

手牵手筑健康桥 心连心绘医疗图

——陕西省紧密型县域医共体建设小记



医生远程会诊。

“医共体建设以来,病人转院或治疗无需重复检查,减轻了就医负担。”延安市宜川县医共体总院院长贺京说,“经过总院的帮助,我院医务人员的技术水平也提高了。”

近年来,紧密型县域医共体在陕西全面铺开,通过资源整合、技术下沉、管理优化等举措,构建起了一个覆盖城乡、上下联动、信息互通、资源共享的医疗服务新体系。

近日,陕西省卫生健康委开展“中省媒体聚焦卫生健康高质量发展基层行”活动,深入延安探访医共体建设的生动实践。

远程医疗会诊:跨越空间的健康桥梁

“病人常桂兰,感冒后咳嗽气短五天,服药效果不佳,且有冠心病数年、糖尿病史三

年。”云岩卫生院医生兰歌向总院发起了远程超声请求,一场跨越空间的医疗对话正在

进行。屏幕的另一端,宜川县人民医院内三科副主任医师黑雁在远程医疗会诊中心迅速调阅病人资料。

“目前影像学检查诊断明确为肺炎,治疗措施基本合理。”黑雁医生的话语如同定海神针,稳住了在场所有人的心。“但考虑到患者年龄大,且有冠心病史,为预防心衰,输液时液体量应减少。同时,控制血糖也有利于肺炎的恢复。”黑雁医生迅速给出了专业判断。

2024年2月,宜川县医疗卫生共同体正式挂牌成立,一张以宜川县人民医院为总院的医疗网络迅速铺开,覆盖了该县12个乡镇卫生院,如同星辰般点亮了乡村夜晚的夜空。

常桂兰出院时满怀感激地说:“这个政策好!让我在家门口的乡镇卫生院就能享受到大医院的医疗服务,心里真是暖洋洋的。”这句话,是对医共体建设最朴素、最真挚的肯定。

心电图“一张网”:生命线上的快速响应

在距离宜川县不远的延安市宝塔区,另一场与时间赛跑的急救行动紧张上演。

家住宝塔区李渠镇阳山村的老人班国

银,因反复牙痛多日未愈,8月26日清晨来到李渠中心卫生院就诊。

“接诊时,发现患者的心音较弱。”接诊医师张惠普立即安排心电图检查。心电图波形刚一呈现,便显示出异常迹象。心电图B超室护士李淑娟立即通过电话与上级医院延安附院取得联系,并上传报告,仅用时3分钟,便确诊班国银为“急性广泛前壁、下壁心梗”。

一场与时间赛跑的急救行动随即展开:持续吸氧、建立静脉通路、口服急救药物……同时,延安人民医院急救联盟的绿色转运通道迅速启动,班国银被送上了前往延安市人民医院的救护车。此时,距离他进入卫生院不足半小时。

这一切顺利地进行,得益于我省今年在全省83个县(市、区)全面推动建设的心电图“一张网”,截至目前,已覆盖49.88%的乡镇卫生院。这张网,不仅是一张技术的网,更是一张生命的网,极大缩短了急重症患者的救治时间,为生命争取了宝贵的“黄金时间”。

