

■ 本期关注

资源下沉 效能提升 筑牢基层卫生健康防线

□王 平

核心提示

近年来,郑县以基层卫生健康综合试验区建设为抓手,坚持以改革求突破、以创新促发展,全力打造基层卫生健康“新高地”。郑县先后荣获“以基层为重点促进基层卫生健康高质量发展典型案例”等16项省级以上荣誉,省级以上媒体宣传郑县改革举措65篇。平顶山市人民政府将“总结推广郑县经验”列入政府工作报告。

建强治理体系 提升治理效能

高位统筹推进,锚定改革方向 建立健全工作规则、议事决策程序,集中研究解决卫生健康事业发展中存在的基层编制、信息化建设等跨部门、跨领域难题,加强沟通协作,形成“大卫生、大健康”工作格局。截至目前,召开专题会议3次,解决了基层医疗机构编制调配、医保支付方式改革等一系列问题。

部门协同发力,夯实发展根基 省、市、县人大、政协先后6次专题调研推进,深入基层、深入一线,重点解决政府投入、人才引进等重大事项,为全面深化医改厚植政治基础和社会基础。

上下贯通治理,激活基层末梢 根据公共卫生委员会直面群众服务的六大类职责清单,382个村(居)民公共卫生委员会结合乡村振兴、应对人口老龄化等工作,大力开展爱国卫生运动和健康促进活动;目前,共建成省市级健康单位23个、卫生村292个,受益群众32万余人次。

强化保障 进一步深化医改

完善政策体系 郑县建立卫生健康事业支出稳定增长机制,将基本公共卫生服务经费纳入县财政“三保”范围,并打包给医共体统筹管理和使用;县发改部门加大各项优惠政策及项目建设资金对医共体倾斜支持力度,对项目优先批复,先后争取各类项目40个。

加大财政投入力度 县财政新增投入,用于4家中心乡镇卫生院能力提升,新建改建面积2500平方米,配备CT(计算机层析成像)等设备15台;“两新”项目全部用于基层医疗机构,更新彩超、救护车等设备26台。设立大病外聘专家手术费用专项资金池,累计为群众节约1000余万元;持续保持村卫生室运行经费单体6000元,今年共计补助235.8

万元。

强化医保管理 医保资金打包预付给医共体,激发医疗机构内部控费、提质增效的动力,2024年打包资金结余630余万元。

创新引才机制 郑县连续3年累计招聘卫生健康人才333人,其中乡、村两级占比63%,医疗机构空编率控制在3%左右;与河南省人民医院等省级三甲医院签订合作协议,上级医院专家坐诊示范带教63人;联合河南中医药大学等高校共建教育实践基地,定期输送人员进修培训,实现“医、学、研”一体化培养;探索实施基层卫生人才“县招乡用、乡管县育”改革,将基层服务经历纳入晋升职称条件,开展县、乡轮岗培训累计118人次;将符合条件的260名乡村医生全部纳入“乡聘村用”,为6名大学生乡村医生办理入编手续;推进“公益一类保障、公益二类管理”,设立全科医生岗位津贴,将不少于50%的基本公共卫生服务项目下沉村卫生室。

聚焦高质量发展 增强服务能力

优化资源布局,扩大服务供给 郑县卫生健康委在县级公立医院遴选业务骨干重组全科医学科,在医共体内开展跨院区联合查房、多学科会诊及业务培训,不断提升业务能力和服务水平;建成肿瘤防治中心,整合全县专家、设备等优质资源,建立县内会诊、转诊和放化疗绿色通道,肿瘤患者外出就医医保资金同比下降5.66%;夯实县域次中心能力建设,薛店镇、堂街镇中心卫生院能够识别和诊治的病种均达到165种以上,开展手术种类81种以上,今年已通过二级综合医院验收。

推动智慧应用,实现跨越式发展

郑县卫生健康委在人口、医疗、公卫和医保等信息互通的基础上,强化远程服务六大共享中心建设,在全省率先实现省、市、县四级医检

结果互认330项,累计为群众节约费用达2034.3万元;购置区域中心药房信息化系统,依托县级医院,建立共享中心药房和处方流转平台;制订处方前置审核规则并动态优化,组建审方药师队伍,对公立医疗机构进行前置审核;中心药房汇总审核用药需求计划,实行统一采购、统一结算、统一药品质量管理体系。

