

● 彭放 尹新发 汪慧静 周红艳

“社区卫生服务中心有三甲医院医生坐诊;通过远程会诊,还可以请多学科专家会诊。现在家门口看病越来越方便了。”近日,在天心区暮云街道社区卫生服务中心,夏先生接受了长沙市第三医院多学科专家远程会诊。

推动基层首诊、分级诊疗,是缓解“看病难、看病贵”的一个重要举措。近年来,长沙市聚焦群众就医“急难愁盼”问题,积极推动优质医疗资源下沉和基层医疗卫生机构能力提升,切实提升群众在家门口获得基本医疗和卫生健康服务的便利度和服务质量。

近日,长沙市卫生健康委员会印发《长沙市基层卫生健康便民惠民服务举措》,围绕推进优质医疗资源下沉、满足群众合理用药需求、优化门诊服务、提供慢病饮食运动处方服务、强化重点人群健康管理服务、推进家庭医生服务签而有约、优化医疗保障服务、提升中医药服务能力、改善就医服务环境等9个方面,推出26条健康便民惠民服务举措,努力让群众看病就医获得感进一步提升。

三级医院30%号源下沉基层,设立慢病“一站式”门诊

夏先生因突然嘴角歪斜,来到暮云街道社区卫生服务中心看病。长沙市第三医院常驻该社区卫生服务中心的心内科专家秦辉初步诊断其面神经炎的可能性大,建议他到上级医院住院治疗。但夏先生工作很忙,希望就近治疗。

秦辉为夏先生预约了长沙市第三医院神经内科专家远程会诊。经过面对面视频会诊,专家明确了面神经炎的诊断,给出了药物加针灸的治疗方案。了解到夏先生的血压、血糖控制得不好,秦辉又帮他预约了心内科和内分泌科专家远程会诊。经过专家调整用药和生活方式指导,夏先生面神经炎恢复的同时,血压、血糖也得到控制。有了这次基层就医经历,夏先生一家人签约了家庭医生团队,“公共卫生+专科医生”的服务团队为一家人建立了健康档案,提供慢病医防融合、转诊绿色通道等一系列服务。

长沙市第三医院作为牵头医院,和天心区共建紧密型城市医疗集团以来,遴选了14支医疗专家团队下沉到天心区各街道社区卫生服务中心,开展常驻帮扶、定期坐诊和培训。截至今年11月,天心区14个街道社区卫生服务中心诊疗人次较去年同期增长35.79%,基层就诊率稳步提高。

目前,全市已建成长沙市中心医院与雨花区、长沙市第一医院与开福区、长沙市第三医院与天心区、长沙市第四医院与湖南湘江新区、长沙市中医医院与芙蓉区等5家紧密型城市医疗集团,为辖区内居民提供预防、治疗、康复、护理、健康促进等一体化、连续性的医疗卫生服务。

