可适当增加骨矿化及运动、语言、智力等发育情况的检测。

3岁以后，如果家里经济条件许可，可以每年定期做以下检查：生化五类、25羟

维生素D、腹部B超、心电图以及智力发育状况的检查。在这一年龄段，视力、口腔和五官的保健也很重要。

许多儿童在感冒发烧后会做血常规，但是粪常规和尿常规很少做，这三大常规项目最好每年做一下，基本无创又能及时发现。

婴幼儿和青春前期的儿童，最好再增加营养状况的检测。以上这两个年龄段的儿童处于快速的生长发育高峰期，容易发生营养缺乏性疾病，合理膳食和均衡营养非常重要。

7至13岁的女孩子，在保持每年常规体检的基础上，最好增加腹部子宫卵巢B超检查，注意铁营养状况、血清铁蛋白水平等。因为这个阶段的女孩子，逐渐进入青春期，体内激素水平逐渐发生变化，需要关注卵巢的情况和铁储备状况。

此外，易慧明建议家长，可以结合孩子实际情况增加一些项目。比如，容易反复呼吸道感染的孩子，可以增加免疫功能的检查；个子非常矮小的或者肥胖的孩子，最好做一下相应的营养、代谢等方面的检查。



## 防治麻风病日

# 我省有关部门开展系列活动普及麻风病知识 “创造一个没有麻风的世界”

本报讯(记者马珂 实习生林菁菁)今年1月29日是第64届“国际防治麻风病日”，今年的主题是“创造一个没有麻风的世界”。近期，省卫计委、省民政厅、省残联联合会、省红十字会、省皮防中心开展了一系列慰问活动，向公众普及麻风病知识。

海南省皮肤病防治中心防治科科长许玉军表示，麻风病传播方式有限，95%的人群对此具备自然免疫力。“虽然目前麻风病尚无疫苗可用，但是经过医疗工作者的努力，麻风病整体的感染率已经降到了一个很低的水

平。2015年—2016年，我省每年仅有5个新发病例。目前，我们已经能运用成熟的化学治疗手段对患者进行治疗。病情不严重的患者，最快半年的时间便可以治愈；病情较为严重的患者，两年的时间就能治愈。”许玉军表示。

据介绍，生活中，如果出现了麻风病的症状，发现患者的临床医生必须马上将患者转到专业皮肤病医院进行诊疗。如果患者自己发现了麻风病的症状，要及时到县或县以上的疾病预防控制中心或者皮肤病防治所就诊。只要治疗及时，病人在正规医院接受

2天的治疗就不具备传染性。

对于已经患上麻风病的患者及患者的亲朋好友，许玉军提醒，麻风病是一种皮肤科疾病，不要害怕它，更不要歧视患者。

据介绍，我国从上世纪70年代开始实施麻风病人社会防治措施，患者只需要在门诊和家庭接受治疗，不需要隔离，可以边治疗、边工作、边学习。对于麻风病患者，我国采取全程免费治疗的政策。早发现、早治疗，在医生指导下规则服药，可以使目前正在发病的麻风病人不出现任何畸形。

“麻风病最主要的危害是对人体周围神经的损伤，这种损伤如果超过半年通常就很难逆转。即使患者后来再到医院进行治疗，医生也无法将已经造成的损伤恢复到正常的状况。早发现早治疗、全力配合医生的监测治疗是对待麻风病最正确的态度。”许玉军表示。

据介绍，麻风病的发病症状很复杂，普通医院的医生有时也很难发现。这种病的症状在病情最轻微的早期阶段和最严重的后期阶段有不一样的表现。患者通常会表现出以下症状：面部浮肿、发红、发光，似酒醉

面容；常伴有眉毛稀疏脱落及眼部蚊行感或异物感，身上生斑、起结节或斑块，有的斑块象癣，但不痒，用治癣的方法治不了；皮肤麻木、不出汗，特别是那些斑和斑块处。有的筋痛(神经痛)，按风湿治疗无效；手指伸不直，虎口无肉(肌肉萎缩)形如鸡爪；足底溃烂，无明显疼痛，久治不愈；走路跛脚，步态异常；嘴角歪斜，不能作吹口哨动作；眼睛闭不拢。值得注意的是，有上述症状者不一定都是麻风病患者。麻风病的确诊，应由疾病预防控制中心或皮肤病防治所专科医生进行确定。