促进数智融合,提升便民服务水平

郑县卫生健康委更新迭代“健康云巡诊车”“健康一体机”,增加肺功能仪等慢性病筛查设备,将上门服务结果实时推送到群众手机和省级卫生平台,方便了行动不便和偏远山区的居民;在基层医疗机构10项便民服务举措基础上,结合郑县实际与群众需求,创新推出“12+N”便民服务项目,拓展双向转诊、中医药等服务内容,打通上下转诊壁垒,让群众在家门口享受便捷、优质的中医药服务,切实增强群众的健康获得感。

总结改革经验 打造示范样板

推进“四个下沉”,增强基层实力 聚焦人员下沉,根据基层实际需求,调整33名县级医院专家常驻基层“全专联合”门诊和慢性病一体化门诊,91名县级医院专家医生融入签约服务团队,市级医院派驻郑县一年期专家15人,县级院区向乡镇派驻半年期以上人员46人,开展驻扎式帮扶;聚焦技术下沉,帮扶基层共建科室29个,带动开展新业务、新技术276项,堂街镇中心卫生院与县人民医院合作共建血液透析科,让相邻4个乡镇的110余名终末期肾病患者能够就近透析;聚焦服务下沉,与上级三甲医院建立专科联盟69个,19个专家团队在郑县设立名医工作室、博士工作站,开展坐诊带教,为基层医疗机构集中授课18期,培育业务骨干93人;聚焦管理下沉,聘任县级医院15名业务骨干

担任卫生院业务副院长,建立健全基层各项制度28项,预案76项,8个县级质控中心,对基层开展培训67场,培训人员2500余人。

深化“六个拓展”,优化服务模式

郑县卫生健康委把全县划分为3个健康网络,融合多专业领域专家,调整签约服务团队,其中,专科医生589名,营养、康复、心理医生69名;推进从户籍地签约向居住地医疗机构服务转变,服务周期根据意愿灵活调整,实现“平时健康有人管,病时健康有人帮”;组织开展“郑医有约、健康相伴”家庭医生签约服务感系列行动,实施签约服务进机关行动,由县级3家公立医院牵头,选派88名知名度高的业务骨干与社区卫生服务中心人员组成服务团队,进机关、进社区进行集中签约、分类管理;开展“健康面对面”签约提升行动,家庭医生进社区、进乡村,围绕健康饮食、健康运动、体重管理等相关知识,为群众进行点单式、个性化服务;实施百名医务人员进网格行动,组织91名健康教育专家组成宣讲团,在学校、乡村等宣讲179场,2024年全县居民健康素养水平达33.21%,2025年度正在调查中;目前,全县重点人群签约服务22.25万人,覆盖率提升至97.99%。

医防融合,筑牢健康防线

郑县卫生健康委加强县、乡、村慢性病管理中心、工作站、服务点三级阵地建设,制定医防融合三级职责清单。健全公卫和临床交叉培训制度,培养复合型人才30名;建立融合公共卫生、医疗数据的慢病管理体系,通过HIS(医院信息系统)系统自动筛查高危人群、智能建档,开展规范化管理,专家组为患者制订个性化的膳食、运动处方,自动推送至患者手机端,形成筛查建档、干预指导、健康随访一体

化慢病管理全流程服务;郑县代表平顶山市参加河南省首届药膳技能大赛。

推进“乡村一体化”,织密基层网底

根据村卫生室标准化建设和高质量发展实施方案,所有村卫生室均达到标准化“六室”要求;在现有“乡聘村用”基础上,进一步推动村卫生室与乡镇卫生院的深度融合;把“卫生院驻村服务延伸点”的新定位作为年度重点工作任务落实,目前,服务延伸点达到200家,占比为52.36%;实现人员、业务、器械、财务、绩效、考核“六统一”管理,统一县乡村药品目录1202种1729品规,并实现集中配送。

强化政策支持 助力先行先试

扫清改革障碍 省卫生健康委将支持、推广郑县基层卫生健康综合试验区建设列入全省卫生健康事项清单,制定《关于支持郑县基层卫生健康综合试验区建设的若干意见》,平顶山市人民政府、郑县人民政府常务会议专题研究解决试验区难点工作,从政策、项目、经费等6个维度,帮助郑县基层卫生健康工作高质量发展。

