

2020年下半年医改有何重点

【来自国新办新闻发布会的报道】

近日,国务院办公厅印发《深化医药卫生体制改革2020年下半年重点工作任务》(以下简称《重点任务》),把“以预防为主”摆在更加突出位置,着力推动把以治病为中心转变为以人民健康为中心,引发了社会关注。在国新办28日举办的吹风会上,国家卫健委副主任、国务院医改领导小组秘书处副主任王贺胜、国家发展改革委社会司司长欧晓理、国家卫健委体制改革司司长梁万年,以及国家医保局医药服务管理司司长熊先军给予了回应。

中央预算内投资用于公共卫生相关项目建设的投资总量是去年两倍

2019年,坚持预防为主,着力解决看病难看病贵,推动医改取得新成效。面对突发新冠肺炎疫情,“我们看到了多年来建立的我国公共卫生体系发挥了重要作用”。但欧晓理坦言,疫情也暴露出我国公共卫生体系的一些短板和问题。特别是与疫情初期“暴发式”需求相比,发热门诊的救治、传染病救治的床位、重要医疗设备以及医疗物资等等,在短期内都出现了一定的短缺。

据王贺胜介绍,《重点任务》明确了六方面重点工作内容,加强公共卫生体系建设排在了首位。主要围绕改革完善疾病预防控制体系、完善传染病监测预警系统、健全公共卫生应急物资保障体系,做好秋冬季新冠肺炎疫情防控、加强公共卫生队伍建设做

出工作部署。

“今年中央预算内投资用于公共卫生相关项目建设的投资总量是去年的两倍,缩减了其他的一些专项,集中支持公共卫生领域的建设。”欧晓理介绍说,在未来一段时间,将重点通过加强相关医疗卫生机构建设,强化七项能力,完善三个保障。其中,要强化发热门诊的接诊能力,所有二级以上综合医院要重点落实“三区两通道”要求,合理布局诊室、留观室、候诊区,扩大等候间距,配备筛查所需的设施设备;强化可转换ICU的救治能力,明确各级医院的ICU中都要设置一定数量负压病房和负压手术室,或者预留负压改造的条件,按不同规模和功能配置呼吸机、心复苏仪、体外膜肺氧合等医疗设备。

公立医院要推进薪酬制度改革、发挥公共卫生职能

公立医院是提供医疗服务的主体。《重点任务》明确,要继续深化公立医院综合改革。“这包括健全医疗卫生机构和医务人员绩效考核机制、建立和完善医疗服务价格动态调整机制、深化薪酬制度和编制管理改革等投入政策。”王贺胜介绍。

梁万年指出,公立医院改革从现在来看,外部的政策环境,从方向到路径是明确的。他认为,深化公立医院改革要从加强公立医院的服务体系建设,在全国要使公立医院的布局既要有国家的医学高峰,

比如国家医学中心和区域医疗中心的建设,发挥医学科技发展的引领作用和辐射作用。同时,在省级层面,要布局一批省级医疗中心和省级区域医疗中心,发挥省域内的带头引领和辐射作用。另外,要重点强化县级医院的能力建设,使县级医院真正成为县域内医疗服务的主力军和领头羊。

同时,梁万年指出,公立医院的发展方式以及服务模式要实行变革,比如一些新技术、新服务模式的应用,既方便老百姓又提高了公立医院的效率。对于公立医院,还要围绕重大疾病的防控、突发公共卫生事件的应急处置,加强公立医院防治能力建设,尤其是分层级分流的救治体系建设,同时要注重资源配置的合理性和政策的协同性,促进公立医院发挥公共卫生的职能,建立相应的督促、激励、约束机制。

梁万年指出,要强化公立医院的文化建设,要强调公立医院姓“公”,要具备公益性,这是它的本质要求,要真正以人民健康为中心,关爱广大医务人员,提升他们的职业待遇以及职业发展空间。“同时,还要给公立医院的发展增加新的动能,持续推进公立医院的医保支付方式改革、价格改革、药品招标采购机制改革以及薪酬、人事、编制制度改革。”

(源自人民网)

夏季日常保健 推荐豆腐丸子枸杞叶汤

主要功效:消暑生津
推荐人群:夏季日常保健,一般人均可。
材料:肥瘦肉 100g、老豆腐 300g、鸡蛋 1个、枸杞叶 200克、调料各适量。

烹调方法:
把新鲜肥瘦肉剁碎成肉末,与老豆腐、姜蓉、淀粉、胡椒粉、盐、料酒混匀,混合后打入鸡蛋一个,继续同方向搅拌均匀。小葱分葱白和葱绿部分,白色部分切段,绿色部分切葱花。热锅下油,爆香葱白段,加入冷水至沸腾,把搅拌均匀的肉末,用手的虎口挤出丸子,轻轻放入水中。枸杞叶洗净备用,水开后将枸杞叶放入锅中,与豆腐丸子一起煮熟,最后放入葱花,盐稍滚即可食用。