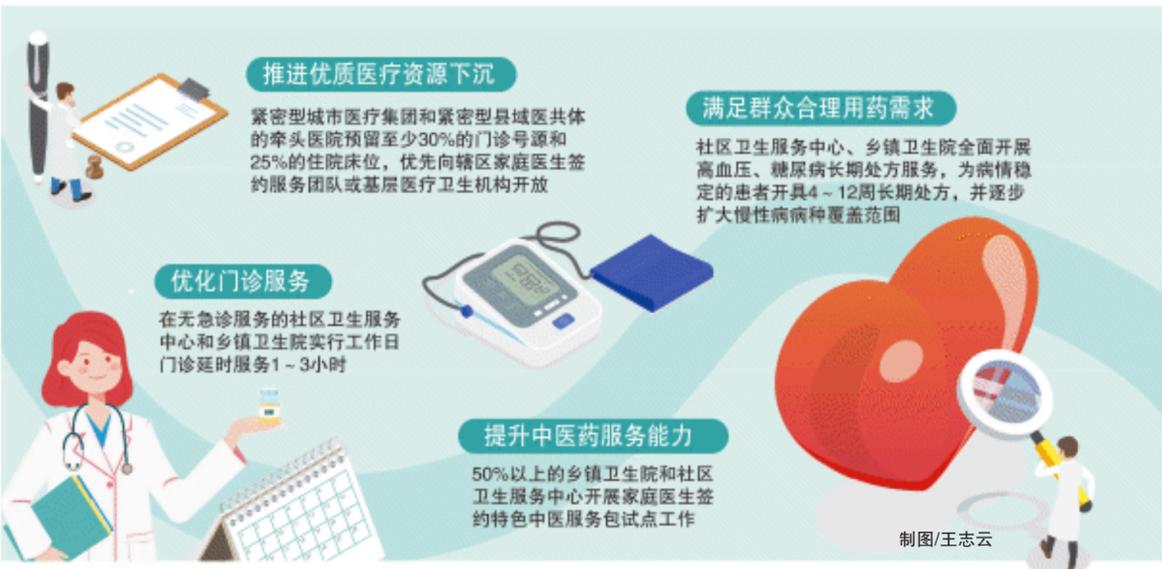
长沙市卫生健康委有关负责人介

绍,为进一步促进基层首诊、分级诊疗,今后紧密型城市医疗集团和紧密型县域医共体的牵头医院(均为三级医院)将预留至少30%的门诊号源和25%的住院床位,优先向辖区家庭医生签约服务团队或基层医疗卫生机构开放。按照“急慢分治”的原则,畅通双向转诊通道,对需要转诊的患者实行优先检查、优先住院政策,对危重症患者开通绿色通道。积极推动医联体或县域医共体内部检查检验结果互认,建立覆盖医联体或县域医共体各单位的远程医疗协作网。

社区卫生服务中心、乡镇卫生院安排主治医师或副主任医师以上人员在机构值守门诊服务。鼓励二、三级医院专家、特色专科团队牵头科室专家等加入基层医疗卫生机构家庭医生签约团队,为居民提供个性化健康服务包,推进医防融合、防治并重。

社区卫生服务中心和乡镇卫生院开展门诊“一站式”服务,按照“1+3”工作机制,提升基本医疗与基本公共卫生协同能力。“1”是指每个基层机构设立慢病“一站式”门诊并加挂标识标牌,按照“诊前、诊中、诊后”一站式服务流程,为居民提供全专协调、医防融合的一站式服务,缩短等候时间,提高服务效率。“3”是“三项具体工作”,即每个基层医疗机构开设1个签约台、每个签约服务团队与签约居民建立1个微信群,家庭医生为每个签约居民发放1张联系卡,增强居民对家庭医生的信任度。为首次诊断或处于2型糖尿病、高血脂症、高血压初期的慢性病患者提供饮食营养、运动健身等非药物处方和健康宣教,为同时患有多种慢性疾病的患者提供多病共管服务。

「近」享优质医疗服务 聚焦群众就医「急难愁盼」问题,长沙推出基层卫生健康便民惠民服务举措



开设“一体化”药房,最大限度满足基层临床用药需求

“过去很多药只有到大医院才能买到,老年人慢性病多,经常要跑大医院很不方便。如今社区卫生服务中心能买的药多了,家有高龄老人,还可以委托家属代为开药,很人性化。”最近,余女士来到长沙县果园镇卫生院高血压、糖尿病两病门诊,为老父亲开药,医生开具了慢病长期处方。如今,该社区卫生服务中心可提供高血压5大类16种、糖尿病7大类11种药物,基本能满足这两类常见慢性病患者的用药需求。

为破解基层“买药难”痛点,长沙将采取调整部分基层医疗机构用药目录、

药品采购权限、基本药物配备使用金额和品规占比,以及基层医疗机构探索开设“一体化”药房等方式,进一步完善补充基层药品配备,最大限度满足基层临床用药需求。

社区卫生服务中心、乡镇卫生院还将全面开展高血压、糖尿病长期处方服务,为病情稳定的患者开具4~12周长期处方,并逐步扩大慢性病病种覆盖范围。在确保信息真实和用药安全的前提下,高龄、卧床等行动不便的慢性病签约患者,经患者本人授权后可由家属代开药。