打造示范标杆 国家发展改革委改革内参

省人民政府工作快报以《郑县重塑管理体制实现医共体实践探索》等为题,推广郑县改革经验;郑县立足本地实际,做实医疗系统“学、干、改”3篇文章,让主题教育成果惠及于民,被省委主题教育领导小组办公室刊登在《全省主题教育简报》。

下一步,郑县卫生健康委仍会紧紧围绕“把以治病为中心”转变为以人民健康为中心”,进一步做实做优基层卫生健康综合试验区工作;聚焦医共体内人、财、物等深度融合,向上协调、向下协助,纵深推进;多采取一些惠民生、暖民心、顺民意的实事,让群众可感可及、得到实惠。

医疗与预防,是守护人民健康的“一体两翼”。作为漯河市卫生健康委、市疾控局确定的全市医疗机构医防融合唯一联系点,漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)以机制创新为先导,以服务优化为抓手,以品牌建设为引擎,构建起“预防、筛查、诊疗、康复、管理”一体化健康服务链,实现了从“以疾病为中心”向“以健康为中心”的战略转型。

机制创新强基固本 构建协同发展新格局

漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)坚持机制先行、体系赋能,通过“三化并举”(顶层设计优化、联防联控强化、制度保障深化),筑牢医防协同工作根基,形成齐抓共管、协同发力的良好局面。

强化顶层设计,下好医防协同“先手棋” 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)成立由院长任组长的医防融合专项领导小组,印发《医防协同工作实施方案》,明确22项重点任务清单,建立健全多部门联席会议机制,推动公共卫生与临床服务在决策层面同频共振、在资源层面集约共享,确保医防工作目标同向、行动同步、执行同力。

深化联防联控,织密疾病防控“安全网” 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)与漯河市疾控中心战略协作,建立健全“五项合作机制”(科研协作、人员交叉培训、传染病防控融合、预防接种协作、实验室资源共享)。漯河市疾控中心选派疾控监督员驻点指导,累计开展专项培训与应急演练12次,结核病患者转诊率、丙肝核酸检测率全部达到100%,彰显了“防治结合、关口前移”的协同优势,构建起平战结合、快速反应的公共卫生防控体系。

优化制度保障,激活持续发展“内驱力” 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)打破公共卫生与临床医疗的职能壁垒,推进人员双向流动、岗位交叉锻炼,促进“防”与“治”理念交融、能力互通,打造出一支“临床懂预防、公卫知临床”的复合型人才队伍。同步完善绩效考核与激励政策,将医防协同成效纳入科室及个人评价体系,有效激发全员参与的积极性,形成从“单打独斗”向“体系作战”的深刻转型,为医防融合行稳致远注入不竭动力。

服务创新提质增效 打造健康管理新模式

漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)以服务创新为突破口,推动健康服务从分散化向整合化转变,从单一化向多元化升级,构建起全人群、全方位、全周期的健康服务新范式。

推行“防、治、管”一体化,构建健康服务闭环 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)创新实施“诊疗环节嵌入预防措施”服务模式,为住院患者及门诊患者量身定制个性化预防与康复方案,实现治疗与预防无缝衔接、康复与管理一体化推进。常态化组织专家团队深入社区,开展高血压病、糖尿病等慢性病早期筛查与公益义诊,惠及群众逾万人次,形成“医院筛查诊断、社区跟踪管理、家庭主动参与”的防治闭环,真正实现健康服务“关口前移、重心下沉、责任落地”。

打造健康教育立体网络,提升全民健康素养 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)构建“线上线下一互补、院内院外联动”的健康促进网络体系:线上平台密集推出心血管疾病预防、合理膳食等主题科普文章200余篇,制作推广健康教育短视频50余部;线下阵地持续开展“健康大讲堂”80场次、“健康知识六进”义诊活动120场,累计受益群众超过3万人次。各病区统一设置健康教育宣传栏,组织康复操培训280余场,以“润物无声”的方式,将“未病先防、既病防变”的健康理念深入人心,有力提升居民自我健康管理能力。