“遇到急重症患者时,我将报告上传,上级医院会及时进行诊断。”李淑娟说,这样实现了基层医疗机构与上级医院之间的无缝对接和快速响应。

基层对口帮扶:专家下沉的坚实力量

“以前生了病,总想着往大医院跑,现在好了,三甲医院的专家就在家门口坐诊。”患者王凤琴感慨道。

如果说远程医疗和“一张网”建设是医共体技术层面的革新,那么基层医疗卫生人才

队伍的对口帮扶则是医共体人文关怀的生动体现。延安大学附属医院疼痛康复科主治医师何海燕,就是这股温暖力量中的一员。

今年5月,擅长针灸推拿的何海燕被派到新城社区卫生服务中心进行对口帮扶。

短短三个月间,何海燕接诊病人1800余人次,收治住院病人156人。她运用针灸、火针、小针刀等多种中医特色疗法,为患者解除了病痛。

“在何大夫这里治疗了半个月,现在不仅不疼了,而且还能下蹲。”患有右膝关节炎10余年的王凤琴,便是何海燕众多“粉丝”中的一员。同样感受到这份便利的还有云岩镇的付文群,“我长期有膝关节疼痛问题,要去县医院理疗,家里农忙时,也抽不出时间。”付文群高兴地说,“现在专家来到了云岩卫生院,我再也不用跑到县城治疗了。”

“有了县医院医技人员下沉,基层卫生院医疗设备不再成为摆设,患者不用跑到大医院挤人。”在宜川县医共体英旺分院,来自县人民医院的下派医师袁丹说。

在陕西这片土地上,医共体建设正如火如荼地推进着。目前,我省纳入县域经济强县统计口径的83个县(市、区)均启动紧密型县域医共体建设,全省共建设123个。

在医共体建设的春风下,基层医院正焕发出前所未有的生机与活力。远程医疗会诊的桥梁、心电图“一张网”的守护、基层医疗卫生人才队伍的成长……这一切都在无声地诉说着一个关于健康、关于希望、关于未来的故事。 □文/图 见习记者 陈冰妍

养生 杂谈

自行服用保健品 小心伤肝

24岁的何女士最近体检检查出脂肪肝,她开始主动学习肝脏健康相关知识,积极寻求有效的保健方法。在这个过程中,号称有“保肝、清肝”作用的保健品让她十分心动。那么,自行服用护肝保健品安全吗?还有人希望通过服用护肝保健品来补救熬夜、喝酒等对肝脏的伤害,这种做法靠谱吗?

解放军总医院第五医学中心肝病医学部专家提醒,大部分人对保健品的具体成分并不清楚,更不知晓长期服用保健品可能导致药物性肝损伤;一些特异性体质的人群在发生药物性肝损伤后,可能出现药物诱导自身免疫性肝病,从而导致长期甚至终身治疗。从临床看,盲目服用护肝保健品反而吃出肝损伤的例子并不少见。对一般人群而言,保护肝脏应从保证充足睡眠、少饮酒做起。

2023年中国药物性肝损伤诊治指南提出:药物性肝损伤是指由按处方药或非处方药管理的化学药品、生物制品、中成药等以及中药材、天然药物、保健品、膳食补充剂等,或其代谢产物乃至其辅料、污染物、杂质等所导致的肝损伤。专家介绍,多数急性药物性肝损伤患者在停用可疑药物后6个月内肝损伤可恢复正常,然而少数患者可出现病情重症化或恶化进展为肝衰竭,需接受肝移植治疗,甚至导致死亡等严重临床后果。

专家提醒,任何药物或保健品都可能存在副作用,不同个体因其年龄、性别、体质等因素存在差异,健康状况也不同,选择保健品时应进行适用性评估十分关键。在选择“保肝、清肝”保健品时,应结合自身健康状况和需求,咨询拥有专业知识和实践经验的专科医生及营养师。在了解肝脏健康状况的前提下,如有保健品使用推荐,应详细查看其产品信息,科学选用有信誉和口碑的保健品,避免盲目跟风或听信夸大宣传而遭受经济损失和身体伤害。 □孙颖 韩琳

吸烟、二手烟暴露 均有害健康

烟草燃烧产生的烟雾含有7000余种化学成分,至少70种为致癌物。吸烟对人体几乎所有的器官都会造成危害,是多种慢性病的危险因素。现在吸烟者中将来会有一半因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

