

12类免费服务,让你更健康

聚焦

■ 本报记者 符王润

今年7月是国家基本公共卫生服务项目主题宣传月,主题为“基本公共卫生 我服务你健康”。7月27日,省卫生计生委在儋州启动以“基本公共卫生免费 家庭医生签约 健康你我”为主

题的宣传月活动,面向民众普及基本公共卫生服务项目内容。据海南省卫计委有关负责人介绍,国家基本公共卫生服务项目是为了应对我国面临的主要公共卫

生问题,为提高居民健康水平,从国家层面系统性地作出的一项制度安排,免费向群众提供。这些项目自2009年起实施,人均经费从15元提升到45元,服务内容从9类扩展到

12类。该负责人表示,我省城乡居民可以到所在地的社区卫生服务中心(站)和乡镇卫生院、村卫生室免费享受这12大类服务项目。

1 居民健康档案

服务对象:
辖区内常住居民(指居住半年以上的户籍及非户籍居民)

服务内容:

- 居民健康档案的建立、使用
- 居民健康档案的维护管理

居民看病时,医务人员通过查看健康档案信息,可以了解居民的健康状况,存在的危险因素,所患疾病的检查、治疗及病情变化情况,从而对居民的健康状况作出综合评估,进行有针对性的健康指导。

2 健康教育

服务对象:
辖区内常住居民

服务内容:

- 提供健康教育资料
- 设置健康教育宣传栏
- 开展公众健康咨询活动
- 举办健康知识讲座
- 开展个体化健康教育

健康教育活动可以使居民了解影响健康的行为,让居民树立健康意识,改变不健康的生活行为方式,从而降低或消除影响健康的危险因素。

3 预防接种

服务对象:
辖区内0—6岁儿童和其他重点人群

服务内容:

- 预防接种管理
- 预防接种
- 疑似预防接种异常反应处理

通过给适宜的对象接种疫苗,使个体及群体获得并维持较高的免疫水平,逐渐建立人群免疫屏障,以达到预防和控制特定传染病发生和流行的目的。

4 儿童健康管理

服务对象:
辖区内常住的0—6岁儿童

服务内容:

- 新生儿家庭访视
- 新生儿满月健康管理
- 婴幼儿健康管理
- 学龄前儿童健康管理

儿童健康管理能为孩子一生的健康奠定重要的成长基础。医生开展保健系列服务,保障儿童身心健康发育。同时,通过对儿童健康检测和重点疾病进行筛查,做到早发现、早治疗。

5 孕产妇健康管理

服务对象:
辖区内常住的孕产妇

服务内容:

- 孕期健康管理
- 产后访视
- 产后42天健康检查

医生通过询问、观察、体检、妇科检查、化验等手段对孕妇和胎儿进行评估,识别是否为高危孕妇,并进行相应的指导和出生缺陷的健康教育,指导母亲正确护理婴儿。

6 老年人健康管理

服务对象:
辖区内65岁以上常住居民

服务内容:

- 生活方式和健康状况评估
- 体格检查
- 辅助检查
- 健康指导

随着年龄的增长,老年人的心、脑、肾等各个脏器生理功能减退,易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。这些疾病致残率及病死率极高,开展健康管理服务能早期发现疾病,早期开展治疗,降低致残率及病死率。



7 慢性病患者健康管理

服务对象:
辖区内35岁及以上常住居民中,原发性高血压患者和2型糖尿病患者

服务内容:

- 检查发现
- 随访评估和分类干预
- 健康体检

患者在医生的指导下改变不健康的生活方式,合理使用药物,将病情控制在理想水平。出现危急症状或存在不能处理的其他疾病时,医生会指导患者紧急转院,降低患者及家属的精神压力,缓解因病情控制不理想而造成的经济压力。

黄斑病变别小觑

出现视力下降、眼前黑影或视物变形等症状需及时就医

■ 本报记者 符王润 通讯员 钟友廷

近日,63岁的海口市市民李阿姨感觉视力下降了很多,看东西总是很模糊。到医院检查后,李阿姨被诊断患有老年性黄斑病变,需要进行及时治疗。

据海南省眼科医院副主任医师陈王灵介绍,黄斑是视网膜的一个特殊部位,主管精细视觉和色觉。黄斑病变是各种黄斑疾病的总称。黄斑病变后,会出现视力下降、眼前黑影或视物变形等症状。