增设午间晚间门诊,逐步推行“陪诊日”服务

“老妈感觉有点头晕,不知是不是血压没有控制好,我下了班带她来看看。”自今年9月起,岳麓街道社区卫生服务中心开设夜间门诊,全科门诊接诊时间延长到21时,周围居民纷纷点赞。

“上班族”“学生党”白天忙着上班、上学,小病小痛不便看医生;老年人需要家属陪同看诊,要等到家属有空才能前往医院……针对百姓看病就医这一痛点,长沙不少基层医疗机构陆续推出了午间门诊、夜间门诊等服务。

据了解,长沙在无急诊服务的社区卫生服务中心和乡镇卫生院实行工作日门诊延

时服务1~3小时,弹性安排午间门诊、晚间门诊,或酌情在节假日、周六周日增加门诊服务时间,方便社区居民尤其是上班、上学等人群就近获得基本医疗、慢病配药、家庭医生签约、健康咨询等服务。基层预防接种门诊推行分时段预约,周末提供疫苗接种服务。

针对部分老年人子女工作忙或者在外地,看病就医无人陪伴的现状,社区卫生服务中心、乡镇卫生院逐步推行“陪诊日”服务。在每周的“陪诊日”安排护理人员或志愿者对65岁及以上老年人、行动不便的老年人、孤寡老人开放陪诊服务,居民可预约申请或现场申请。

推广中医药适宜技术,开展家庭医生中医服务包试点

“社区卫生服务中心有了和三甲中医医院共建的中医康复病房,当然愿意在家门口治疗。”近日,张女士因腰椎病复发疼痛不止,来到芙蓉区东岸街道社区卫生服务中心看中医门诊,接诊的是来自长沙市中医医院中医经典科的专家。张女士在卫生服务中心的中医康复病房治疗了一周,现在已经痊愈。

2022年10月,长沙市中医医院(长沙市第八医院)与芙蓉区共建城市医疗集团以来,择优选派10余名临床知名专家,在芙蓉区8个社区卫生中心坐诊,接受28名社区医务人员免费进修。今年11月8日,该院和芙蓉区卫健局签订合作协议,共建“一病房四中心一平台”,即中医康复病房,远程诊疗中心、消毒灭菌供应中心、临床用药质量控制中心、中药制剂中心,以及双向转诊信息平台。这是长沙推动优质中医药资源下沉,提升基层中医药服务能力的一个缩影。

长期以来,中医药以其“简、便、验、廉”的特点,深受广大基层群众欢迎。长沙持续10余年开展基层中医药服务能力提升工程,实现了乡镇卫生院和社区卫生服务中心标准化中医馆全覆盖。

下一步,将在基层医疗机构持续推广中医药适宜技术,50%以上的乡镇卫生院和社区卫生服务中心开展家庭医生签约特色中医服务包试点工作,重点推行亚健康指导服务包、中医疗疗服务包、慢性病服务包、小兒中医适宜技术包、孕产包和伤残康复治疗服务包等6项家庭医生签约服务,充分发挥中医药特色优势为基层群众服务。

三湘名医在线

健康

责编/徐媛 美编/余宁山 校读/肖应林

寒潮健康防护指南

病毒或细菌乘虚而入,人体需要更多能量和营养素来对抗病菌,健康饮食非常关键

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然

近日强寒潮袭来,呼吸道疾病进入传播高峰期,其中成人与儿童最常见的是流感和肺炎支原体感染。家庭如何做好防控?儿童怎样防治流感?奥司他韦可以替代流感疫苗吗?怎样吃可以增强免疫力?记者采访了长沙多家医院呼吸与危重症医学科、儿科、药剂科、营养科的专家,并就市民关心的热点问题进行解答。

肺炎支原体感染,儿童高发成人也不容小觑

湖南航天医院呼吸与危重症医学科主任医师周治平表示,肺炎支原体感染来势汹汹,除了儿童高发,成人也不容小觑。

“孩子肺炎支原体感染,我在医院照顾了他几天,现在自己开始发烧,没想到也中招了。”市民张先生近日对医生说。周治平介绍,支原体是一种非典型病原微生物,肺炎支原体感染主要通过直接接触和飞沫