## 养生百科

# 冬季养生 养精蓄锐重“闭藏”

■ 本报记者 郭翰

中医认为，冬季天寒地冻、万物闭藏、阳气潜伏，正是养生的好时节。针对冬季养生，记者近日采访了海南医学院第一附属医院中医科副主任医师袁勇。

袁勇表示，在生机潜伏、万物闭藏的冬季里，要养精蓄锐，使阳气内藏，具体的方法是“早睡晚起”，保证充足的睡眠，并注意身体的保暖，以免阳气外泄。

专家提醒，平时习惯早起外出运动的老年朋友，冬天应待阳光出现，并做好保暖防护再出门，以免因室内外温差过大而受寒，发生高血压、中风、冠心病发作等意外。

“保持室内空气流通也尤为重要。”袁勇表示，天气寒冷，很多人不愿开门开窗。在空调房间内，往往长时间处于封闭状态，空气流通不良。同时，室内外温差较大，容易出现流感等呼吸道疾病。

冬季养生，不仅要养身，更要养心。生活中，要注意调节不良情绪，保持精神豁达乐观，避免长期超负荷运转，防止过度劳累。

除了保证充足的睡眠外，积极适宜的运动和养花种草、节假日结伴郊游等活动，也能让人精神愉悦，身心健康。

冬季，老人应保持经常饮水的良好习惯，尤其要饮好“两杯水”——每天早晨起床后和晚上睡觉前各喝一杯水，这对高血压和心脑血管疾病能起到一定的防治作用。

不少女性在冬天容易出现手脚冰凉、畏寒等症。专家建议，平时，可以多吃些羊肉、牛肉、大蒜、桂圆、栗子等温热食物和枸杞、红枣等补血食物。此外，每晚可用热水泡脚，多做运动，促进血液循环。

## 老人冬季洗澡有讲究 洗澡前应吃点东西

数九寒冬，能在舒适的环境里洗个热水澡，可谓一大享受。对于老人来说，冬季洗澡却是一大难题。由于老人的生理功能有不同程度的下降，稍不注意，就可能陷入“危机”，招致疾病。洗澡时，一些错误习惯易使老人遭遇心脑血管疾病“危机”。老人冬季洗澡，往往习惯性地调高水温，皮肤受到热水的刺激，毛细血管就会扩张，血流加快，心脏出现反射性的心率加快。一旦关掉水龙头，或是浴室内有寒气入侵，毛细血管又会收缩。冷热变化会不断刺激血压与心率，容易使高血压患者出现急性脑、心缺血，导致急性脑中风、心脏病等危险。

专家建议老人冬季洗澡前，应在以下方面做好充足准备：第一是保暖。冷天洗澡前最好先做5分钟热身运动，如原地踏步、扭腰、搓脚、按摩涌泉穴等，让身体暖起来。

第二，补水。洗澡时，可带500毫升左右的温开水进浴室，以便口渴时及时补充水分。洗完澡也应喝点水，但是不宜大口喝，以免增加心脏负担。

第三，补充能量。由于浴室环境闷热，会消耗掉人体一部分能量，加上洗澡时新陈代谢较快，容易出现饥饿感。因此，老人洗澡前应吃点东西，保持五六分饱的状态为宜。

第四，带个木头小板凳。老人体力有限，长时间站立可能会感到力不从心，很容易晕倒、滑倒。建议洗澡时带个小板凳，站累了可以坐着洗。

第五，老人洗澡前，要确保身体没有任何不适。刚吃完饭、服完药，或是感到困顿、身体乏力、头晕恶心时，应休息一会儿再洗澡，以免潮湿闷热加重症状。洗澡时，水温以24℃—29℃为宜，洗浴时长以20分钟为宜，淋浴以3—5分钟为宜。

## 饭后四件事助消化

饭后正确的养生习惯，可以让人们维持良好的肠道功能，促进营养全面吸收，有效预防消化道疾病。

**先漱口** 将漱口水或清水含在口内，用水力反复地冲洗口腔各个部位，清除掉存留在牙齿缝隙的食物残渣和软垢。

**歇一会儿** 饭后休息30分钟再走，有助于促进胃肠蠕动，分泌胃肠消化液。胃下垂的患者，饭后最好适当平躺一会。因为胃下垂受体位影响大，平躺时感觉稍好，如果饭后立刻走动，会加重食物对胃及小肠的损害，容易引起消化不良或腹痛。

**揉揉腹** 以掌心着腹，以肚脐为中心，慢而轻柔地顺时针和逆时针按摩各20圈。

**听小曲** 饭后欣赏轻柔的乐曲，对养生大有裨益。波兰医学专家曾建议胃病患者饭后听巴赫的音乐唱片，促进胃肠康复。(广日)