吸烟是导致肺癌的主要原因,肺癌的新发及死亡人数均居我国恶性肿瘤之首,90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。肺癌的高危人群概括为3个“20”:吸烟20年以上的,每天吸烟20支以上的,20岁以前开始吸烟的。符合其中一条者,即可判定为高危人群。吸烟是慢性阻塞性肺病的主要原因,我国因吸烟导致的死亡中,45%归因于慢阻肺。由吸烟造成的肺部健康损害会加重活动性结核病,由此大大增加因呼吸衰竭而致残和死亡的风险。吸烟还会导致多种恶性肿瘤,比如,口腔癌、鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌、宫颈癌等。

吸烟导致心脑血管疾病(冠心病、脑卒中、外周动脉疾病)。吸烟者65岁以前患心肌梗死的危险比非吸烟者高3倍。50%的心脑血管疾病引起的死亡都归因于烟草,每天只抽一支烟也会使男性冠心病风险增加74%,女性增加119%。吸烟者发生中风的危险是非吸烟者的1.5倍。

吸烟会导致2型糖尿病、男性勃起功能障碍、牙周炎、白内障等,女性吸烟会导致月经异常、受孕概率降低。妊娠期吸烟会导致妊娠异常与胎儿发育异常,增加婴儿猝死综合征的发病风险。

二手烟的危害甚至比主动吸烟更大。单位质量的二手烟毒性是一手烟的4倍。二手烟暴露会导致肺癌、乳腺癌、鼻窦癌等,所以吸入二手烟同样会致病、致死。二手烟暴露导致心脏病和中风。可导致冠心病的风险增加25%—30%,导致中风的风险增加20%—30%。妊娠期妇女暴露于二手烟可导致低出生体重儿。

□陕西省健康教育中心副主任医师 赵红旗

市场监管部门发布节日消费提示

要选择购买新鲜干净食材

室存放,再次食用前,要彻底加热。网络订餐时,优先选择配送距离短、提供食安封签的商家。

要注重膳食的合理搭配,日常饮食食物多样、荤素搭配、谷豆混吃、蛋奶兼顾、果蔬充足,保证蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素等营养素的均衡供给。老、弱、儿童、孕妇或免疫力低下人群要特别注意饮食安全和膳食营养。

食营养。

外出就餐时优先选择持有食品经营许可证、卫生条件好和落实“明厨亮灶”的餐厅。就餐提倡使用公勺公筷,鼓励分餐。点菜时要适量,拒绝铺张,践行“光盘”行动。如果饭菜吃不完,方便储存的菜肴和主食应打包带走,减少食物浪费。

消费者购买食品或者接受服务时,应主动索要发票、收据等消费凭证并妥善保管。如遇食品安全方面的违法行为,可以通过拨打12315、12345热线电话等方式向市场监管部门投诉举报,依法维护自身合法权益。

网传一瓶喝下去能猛睡12小时——

茶氨酸饮料不是“安眠神水”

最近,含茶氨酸的运动饮料被一些网友称为“安眠神水”,说是“一瓶喝下去能猛睡12小时”“喝了两口就困得不行”……

那么,茶氨酸是什么?这种饮料真是“安眠神水”吗?人们如何做才能获得一夜好眠?听听专家怎么说。

茶氨酸是茶叶特有的一种氨基酸,能抑制茶汤的苦涩味。春茶的茶氨酸含量较高,故通常春茶比其他季节收获的茶好喝一些。

“一些研究表明,茶氨酸确实有镇静作用。”专家表示,部分网友“一瓶喝下去能猛睡12小时”的表述有夸张成分。

部分国外学者试图将茶氨酸应用在临床治疗中,并进行了相关试验。他们持续6周让注意缺陷与多动障碍患者每天服用两次、每次200毫克的茶氨酸,希望这种方式能够提高受试者的睡眠质量。试验结果显示,受试者睡眠质量虽有所改善,但改善程度比较有限。

400毫克茶氨酸是多少呢?被称为“安眠神水”的运动饮料外包装注明了“每瓶添加茶叶茶氨酸≥3毫克”。若以每瓶含3毫克茶氨酸计算,如果想达到一天400毫克茶氨酸的实验剂量,就需一天饮用约133瓶饮料。

