

■ 本期关注 ■

# 建高地 强县域 兜网底 推动优质医疗资源扩容下沉

□张德付

**核心提示:**2023年政府工作报告将推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局列入我国医疗卫生领域的工作重点。要想在卫生健康工作实践中不断满足群众多层次、多样化卫生健康服务需求,让群众就近享有公平可及、系统连续的卫生健康服务,离不开各级医疗机构服务能力和诊疗水平的“量质齐升”。近年来,各级政府从加强顶层设计,到做好系统谋划,再到推进政策落实,多措并举、多管齐下,形成了推进优质医疗资源合理布局、更好地满足群众就医需求的合力。

商丘市是常住人口达773万的人口大市,广大群众对卫生健康服务的需求更大、要求更高。因此,强化优质医疗资源合理配置,推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局,成为商丘市做好卫生健康工作的一道“必答题”。商丘市和其他人口大市一样,积极探索推动优质医疗资源合理配置的重要举措。总的来说,可以概括为建高地、强县域、兜网底。

## 建高地 打造市域医疗高地

建高地,就是致力于打造市域医疗高地。商丘市高质量推进区域医疗中心扩容建设,辐射带动区域医疗服务能力提升;充分发挥市直医疗卫生机构基础条件好、综合实力强的优势,加快推进区域医疗中心建设。

目前,商丘市加快推进1个国家区域医疗中心和4个省级区域医疗中心建设,坚持密切合作、借鉴经验“走出去”与加强先进医疗技术力量“引进来”相结合,让群众不出市便能享受优质的医疗服务。

商丘市积极开展医疗质量管理促进行动,共组建50个市级质控中心,基本实现16个省定重点专业县级全覆盖,逐步打通省、市、县三级质控网络大脉络,推动全市医疗质量安全再提升;围绕加强重点学科(专科)建设,加大资源投入和人才培育力度,全力打造具有较高影响力的学科集群,进

一步提高市域疑难重症诊疗水平;积极支持商丘市中医院针灸推拿科申报国家中医优势专科项目。在本轮5年评审周期内,全市共有5个学科被确定为省重点学科,2个学科被确定为省重点培育学科。全市57个学科被确定为市重点学科,19个学科被确定为市重点培育学科。

## 强县域 做优做强县域医疗卫生

强县域,就是做优做强县域医疗卫生。

国家卫生健康委《“千县工程”县医院综合能力提升工作方案(2021-2025年)》和河南省卫生健康委《“百县工程”县域医疗中心综合能力提升工作方案(2022-2025年)》相继出台,进一步巩固了县域医疗中心综合能力建设积极成果,让县域医疗服务能力建设跑出加速度;加快推进紧密型县域医共体建设,推动医共体建设由“搭梁架柱”向“提质增效”转变。

目前,商丘市7个县(市)共组建17家紧密型县域医共体,实现医共体建设全市全覆盖;所有医共体牵头医院均达到二级以上水平,其中5家医共体牵头医院晋升为三级医院;建成远程会诊、远程心电图、远程影像、消毒供应、检验病理等共享中心101个,有效实现信息资源共享;加快建设临床服务五大中心,7个县(市)共建成12个“临床服务五大中心”,持续提升县域医疗中心综合能力。

此外,商丘市继续推动“三大中心”(胸痛中心、创伤中心、卒中中心)建设,7个县(市)共建成24个三级中心,急诊急救水平显著提升;积极开展三级医院对口帮扶县级医院等工作,引导优质医疗资源下沉,持续提升县级医院综合能力;组织全市7家县域医疗中心与省、市4家三级医院建立对口帮扶关系,2023年累计派驻支援医务人员55人,承担门诊急诊患者诊疗27178人次,推广适宜技术和项目28个。

## 兜网底 全面夯实基层服务网底

兜网底,就是全面夯实基层服务网底。

商丘市深入开展“优质服务基层行”活动,推进乡镇卫生院和社区卫生服务中心提质升级,2023年全市已申报的19家乡镇卫生院和12家社区卫生服务中心完成市级初审;加大基层医疗卫生机构中医诊疗和中医药适宜技术推广应用,确保基层医疗卫生机构中医馆建设全覆盖,更好地满足群众的就医需求。

商丘市加快推进公产权村卫生室标准化建设,进一步提升基层医疗卫生服务能力(全市共有行政村4556个,截至2023年11月底已完成公产权村卫生室建设的行政村达到4180个,完成率达到91.75%);加强基层卫生人才队伍建设,实现基层卫生人才“有培训、进得来、得保障”,2023年依托“河南省基层卫生人员能力训练平台”完成全市