实施全周期精准管理,提升群众就医获得感 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)针对不同健康需求人群开展精准干预。面向在职职工,在全市铺设“职工健康生活馆”,配备智能检测设备,支持职工利用工余时间开展自我监测与管理;面向老年群体,创新构建“1+3+N”服务模式,围绕“一站式管家服务”主题,贯通“院前预约便捷化、院中诊疗精准化、院后康复延续化”三环服务,叠加多项暖心举措,形成有温度、有品质的晚年健康守护体系;面向慢性病患者,完善从筛查干预到治疗康复及跟踪随访的全周期服务流程,推动慢性病管理模式从“被动治疗”向“主动防控”转变,切实增强群众的健康安全感与服务满意度。

品牌引领示范先行 探索融合发展新路径

漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)以特色品牌项目为牵引,聚焦重点人群与特色领域,深化体医融合,做优全程管理,不断提升医防协同的社会影响力与行业引领力。

打造脊柱健康品牌,帮助青少年挺直脊梁 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)充分发挥全市青少年脊柱健康中心平台作用,组建心理健康与脊柱健康干预团队,深入20余所学校和多个社区,开展科普讲座、健康义诊活动60余场,累计筛查7000余名学生;对筛查异常学生全部建档立卡,实施长期跟踪和专业矫正指导;引进脊柱三维减压治疗系统与国际先进矫形疗法,结合核心肌群训练、呼吸功能康复等综合手段,实现脊柱侧弯治疗改善率100%的显著成效。

树立体医融合创新品牌,开启慢性病管理“新纪元” 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)作为全省首家体医融合试点医院,与国内顶尖体育院校深度合作,共同开发AI(人工智能)运动功能评估系统,为高血压病、糖尿病等慢性病患者开具个体化运动处方,实施科学运动干预180人次,患者高血压控制达标率提升35%,生动诠释了“运动是良医”的现代健康理念,探索出非药物治疗慢性病的有效路径。

做精职工健康管理品牌,织密职业人群“防护网” 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)依托152家职工健康生活馆,组建由全科医师、健康管理师、心理咨询师等构成的“九师”健康管理团队,常态化开展健康讲座、主题义诊、体检报告解读、急救知识培训800余场次,服务职工20万人次,全面提升在职人群的健康水平与疾病防控意识。

做细老年特色服务品牌,构筑银龄健康“暖心巢” 漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)作为省级老年友善医疗机构及全市老年医学质量控制中心牵头单位,持续拓展“1+3+N”特色服务内涵,率先设立安宁疗护病区与老年医学科,创新推行“无陪护病房”制度,构建“医疗、康复、养老、娱乐”立体式服务体系。通过居家式病房环境、多学科团队协作及全周期健康管理,让每位老人享受“家庭医生+生活管家”的双重守护,为老年人编织起“有温度、有品质”的健康防护网。

做实疾病全程管理服务品牌,打造健康守护新模式 漯河市率先启动疾病全程健康管理工作,创新“检后风险干预、院后康复跟踪”无缝衔接服务模式,涵盖健康科普及、高危因素管控、名医线上咨询等“云”服务,通过56个慢性病管理微信群为3000余名患者提供日均15小时在线专业指导,真正实现健康管理“全程化、无死角、有温度”。

展望未来,漯河市心血管病医院(漯河市第六人民医院)将在上级的坚强领导下,继续深耕医防协同实践,持续推动健康服务从“被动应对疾病”向“主动经营健康”的战略转变,努力为群众提供更加优质、高效、便捷的整合型健康服务。

(作者供职于漯河市心血管病医院/漯河市第六人民医院)

聚焦医防协同 提供优质整合型健康服务

□孔喜莲

■ 心灵驿站

青春期的“心灵感冒”:青少年焦虑

□王保华

一名七年级学生因为沉迷游戏导致学习成绩下滑,受到家长批评后,逐渐表现出上课注意力涣散,难以专注听讲,对考试产生恐惧心理,情绪剧烈波动,经常因为小事大发脾气,在教室中坐立不安,时而双手出汗、颤抖。随着时间的推移,该学生对上学产生了抵触情绪,种种迹象表明,他很可能正遭受焦虑情绪的困扰。