汤品点评:
这个豆腐丸子汤要用老豆腐不能用嫩豆腐,搅拌均匀后一定要加



入鸡蛋搅匀,煮的时候只能轻轻搅动,这样才能成为丸子,要不然就很容易散了。但这样做出来的丸子,不会像单纯的内丸子那么腻,也不会像单纯的老豆腐那么腥,此外,加了料酒、姜蓉、胡椒粉这些一起搅拌,使得这颗豆腐丸子口感丰富,促进食欲。所以只需要用一点点清汤来滚,再加入清爽的枸杞叶,加一点点葱花点缀就可以成为很美味的汤水了。炎炎夏日,大家不妨回家试试呀!
(源自人民网)

判断是否得了高血脂?

这些内容要知道

当前,高脂血症(俗称:高血脂)已经成为威胁国民身体健康的四大危险因素(高血压、高血糖、高血脂、尿酸)之一,特别是呈现出越来越年轻化态势。今天,湖北省第三人民医院神经内科二区副主任医师方林来为大家讲讲高脂血症方面的知识。

高脂血症的病因和症状是什么?

高脂血症作为慢病之一,是一种与生活方式密切相关的疾病。中国居民营养与健康状况调查显示,中国居民膳食结构不合理,畜肉类及油脂消耗过多,谷类食物消耗偏低。不合理的膳食结构导致国人摄入饱和脂肪酸和胆固醇过多,高脂血症患病率上升明显。

高脂血症通常没有非常典型的临床表现和临床体征,大部分是在血脂检查过程中发现的,高脂血症和动脉粥样硬化关系非常密切,很多时候是在动脉粥样硬化之后,损害了靶器官,出现了冠心病、糖尿病、高血压等疾病之后,才发现同时患有高脂血症。

高脂血症的危害有哪些?

高脂血症之所以会危害健康,是因为血脂异常是引起心脑血管疾病的重要危险因素,血脂浓度升高或者发生改变之后,可在血管内膜下沉积,使血管发生动脉粥样硬化,出现斑块、狭窄,引起很多靶器官缺血甚至梗死,从而导致许多心脑血管疾病,大大增加了冠心病和脑血管疾病的发病率和病死率。

如果动脉一旦出现粥样硬化,出现了斑块,会进一步导致组织器官不能得到很好的供血供氧,从而诱发一系列疾病。比如,常见的脑梗死、高血压、冠心病、心肌梗死、外周动脉硬化狭窄等,这些疾病都与动脉粥样硬化有关。

判断是否是高脂血症的标准有哪些?

在日常生活中需要大家及时做好监测,高脂血症诊断较简单,只需在早晨空腹到医院抽血化验血脂水平就可以。检测标准包括:高胆固醇血症;血清总胆固醇含量增高,超过5.72毫摩尔/升,而甘油三酯含量正常,即甘油三酯<1.70毫摩尔/升;高甘油三酯血症;血清甘油三酯含量增高,超过1.70毫摩尔/升,而总胆固醇含量正常;混合型高脂血症;血清总胆固醇和甘油三酯含量均增高,即总胆固醇超过5.72毫摩尔/升,甘油三酯超过1.70毫摩尔/升;低密度脂蛋白血症;血清高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-胆固醇)含量降低,<0.9毫摩尔/升。

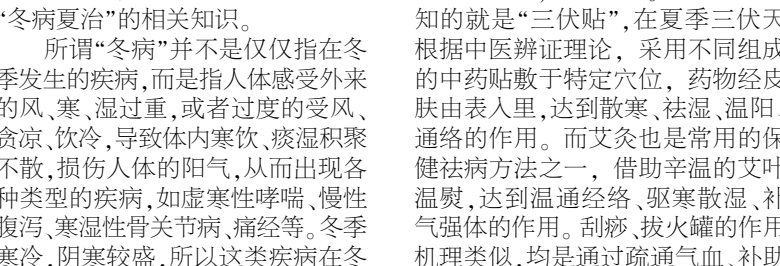
对于高脂血症患者而言,需在日常生活中注意合理饮食,适量运动,做到“管住嘴,迈开腿”。对于不存在家族史或者合并高血压患者,单纯饮食控制能够显著降低单纯性高脂血症患者的血清甘油三酯、总胆固醇。

另外,对高脂血症患者强调限制肉、蛋、食用油和甜食摄入量及种类的同时,应保持正常日常活动,不吃油腻食物、甜食、动物内脏,对于合并有高血压、糖尿病、卒中、冠心病或动脉粥样硬化者(颈动脉、胸主动脉、肾动脉、下肢动脉等),应在医师指导下及早开始药物治疗。

(源自人民网)

又到一年三伏天

你适合“冬病夏治”吗?