12231名基层卫生人才培训;遴选认定4个家庭医生签约服务实践技能培训基地,完成103个家庭医生团队培训任务,2023年通过实施特招医学院校毕业生计划,为基层医疗卫生机构引进医学院校毕业生206人;通过提高基层医务人员待遇、基层职称评定政策倾斜,以及各县(市、区)人力资源和社会保障、财政局、卫生健康委等部门联合下发落实“乡聘村用”政策实施方案,解决基层医务人员的后顾之忧。

推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局是满足群众就医需求,推动卫生健康事业高质量发展的必然要求。商丘市通过打造市域医疗新高地、跑出县域医疗加速度,筑牢基层医疗服务网,全面优化优质医疗资源合理配置,奋力实现医疗诊断水平、医疗救治能力、分级分类水平、看病就医体验、资源公平可及等方面的明显改善。

(作者为河南省商丘市卫生健康委党组书记、主任)

## ■ 一家之言 ■

前不久,天津两名小学生带着“鼻吸能量棒”来到超市,要求老板进货,声称这种东西“倍儿上瘾”,还有薄荷、西瓜等多种口味。事情被报道后,引发公众的关注。有家长在社交平台表示,现在学生之间很流行“鼻吸能量棒”。在电商平台搜索发现,不少商家在线上售卖这种“鼻吸能量棒”,部分产品月销量已达上千件。

对此,商家表示,“鼻吸能量棒”没有毒,也不会让人上瘾,产品添加了薄荷脑和植物精油的成分,是通过嗅觉刺激,使人味觉达到一种舒适的状态,不会对人体健康有什么影响。然而,事实并非如此。“鼻吸能量棒”中的樟脑和薄荷虽然是天然成分,但是长期或大量吸入也会对人体造成不良影响,导致神经系统损伤、肝脏损伤、呼吸困难、恶心、呕吐等。

同时,“鼻吸能量棒”也并不像商家描写的那样不会让人上瘾。好奇是孩子的天性,学生为了“尝鲜”,纷纷购买“鼻吸能量棒”。有的已经产生了身体或心理上的依赖,“一次不吸就不得劲,离都离不开”。还有的同学直接把产品放进鼻孔里吸,极易破坏鼻黏膜功能,轻则引起鼻炎,重则造成鼻腔溃疡、出血等。

此外,对于社会经验不足的青少年来说,“鼻吸上瘾”这个动作在一定程度上会降低他们对毒品的防范心理,使他们更容易落入涉毒陷阱。前些年,中小学校出现了一款名为“魔爽烟”的“白粉零食”,学生们通过效仿吸毒的方式食用,他们称这种零食为“K粉(氯胺酮)”或“吸吸乐”。2013年12月,国务院食品安全办、教育部和原食品药品监管总局联合部署了对“魔爽烟”类食品的查处工作,当时该零食被检测为不合格,且可能会诱导青少年吸烟。

“鼻吸能量棒”亟待监管部门叫停。各地市场监管部门应尽快介入,从源头上禁止“鼻吸能量棒”的生产和销售,杜绝流入市场,保护少年儿童身心健康。同时,教育部门和广大中小学校要加强宣传,提高学生对于“鼻吸能量棒”上瘾后危害知识的认知,主动远离不健康的新奇产品。

(作者供职于河南省漯河市郾城区疾病预防控制中心)

## 征稿

本版主要栏目有《本期关注》《经验探索》《一家之言》《借鉴》《他山之石》等,内容涵盖业务、行政、后勤、经营、医疗安全、医院文化、人事制度、医患关系等。

**稿件要求:**论点明确、论据充分、条理清晰、语句通顺,具有一定的科学性和实践指导性,热忱欢迎您投稿!投稿邮箱:757206553@qq.com

## 如何预防股骨头坏死

□李学海

股骨头坏死是一种常见的骨关节疾病,往往会导致髋关节疼痛、僵硬和活动受限。虽然股骨头坏死无法完全预防,但是采取一些措施可以降低患病风险。那么,如何预防股骨头坏死呢?