什么是青少年焦虑

青少年焦虑是指青春时期出现的过度恐惧、担忧或焦虑情绪,这些情绪可能干扰青少年的日常功能和整体生活质量。

根据最近的一项调查,有20%的青少年报告在过去两周内曾出现过焦虑症状。其他研究结果显示,大约25%的青少年患有某种形式的焦虑障碍。

首先,我们需要区分什么是正常的担忧,什么是焦虑障碍。年轻人常会对学业或考试感到担忧,但这种担忧通常是暂时的,一旦压力源消失,便会逐渐减轻。然而,当担忧变得持续且难以抗拒时,它可能会干扰孩子的日常生活功能。

青少年焦虑的表现形式多

种多样。例如,有些孩子可能会变得比平时更容易发怒或疏远他人,或者不愿意去学校。青少年正处于追求独立的新阶段,这可能导致他们采取不健康的应对方式,如通过吸烟或饮酒来缓解焦虑。

青少年焦虑的症状

焦虑的症状多种多样,对青少年来说,他们的担忧大多与自我感受相关,包括学业表现、他人对自己的看法,以及与自己身体发育相关的形象问题。

出现以下表现需要引起注意:

- 对日常生活的持续恐惧或担忧。
- 远离朋友或社交活动,害羞、难以交朋友或参与其他社交活动。
- 易怒或频繁地对他人发脾气。
- 在学校学习注意力不集中或坐立不安。
- 拒绝去上学。
- 睡眠问题。
- 不断寻求关注和安慰等。无论孩子的具体症状是什么,焦虑都会对他们的思维、情绪和身体健康产生负面影响,

进而干扰他们的学业和社交能力。帮助他们应对这个问题首先需要认识到焦虑症状的成因。

青少年焦虑的原因

青少年焦虑的原因错综复杂,往往由环境和生物因素共同作用所致。焦虑障碍的发作通常是由压力事件所触发,例如生活中的突发变故、学业上的困难、承担超出其成熟水平的额外责任、家庭状况带来的压力,或者创伤性经历。

要积极学习缓解焦虑的方法和技巧。以下是一些缓解焦虑的方法和技巧,可以根据自身情况选择适合的方式。

放松训练

深呼吸:尝试“4-7-8”呼吸法”,即吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,重复几次,帮助放松身心。

渐进式肌肉放松:依次紧绷和放松身体各部位肌肉,如双手、肩膀、腿部等,感受紧张与放松的差异。

冥想或正念练习:每天花10分钟~15分钟冥想,专注于呼吸或当下的感受,减少杂念。

坚持锻炼

选择适合自己的运动,如散步、跑步、瑜伽、游泳等,每周至少3次,每次30分钟以上。运动能促进身体分泌内啡肽等神经递质,改善情绪。

调整生活方式

规律作息:保证每天七八个小时的睡眠,避免熬夜,稳定生物钟。

健康饮食:多吃蔬菜水果、全谷物、鱼类等富含营养的食物,减少咖啡因、糖分和加工食品的摄入量。

减少压力源:合理安排学习、工作和生活,避免过度劳累,学会拒绝不必要的任务。

社交支持

与亲朋好友分享感受,寻求理解和支持。也可以参加兴趣小组或社交活动,扩大社交圈,减少孤独感。

认知调整

识别负面思维:当焦虑时,尝试问自己“这是事实还是我的猜测?”“最坏的结果是什么,我能应对吗?”

积极自我暗示:告诉自己“我可以应对这个问题”“我有能力解决问题”等,增强自信心。

兴趣爱好

选择自己喜欢的活动,如绘画、阅读、音乐、手工等,转移注意力,放松身心。

何时寻求帮助

如果焦虑持续时间较长或严重影响日常生活,建议及时寻求专业人员或心理治疗师的支持和帮助。

认知行为疗法

在治疗儿童和青少年的焦虑时,认知行为疗法是常用的办法,既可通过面对面方式进行,也可借助在线治疗平台虚拟开展。认知行为疗法通过调整孩子的思维方式,进而改善其功能失调的行为和情绪。

药物治疗

药物也可以用于治疗青少年的焦虑。5-羟色胺再摄取抑制剂是临床常用的药物,但是药物治疗需要在专科医生指导下进行。

无论是药物治疗,还是认知行为治疗,目的都是帮助患者找到应对焦虑的方法,以便为患者的焦虑问题提供长期有效的解决方案。

(作者供职于郑州市第八人民医院早期干预一科)