“这显然是不现实的,不能抛开剂量谈功效或毒性。”专家表示,即便喝够这么多瓶饮料,助眠效果也存在较大不确定性。

睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏直接影响一个人的精神状态和身体健康。当前,许多人被失眠、早醒等问题困扰,生活质量受到影响。这也是某些打着“助眠”“养生”大旗的商品一经问世就受到推崇的原因。

那么,如何才能获得高质量的睡眠?专家认为,失眠人群应尽量远离咖啡因。咖啡因含量较多的食物主要出现在



饮品中,如咖啡、奶茶、能量饮料等。值得一提的是,茶叶中咖啡因的含量通常高于茶氨酸,这是喝茶能提神而非助眠的主要原因。

保持良好的睡眠习惯也很重要。睡眠专家建议,要养成规律作息,最好在晚上11点到次日早7点之间睡觉。此外,不要总躺在床上做与睡眠无关的事,如玩手机等。失眠患者尽量不要因夜晚睡不好或睡得不夠而在白天过度补偿,白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参加户外活动。 □于紫月

秋季苹果正当时,做熟再吃好处多

秋天正是各个品种的苹果大量上市的季节。关于苹果的功效,有两个问题经常被提到:苹果真的能让高血压的人延年益寿吗?苹果做熟了吃营养价值更高、好处更多?

常吃苹果降低高血压患者全因死亡率

确实有营养流行病学研究发现,经常吃苹果的高血压患者,和不怎么吃的人相比,全因死亡率明显下降。统计数据表明,每周吃3—6个苹果的高血压患者,和一个月都吃不到一个苹果的患者相比,全因死亡率低了40%。

所谓降低全因死亡风险,就是除了意外事故之外,因为各种疾病原因死亡的可能性都降低了。换句话说:就是活得更长了,延寿了。

很多朋友有这种困扰:吃新鲜苹果肚子不舒服。如果吃烤苹果、蒸苹果、煮苹果、苹果干,还能获得健康好处吗?是的,仍然有好处。

新鲜水果比较“寒”,吃完容易出现肠鸣、拉肚子、大便不成形的问题。这个“缺点”可以通过做熟来弥补——只需要把苹果加热一下。在吃法上,推荐烤着吃,口感非常好。老年人和消化不良者吃烤熟加热的苹果,肠道会舒服很多。所以,网红“养生饮品”中经常会加入苹果,各种“谷物养生粉”里面也经常加入苹果粉。加热后的苹果对消化还是比较友好的,而且适合体弱人士食用。

无论煮、蒸、还是烤苹果,在营养上都没有太大损失。比如,苹果中的钾和膳食纤维就不会因为加热而损失,是热稳定成分。其

中的多酚类物质,在煮沸几分钟的短时间加热条件下,甚至含量还略有上升。这是因为,一部分多酚被结合在细胞壁中,在加热过程中,细胞壁的完整结构受到破坏,其中的多酚类物质会释放出来。果皮中的果胶也会逐渐溶出,更容易被人体利用。

餐前吃苹果帮助降低餐后血糖波动

吃苹果不仅有利于控制血压,对控血糖也非常友好。流行病学研究发现,有吃苹果习惯的人,患糖尿病的风险更低。

有体外测定发现,苹果可以有效降低α-淀粉酶和葡萄糖苷酶的活性。也就是说,虽然苹果本身含有糖,会引起血糖的上升,但苹果和淀粉食物一起吃,却有利于延缓淀粉食物消化吸收。所以,从理论上说,苹果和米饭一起吃的时候,并不会引起血糖水平的额外上升。

实际上,血糖实验也证明,如果用苹果替代一小部分米饭,保证不会额外吃进去更多的碳水化合物,那么苹果和米饭一起吃时,餐后血糖反应反而是略有降低的。水果和米饭馒头混合吃,口感其实很不错,并不会不舒服,也不会觉得特别“寒”。