### 控制体重

肥胖是股骨头坏死的一个重要的风险因素。肥形肥胖会对髋关节造成一定的压力,加速关节软骨磨损。因此,保持健康的体重对于预防股骨头坏死至关重要。人们可以通过合理饮食和适度运动来控制体重。

### 避免过量饮酒

长期过量饮酒会导致骨质疏松症和脂肪栓塞,增加股骨头坏死的风险。因此,预防股骨头坏死,应尽量避免或限制饮酒。

### 合理使用激素类药物

某些激素类药物,如肾上腺皮质类固醇,可导致骨质疏松症和动脉血管阻塞,进而引发股骨头坏死。患者在使用激素类药物时,应遵循医生的建议,注意控制药量和用药时间。

### 注意关节保护

在日常生活中,人们要注意保护髋关节,避免受伤或过度劳累;避免长时间保持同一个姿势,如久坐、长时间站立等。适当休息和适度活动有助于减轻髋关节压力,预防股骨头坏死。

### 定期进行髋关节检查

定期进行髋关节检查,可以帮助医生发现早期股骨头坏死的迹象。患者若出现髋关节疼痛、僵硬等症状,应及时就医。此外,有家族史或高危因素的人群,可定期进行髋关节检查。

### 合理饮食

合理饮食对于预防股骨头坏死也很重要。人们可以食用一些富含钙、磷、维生素D等营养素的食物,如牛奶、鱼、绿叶蔬菜等,避免高脂肪、高热量、高盐等不健康饮食。

### 保持健康的生活方式

保持健康的生活方式,有助于预防股骨头坏死。人们应保证充足的睡眠,避免过度疲劳和精神压力过大。此外,加强锻炼可以增强髋关节周围的肌肉力量,提高关节的稳定性,预防股骨头坏死。

### 坚持适度运动

坚持适度运动,有助于保持髋关节的灵活性和稳定性,预防股骨头坏死。人们可选择冲击性较小的运动,如散步、慢跑、打太极拳等。在运动过程中,人们要注意保护髋关节,避免受伤或过度劳累。

### 避免不合理的药物治疗

一些不合理的药物治疗(如长期使用非甾体消炎药),可能导致股骨头坏死。在使用药物治疗时,患者应遵循医生的建议,注意药物的剂量和用药时间;如有疑问,应及时咨询医生。

### 及时治疗相关疾病

风湿病、血液病等可能导致股骨头坏死。患者若有相关疾病,应积极治疗,控制病情的发展。同时,患者要关注髋关节的健康状况,定期进行髋关节检查。

总之,预防股骨头坏死要从多方面入手,包括控制体重、避免长期过量饮酒、合理使用激素类药物、注意保护髋关节、定期进行髋关节检查、合理饮食等。人们采取这些措施,可以降低患病风险;还要关注自己的身体状况,注意保护髋关节,避免受伤或过度劳累,如有疑问或出现髋关节疼痛、僵硬等症状,应及时治疗。

(作者供职于山东省安丘市中医院)

# 骨质疏松症的发病原因及认识误区

□朱中蛟

骨质疏松症是一种常见的骨骼疾病,主要表现为骨密度下降、骨骼变薄、骨折风险增加等。随着人口老龄化的加剧,骨质疏松症的发病率呈逐年上升趋势。

## 发病原因

**年龄因素** 随着年龄的增长,骨骼逐渐变薄,骨密度降低,骨折风险增加。  
**性别因素** 女性绝经后雌激素水平下降,骨质疏松症的发病率明显高于男性。  
**遗传因素** 骨质疏松症有一定的遗传倾向,某些家族中骨质疏松症的发病率较高。  
**生活方式** 缺乏运动、不良饮食、吸烟、长期过量饮酒等不良生活习惯均可增加骨质疏松症的风险。

**其他疾病** 一些疾病(糖尿病、甲状腺功能亢进症等)也可能导致骨质疏松症。

## 如何预防

要想预防骨质疏松症,不仅要合理饮食,还要适度运动。增加钙的摄入量 钙是维持骨骼健康的重要元素。预防骨质疏松症,人们需要摄入充足的钙(每日1000毫克~1200毫克),可以食用高钙食品,如牛奶、酸奶、鱼类、豆腐等。  
**补充维生素D** 维生素D有助于钙吸收,人们可以通过晒太阳或食用富含维生素D的食品来补充维生素D。  
**控制盐的摄入量** 人们若摄入过多的盐,会导致钙流失,影响骨骼健康(人们每日食盐摄入量不超过6克)。

**适度运动** 坚持适度运动,可以增加骨骼密度,如散步、慢跑、跳舞、打太极拳等。人们可根据自身情况选择合适的运动方式,并且运动强度要适中,时间不宜过长,避免过度疲劳和受伤。每周至少运动3次,每次30分钟以上。

## 常见误区

**误区一:**骨质疏松症是老年人的问题,与年轻人无关。实际上,骨质疏松症并非老年人的“专利”。如果长期缺乏运动,常常挑食或节食,饮食结构不合理,就会导致饮食中钙的摄入量少,体形消瘦,达不到理想的骨骼峰值量,就会使骨质疏松症侵犯年轻人,尤其是年轻的女性。  
**误区二:**骨质疏松症容易