诱发黄斑病变的因素有很多,包括遗传因素、环境因素、用眼过度等。“一般来说,黄斑病变不会出现眼睛干涩感,但会出现视力下降,看东西会有

遮盖感以及看物体产生变形等症状。”陈王灵说,老年性黄斑病变多发生在五十岁以上的人群中,可以是单眼发病或双眼同时或先后发病。

据介绍,老年性黄斑分为两类:一类为干性型,一类为湿性型。干性型黄斑病变主要表现为缓慢的视力下降,看东西有遮盖感,危害相对较小,目前没有特别的治疗方法,患者应多补充抗氧化剂和维生素A,多吃富含β-胡萝卜素的食物,如绿色蔬菜、甘薯等食物;湿性型黄斑病变造成的影响大于干性型黄斑病变,患者往往会现视力突然大幅度下降。这是由于黄斑区视网膜下的脉络膜新生血管破裂出血,导致视力迅速下降。

对于湿性型黄斑病变,过去采取

的疗法是吃中药,或者采取经瞳温热疗法(TTT)或光动力疗法(PDT)。目前最新的疗法是采用玻璃体腔注射抗VEGF治疗类药物,经玻璃体腔注射,一个月注射一针,连续注射三针。

“一般来说,注射第一针后,大部分患者视力会有明显的提高。连续注射三针后,多数患者病情可以得到有效控制,如果病情稳定,一般2—3年内视力都不会出现下降。”陈王灵说。

总的来说,干性型黄斑病变视力的下降是一个缓慢的过程,对视力造成的影响不是非常大,不会导致完全失明。而湿性型黄斑病变会出现突然的视力下降甚至中心视力丧失,严重的还会导致失明。值得注意的是,干性型黄斑病

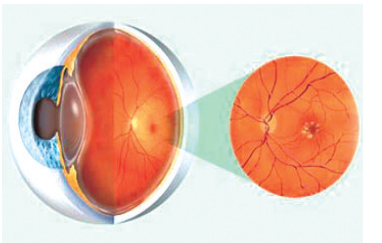
变有可能转变为湿性型黄斑病变,需要定期进行复查。

“如果感觉到自己眼前的黑影加重,视力下降,就要赶紧到医院检查,不能拖延。越早治疗,疗效越好。”医生提醒。

日常生活中,预防黄斑病变,就要尽量避免慢性的光损伤。海南日照光线较强,出门时最好戴上墨镜保护眼睛。同时,长期过度用眼,看电视、手机过多等因素,都可能诱发黄斑病变,有些眼底的炎症病变也会引起黄斑病变。陈王灵提醒,一旦出现视物不清,应立即到正规医院进行检查治疗,以免拖延治疗导致黄斑病变。虽然黄斑病变是一种严重疾病,但是只要做到早发现早治疗,治疗效果还是

很好的。

对于先天性的黄斑病变,每个人的发病情况有所不同,有些孩子一出生就出现相关症状,有些孩子则是出生几年后才出现相关症状。目前,对于先天性的黄斑病变只能进行控制,并没有特效药可以治疗。



资讯

乳腺癌治疗并非“一切了之”

乳腺癌的发病率近年来一直呈上升趋势,中国抗癌协会乳腺癌专业委员会常委、天津市肿瘤医院乳腺肿瘤内科主任佟仲生表示,相较于单纯的“一切了之”,乳腺癌治疗更强调采取针对全身的综合治疗,能够有效降低复发转移风险。

2017年发布的中国肿瘤登记年报显示,乳腺癌的发病率已居全球女性恶性肿瘤之首,发病率高达28.42/10万,每年新发病例约27.9万,死亡病例数约6.5万。对于早期乳腺癌,手术切除是最有效的治疗手段。但在临床上,由于早期症状不明显、对疾病认识不足、体检意识淡化等原因,有4%—6%的乳腺癌患者在初次确诊时,就已经发生了远处转移,失去了手术的最佳时机。