餐前半小时左右吃一个小苹果(160克),能有效降低餐后血糖波动。无论是用苹果替代两口米饭,还是额外吃苹果,与单吃米饭相

比,餐后血糖峰值都会降低。如果吃新鲜水果觉得有些麻烦,也推荐吃苹果干,它是所有水果中血糖指数(GI)最低的一种。餐前半小时内吃含15克糖的苹果干,再吃米饭,可以降低餐后的血糖反应。

苹果的其他健康效果也很显著

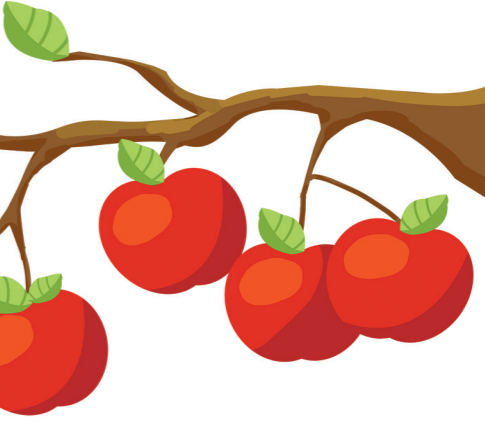
实际上,吃苹果对身体有好处的营养研究结果还有很多,不仅限于让高血压人士延寿。

比如,吃苹果有利于预防口腔、食道、胃癌的癌症,有利于控制胆固醇水平预防心脑血管疾病,苹果提取物有利于骨骼健康和降低血管炎症,等等。

就算有些水果营养方面更有优势,但如果供应季节有限而不能一年四季消费,加之如果价格较高很多人买不起,一次吃的量太小,很难在流行病学研究中表现出明显作用。比如草莓、猕猴桃、柿子等,虽然也是富含钾的水果,但不是365天都能吃到的;山楂、海棠之类的水果,虽然类黄酮含量明显高于苹果,但其消费量过低,按年度算,吃的总量很小。所以,相对而言,一个苹果就有一百几十克到二百几十克,价格也不贵,四季可得,消费数量大而稳定。

为什么水果对心血管特别友好

中国居民膳食指南推荐成年人每天吃200—350克水果。多项研究确认,每天适量吃



水果有利于预防和控制高血压,有利于降低心脑血管疾病风险。

有人问:不吃水果,只吃蔬菜,不行吗?在心血管健康这方面,和蔬菜相比,水果有自己的独特优势。

因为预防和控制高血压需要高钾低钠膳食。钠的主要来源是盐和咸味调味品,肉类中也含有一部分钠。钾的来源是蔬菜、水果、豆类、谷物、肉类、奶类等多种食物,其中蔬菜和水果特别重要。

水果是钾的膳食来源,钾含量也非常低。相比而言,蔬菜虽然也富含钾,但吃蔬菜通常需要烹调,烹调就得放盐,就大大增加了钠含量。而吃水果通常是直接吃,或者榨汁喝,大概率不需要放盐。所以水果只补钾,不补钠,能够很好地改变膳食的钾钠比例,这对需要高钾低钠膳食的高血压患者特别有好处。同时,水果中也含有大量降低炎症反应、保护心血管健康的类黄酮成分。 □范志红

老人种牙要考量全身健康



9月20日,是全国第三十六个爱牙日。牙齿与全身健康的密切性,在老年人身上体现得更明显。比如,老年人往往伴随一种甚至几种全身性疾病,在拔牙、种牙等口腔手术时,全身疾病情况会对治疗产生影响。

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,我国65—74岁年龄组老年人患龋率为98%,恒牙龋均13.33颗,留牙数为22.5颗,只有18.3%的人牙列完整。