传播,通常为发热、干咳、头痛、咽痛等,通过肺部影像可看到雾状阴影、网格状、结节样间质性改变。初期可能症状较轻,不典型,容易忽视,由此耽误治疗。一旦出现症状,需及时就诊,尤其是有基础疾病如糖尿病、慢阻肺等患者,以免出现重症。

肺炎支原体感染在密闭空间、人群密集场所感染概率较大,注意个人防护是预防的主要措施。

防治提示

成人与儿童肺炎支原体感染在治疗用药上有所不同。一些常用的抗生素如头孢类、青霉素类药物对此病无效,患者切勿自行使用。对于儿童,通常使用阿奇霉素、克拉霉素等药物;对于成人,一般使用喹诺酮类药物如左氧氟沙星、莫西沙星、多西环素等,阿奇霉素已退居次选,其原因是阿奇霉素的耐药率高、有效率低。需要注意,喹诺酮类药物由于有影响儿童骨骼生长发育等不良反应,原则上18岁以下的青少年,需禁用该类药。

这些人得了流感后,更易出现并发症

长沙市第一医院儿科医学中心主任谭鑫介绍,流感分为甲(A)、乙(B)、丙(C)、丁(D)四个型别,其中甲型和乙型流感病毒会引起每年的季节性流行,特别在学校、托幼机构和养老院等人群密集的场所,可发生聚集性疫情。

流感主要表现为反复发热,伴有咳嗽、咽痛、头痛、肌痛、乏力,少数有胃

肠道表现,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。流感与普通感冒有区别:发病季节不同,流感一般发生在冬春季,而普通感冒随时可发生;症状不同,流感的全身症状较重,如全身酸痛、四肢无力、高热持续等,普通感冒症状相对较轻,仅表现为低热、流涕或轻咳;流感发生严重并发症和死亡的风险,远高于普通感冒。

防治提示

5岁以内儿童(尤其<2岁);妊娠期妇女;≥65岁老人;有慢性基础疾病的人,比如慢性呼吸系统疾病、慢阻肺、支气管扩张等;肥胖的病人,体重指数大于30也是流感高危人群。流感患者痊愈后,仍建议尽快接种流感疫苗。



漫画/余宁山

“流感神药”奥司他韦别乱吃,以免产生耐药性

长沙市第一医院药剂科主任药师何鸽飞介绍,抗流感病毒的代表药物有:奥司他韦、阿比多尔、玛巴洛沙韦等以及其他对症支持治疗药物。网红“流感神药”奥司他韦千万别乱吃,不规范使用或长期大量滥用,可致流感病毒株基因突变,产生耐药性。

奥司他韦主要用于成人和≥1岁儿童甲型、乙型流感的治疗,服用时需注意:

第一,未明确流感,切勿自行使用。奥司他韦对普通感冒、肺炎支

原体感染、新冠病毒感染和细菌感染均无效。确诊为流感,应遵医嘱使用。

第二,针对流感,服药要趁早。最好在症状出现后48小时内用药,早期治疗可缩短用药时间,降低发生耐药性的风险。

第三,奥司他韦最常见的不良反应有恶心、呕吐、头痛、腹痛等,特别在儿童患者中,呕吐发生率较高;偶有过敏性皮肤反应、心律不齐及惊厥发作等反应。建议饭后服用,以减轻胃肠道的不适。

防治提示

奥司他韦不能替代流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感和控制流感传播的最佳方法,奥司他韦会降低流感疫苗的效果。因此,接种流感疫苗前两天、接种完流感疫苗两周,避免服用奥司他韦。

肺炎支原体感染抗菌药物,选用时要慎重

中南大学湘雅三医院药学部主任药师彭向东介绍,临床上,常用的治疗肺炎支原体感染的抗菌药物主要包括:大环内酯类、四环素类和喹诺酮类。这些抗菌药物选用时应仔细阅读说明书。