日前举办的2017乳腺癌天津论坛上,佟仲生说,乳腺癌是全身性疾病,在肿瘤早期就会开始有向全身蔓延的趋势,即使通过手术切除了原发病灶,仍可能有少量癌细胞转移到其他部位。再加上乳腺癌的复发风险较高,即便是早期患者,也有30%—40%的复发风险,其中约有60%会发生远处转移。

“早期乳腺癌术后应根据病理及免疫组化结果,按照分子分型进行合理的系统治疗,不提倡单纯的‘一切了之’,进一步的全身治疗是防止乳腺癌复发的关键。晚期乳腺癌初始病情评估很重要,要加强综合治疗,以期提高生活质量,延长生存期。”佟仲生介绍,乳腺癌是当前有效治疗方法最多的恶性肿瘤之一,除了手术之外,还可采取化疗、放疗、靶向治疗、内分泌治疗等多种方式,以保证手术难以切除的肿瘤细胞和微小转移灶能够得到有效抑制。患者要根据疾病情况及时采取有针对性的治疗措施。

例如激素受体阳性早期乳腺癌患者,术后需要辅助内分泌治疗5到10年,Her2阳性患者术后还需要接受靶向治疗一年。只要及早接受规范化的综合治疗,早期乳腺癌的5年生存率可以大大提高。对于失去手术机会的晚期患者,通过放化疗、靶向治疗等综合治疗手段,仍能提高无进展生存期及总生存期。

(新华)

天热游泳致儿童耳朵炎症高发

为了纳凉消暑,很多家长选择带孩子去游泳。但记者日前采访发现,因游泳而耳道进水所引起的外耳道炎或中耳炎的孩子不断增多。为此,专家建议,游泳前,家长应先给孩子清理外耳道,若有感冒、鼻窦炎、耳朵发炎的孩子暂时不宜游泳。

10岁的男孩俊俊在父母的陪同下来到重医附属儿童医院耳鼻喉科门诊就诊。俊俊的妈妈告诉医生,平时孩子身体素质不错,在此之前都没有听说过耳朵有半点不适,然而就在前两天去小区泳池游泳回来后,孩子说耳朵痛,很难受,听人说话没有以前清楚了,像有层东西隔着。经耳鼻喉科医生检查后俊俊被诊断为外耳道炎。原来,由于俊俊耳朵里的耳屎较多,游泳时被水一泡,便膨胀开来,堵住了外耳道,引起发炎,目前已经开始化脓了。

“进入夏季以来,每天大约有20名来看中耳炎的孩子,其中有一半都是游泳引起的。”耳鼻喉科医生张峰说。

据介绍,游泳引起的耳部疾病主要分为急性化脓性中耳炎和外耳道炎两种,多数由游泳时耳道进水或呛水引起。常见症状主要有耳朵不适、耳朵闷胀、耳痛、耳廓牵拉痛、听力下降、流脓等。儿童的咽鼓管尚处于发育阶段,较之成人既短粗又平直,加上抵抗力低,位于耳鼻喉的细菌很容易侵入,造成发炎。另外,孩子在游泳池泡久了,容易感冒受凉,一旦出现上呼吸道感染就易引起急性中耳炎。年幼的孩子患病时不会诉说症状,有时会耽误及时就诊,家长要多注意孩子会不会经常抓自己的耳朵,睡不安宁等。儿童急性中耳炎如果不彻底治愈,会对孩子的听力造成一定损伤,甚至引发一系列颅内外并发症。游泳后,家长要随时观察孩子的状况,有严重耳痛情况应及时就诊。

如何预防游泳引起耳朵发炎是关键,专家建议,儿童在游泳前,最好先把耳道清洁干净,同时避免在不干净的泳池或是很久没有换水的泳池长时间泡水,还可以先带孩子到医院检查,看有没有耳部疾病隐患。一旦耳朵进水,应急方法是侧头,将进水的耳朵眼朝下,单脚跳跃的方式排出外耳道内的存水。此外,患有感冒、鼻腔内有病变(如鼻窦炎)、慢性中耳炎的孩子及鼓膜穿孔正在流脓的孩子暂时不宜游泳。

(新华)



给我关注 还你健康

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