导致骨折,应该避免运动。保持正常的骨密度和骨强度,需要不断进行运动刺激。缺乏运动就会造成骨量丢失,出现骨质疏松症。因此,适度运动对于预防骨质疏松症很有必要。

**误区三:**没有症状、血钙不低就不是骨质疏松症。在骨质疏松症早期,患者往往没有症状或症状很轻,很难被察觉。一旦患者感觉自己的腰背疼痛或出现骨折时再去诊治,病情往往已经不是早期。此外,低血钙也不能作为骨质疏松症的诊断依据。这是因为当尿钙流失导致血钙下降时,会刺激甲状旁腺激素分泌,动员骨钙入血而使血钙得以维持正常水平。事实上,骨质疏松症患者的血钙往往并不低。

**误区四:**人老了出现骨质

疏松症是正常现象,没有必要治疗。虽然骨质疏松症是衰老过程中的常见现象,但是并不是正常现象。人们采取适当的防治措施,可以有效降低骨质疏松症的发病率。

**误区五:**喝骨头汤可以预防骨质疏松症。骨头汤虽然含有一定量的钙质,但是其中的钙质不容易被人体吸收。此外,骨头汤中的脂肪和盐含量较高,长期过量摄入会对身体健康不利。因此,人们不能依赖骨头汤来预防骨质疏松症。

总之,骨质疏松症会给生活质量和身体健康带来严重影响。人们要真正了解骨质疏松症的发病原因和预防方法,更好地守护骨骼健康。

(作者供职于山东省滕州市中心医院)

# 了解胃镜检查 守护胃部健康

□姜亚双

胃镜检查是一种常用的医学诊断方法。医生通过胃镜检查,可以直观地观察患者的胃部病变,准确地判断病情。那么,胃镜检查的原理及过程是什么?有哪些注意事项?胃镜检查在胃病防治中有什么重要作用?胃镜检查的适用人群及禁忌证有哪些?

## 原理及过程

胃镜检查是利用光学原理,将一根带有光源和摄像头的柔软管子(胃镜)插入患者的口腔,经过食道进入胃部,通过摄像头将胃内的图像传输到显示屏上,供医生观察诊断。

在检查过程中,医生可以利用胃镜上的工具进行取样、

止血等操作。

## 注意事项

**检查前准备** 患者在接受胃镜检查前需要保持空腹状态,一般要在检查前8小时内禁食。同时,患者要提前将自己的身体状况、药物过敏史等相关信息告知医生。  
**检查中配合** 在检查过程中,患者要密切配合医生,严格按照医生的指示进行吞咽、呼吸等;若有不适,可随时向医生汇报。  
**检查后护理** 进行胃镜检查后,患者可能出现短暂的喉咙痛、恶心等症状,而这些症状通常会在规定时间内自行消失。检查后2小时内,患者不要进

食刺激性的食物,可根据医生的建议逐渐恢复正常饮食。

## 重要作用

**早期诊断** 胃镜检查能够直观地观察胃部黏膜的细微变化,有助于医生发现早期胃癌、胃溃疡等病变,提高诊断的准确率。

**精准治疗** 通过胃镜检查,医生可以准确地了解病变的位置、范围和性质,从而制定有针对性的治疗方案,提高治疗效果。

**预防复发** 胃镜检查可用于定期复查,观察患者的病变情况。医生利用胃镜检查,及时发现复发或恶化的迹象,及时处理,可降低胃病的复发率。

## 适用人群及禁忌证

**适用人群** 长期患有胃炎、胃溃疡的患者;疑似胃癌的高危人群;出现不明原因的消化道症状(如呕血、黑便等)的患者。

**禁忌证** 严重心肺功能不全、无法耐受检查过程的患者;急性上呼吸道感染、严重咽喉炎的患者;怀疑有食道穿孔或胃穿孔的患者。

## 发展趋势

随着医疗技术的不断进步,胃镜检查正朝着更加舒适、精准的方向发展,未来可能出现更加细软的胃镜,减少患者的不适感;同时,高清、三维成

像技术的应用将进一步提高胃镜检查的准确性。

此外,无痛胃镜、胶囊胃镜等检查方法也在不断研发中,为患者带来更加便捷、舒适的检查体验。

综上所述,胃镜检查是胃病诊断的“金标准”,在保护人们的胃健康方面发挥着重要作用。因此,关爱自己的胃,应该从了解胃镜检查开始。人们一旦出现胃部不适,可以考虑进行胃镜检查。同时,保持良好的生活习惯和饮食结构,也是预防胃病的重要措施。让我们携起手来,共同保护胃部健康,共享美好生活。

(作者供职于山东省济宁市兖州区人民医院)