阿奇霉素,可与食物同服,不得与含铝和镁的抗酸剂同服。不良反应主要包括胃肠道不适如恶心、腹泻和呕吐,过敏,肝毒性,心脏毒性等。克拉霉素,不良反应主要包括腹痛腹泻,恶心、呕吐,味觉异常,失眠,肝功能检查异常,皮疹,多汗。

多西环素,如果发生胃刺激,建

议与食物或牛奶一起服用。多西环素肠溶胶囊不宜掰开服用,可能致牙齿发黄和牙釉质发育不良,仅适用于8岁以上儿童。

米诺环素,可能导致牙齿发黄和牙釉质发育不良,仅适用于8岁以上儿童。8岁以下儿童使用属超说明书用药,需充分评估利弊,并取得家长知情同意。

左氧氟沙星、莫西沙星,由于存在幼年动物软骨损伤和人类肌腱断裂的风险,18岁以下青少年使用属超说明书用药,需充分评估利弊,并取得家长知情同意。

防治提示

特殊人群用药要注意这些方面:妊娠期患者,美国食品药品监督管理局(FDA)提示,妊娠期安全用药分级为A、B、C、D、X,风险递增。哺乳期患者,哺乳期安全用药分级L1、L2、L3、L4、L5,风险递增。以及肝功能不全患者,肾功能不全患者都应慎重用药。

家庭防控做得好,可降低60%的感染率

长沙市第一医院呼吸与危重症医学科主任医师师志国介绍,流感传染性极高,人群普遍易感。潜伏期短,通常为1~3天,临床表现为发热、头痛、肌痛、乏力、鼻塞、咽痛和咳嗽,还可出现肠胃不适。

肺炎支原体感染潜伏期2~3周,发病率以青少年为主。症状为头痛、咽痛、发热、咳嗽等呼吸道症状,发热一般为中等热度,2~3天后出

现明显的呼吸道症状,突出表现为阵发性刺激性咳嗽,以夜间为重,咳少量黏痰或黏液脓性痰,有时痰中带血,也可有呼吸困难、胸痛。发热可持续2~3周,体温正常后仍还有咳嗽。

流感和肺炎支原体感染都可引起肺炎,尤其是感染后持续发热3天以上者需重视,早期进行抗病毒或支原体治疗,可避免进展到肺炎阶段。

防治提示

流感病毒从症状开始的0~24小时开始排毒,24~48小时内达到高峰,家庭防控做得好可以降低60%的感染率。此外建议:接种疫苗,是预防和控制传染性最经济、最有效的方法;定期开窗通风,避免或减少到人群聚集的地方和感染风险较高的场所;正确佩戴好防护口罩;注意手卫生;必要时可使用75%医用酒精或免洗洗手液擦拭;保证睡眠充足,合理膳食,多饮水,不抽烟,不酗酒,加强体育锻炼。

相关链接

呼吸道疾病高发 这样吃能提高免疫力

湖南省胸科医院营养科副主任技师张胜康表示,强寒潮袭来,气温骤降易致身体免疫力下降,人体需要更多能量和营养素来对抗病菌,健康饮食非常重要。

日常饮食中的鱼、禽、瘦肉、蛋、豆、奶等,都含有较多的优质蛋白,每天摄入充足的优质蛋白,是机体保持强抵抗力的重要因素。

鱼、虾等水产品易消化,具有高蛋白、低脂、低碳水化合物、维生素和矿物质含量多等优点,是补充优质蛋白质的优先选择。鸡、鸭、鹅等禽类肉味鲜美,是优质蛋白的良好来源。猪、牛、羊等常见畜肉,建议优先选择瘦肉,脂肪含量低、蛋白含量高的。动物性食物(包括鸡蛋)每天摄入120~200克,可满足人体对蛋白质的需求。

注意荤素搭配,保证食物多样化。主食除了常吃的米饭、馒头等,还可选择小米、玉米、土豆、红薯等杂粮。餐餐有蔬菜,多选深色叶类菜。

及时饮水,足量饮水。女性每日饮水量为1.5升,男性为1.7升。在晨起空腹时和睡前1~2个小时最好喝一杯温开水,能起到润肠通便、稀释血液、促进排便的作用。