牙齿缺失对于老年人来说,其负面效应可能是多方面的。多颗牙齿的缺失可以直接影响老年人对食物的切割、咀嚼及研磨,进而间接影响对营养物质的消化、吸收和利用;很多老年人因为牙齿缺失,在食物、食材及加工方式的选择等方面颇为受限。牙齿缺失还会影响老年人的发音/构音、面部仪容(微笑)、社交自信等。

牙齿缺失后,有的老人选择传统的活动假牙或烤瓷冠。但由于这种修复方法对牙齿磨损大,异物感强等缺点,不能接受所有老人接受。近年来,随着种植材料、种植体系的不断改进,种植及修复技术的日臻完善,种牙已经发展为一项技术成熟、性能可靠稳定的口腔修复新手段。人工种植牙同传统义齿比较,具有许多突出的优点:咀嚼功能强、固位稳定性好,可以保留自身的天然牙,没有活动假牙的卡环与基托,舒适、美观,而且有利于保持口腔的清洁卫生。

那么,什么情况下可以种牙呢?年龄并非种牙的绝对禁忌。种牙作为现代口腔医学的重要手段,已成为老年人恢复咀嚼功能、提高生活质量的有效手段。种牙可适用于多种情况,包括但不限于单个或多个牙齿缺失、牙槽骨量充足以及不愿意佩戴传统假牙或固定义齿的患者。

在种牙前,要充分评估患者口腔条件及全身状况。口腔的健康情况是评估的重点,例如有无牙周炎、严重的龋齿及口腔感染、牙槽骨质量、口腔黏膜、牙龈健康状况及口腔卫生习惯等。牙槽骨有足够的骨量以支撑种植体,牙龈及周围黏膜软组织颌骨无急性炎症或未受控制的慢性炎症。同时,需保持良好的口腔卫生习惯。

患有慢性疾病的老年人在做种牙手术之前,需要做相应的检查及评估,比如高血压的分级及控制情况、日常用药及有无重要脏器的病变、糖尿病用药情况、日常血糖水平、有无出现外周血管神经的病变、是否累及眼底血管及肾脏、有无冠心病、是否放过支架、是否正在服用抗血小板药物、有无严重的肝肾疾病等。

如病情稳定、控制良好,可在医生指导下进行种牙手术。而对于心脑血管疾病的急性期,严重的内分泌疾病,未经控制的血液病、骨疾病及自身免疫性疾病;患有精神障碍或严重的认知功能障碍,无法配合手术的老年人来说,种牙为相对禁忌。

种牙血糖控制标准:空腹血糖小于8.8mmol/L,糖尿病症状基本消失。术前做好血糖的检测和控制,同时在术中注意避免过多损伤,术后也要保持血糖稳定,降低种牙术后感染的发生率。高血压患者术前保持血压稳定,最好控制在160/100mmHg以下。

每位老人都需要根据自身情况进行有针对性的检查及评估,专家建议老年人及家属应当与医生充分沟通交流,制订最适合的治疗计划。

牙齿种植是否纳入医保范围,具体是如何规定的?目前,种牙手术尚未全面纳入医保报销范围。不同地区、不同医院可能有不同的医保政策,但大多数地区仍需自费或部分自费。

随着口腔健康意识的提高和医保制度的不断完善,未来种牙纳入医保报销范围的可能性正在增加。建议老年人及家属密切关注当地医保政策变化,及时了解相关信息。

那么,公立医院与社会医疗机构比,种牙有哪些区别?公立医院通常具有更加雄厚的技术实力和更加丰富的临床经验,能够为老人提供更加安全、稳定、有效的临床服务。社会医疗机构在就诊环境等方面可能更具优势,但需注意选择正规且有资质的口腔医疗机构。公立医院的种牙费用可能相对较低,但也可能存在挂号难、等待时间长等问题;社会医疗机构费用可能较高,但服务更加便捷。

专家建议,老人及家属在选择医疗机构时,应综合考虑技术实力、服务质量、就医方便性、整体费用等多方面因素,选择最适合自己的医疗机构。 □据中国女报