俗话说,“小暑不算热,大暑三伏天”。都说三伏天适合“冬病夏治”,那么如何根据自己的体质和实际情况判断是否适合进行“冬病夏治”的保健治疗呢?北京中医药大学东方医院曹云松医生为大家介绍“冬病夏治”的相关知识。

所谓“冬病”并不是仅仅指在冬季发生的疾病,而是指人体感受外来的风、寒、湿过重,或者过度的受风、受凉、饮冷,导致体内寒饮、痰湿积聚不散,损伤人体的阳气,从而出现各种类型的疾病,如虚寒性哮喘、慢性腹泻、寒湿性骨关节炎、痛经等。冬季寒冷,阴寒较盛,所以这类疾病在冬季的时候往往诱发或者加重。

所谓“夏治”,是指夏季的时候天气炎热,气温升高,人体的阳气借助自然界的阳气进行补充,此时“天人相应”,适合于体内寒邪、湿气的散散,对于某些寒性、阳虚性疾病导致的症状有所缓解,借助于药物可以达到治疗疾病、拔除病根、强身保健的作用。

中医经典《素问·四气调神论》中记载,“春夏养阳,秋冬养阴。”所蕴含的意义就是春夏之季应当顺应自然,补阳养阳,散寒祛湿。“冬病夏治”其实就是借助夏季自然界阳气充足,机体阳气充沛的有利时机,达

(源自人民网)

应对洪涝灾害 这9项健康信息一定要了解

日前,国家卫生健康委发布《洪涝灾害健康教育核心信息》,提出9项应对洪涝灾害的健康教育核心信息。

一是不喝生水,喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水,或经漂白粉等处理过的水。在有条件的情况下,最好饮用开水、瓶装水和桶装水。洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌、寄生虫和病毒,即使用肉眼看起来干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水,直接饮用也存在危险。在不得不饮用的情况下,用明矾和漂白粉(精)澄清、消毒,至少煮沸5分钟后,方可饮用。

二是避免食用霉变的食物,不吃淹死、病死的禽畜,洪涝灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节,食物易腐败变质。食用腐败变质食物易引起食物中毒。食用不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。淹死、病死的禽畜可传播猪链球菌病、禽流感等传染病,不可加工食用。

三是注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。洪水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理。随地大小便不仅会污染水体和环境,还有可能造成苍蝇大量孳生,传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病。

四是避免手脚长时间浸泡在水中,尽量保持皮肤清洁干燥,预防皮肤溃烂和皮肤病。人体皮肤长时间浸泡在水中,会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。下水劳动时,应每隔1-2小时出水休息一次。避免在洪涝期间,经过积水路段。积水可掩盖水中深坑,掉落电线等,要避免涉水通过,防止意外伤害。

五是做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染病。洪涝灾害后,人与蚊蝇等接触的机会增多,增加了传染病传播流行风险。可用苍蝇拍等灭蝇,食物应用防蝇罩遮盖,可使用粘杀、捕杀等方法灭鼠。发现老鼠异常增多的情况需及时向当地有关部门报告。可使用驱蚊剂、蚊帐等防蚊。

六是勤洗手,不共用个人卫生用品。勤洗手可保持手卫生。经不干净手可传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病、“红眼病”等接触性传染病。尽可能避免共用毛巾,保证一人一巾,且经常消毒。

七是如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医。发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是传染病的早期信号,洪涝灾害期间,一旦出现这些症状,要尽快就医。

八是在血吸虫病流行区,尽量不要接触水体,必须接触时应做好个人防护。我国长江中下游流域的湖南、湖北、江西、安徽、江苏、四川、云南等省份部分地区仍存在血吸虫病传播风险,应谨慎接触野外水体,下水生产劳动时建议穿戴胶靴、胶手套、胶裤等防护用品或涂抹防护油膏。如已接触疫水但未采取防护措施,应立即去血防部门检查,发现感染应尽早治疗。要加强人畜粪便管理,未经无害化处理不得排入水体,禁止到有螺洲滩放牧。

九是保持乐观心态。人在洪涝灾害中容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪,严重的会引起心理问题。任何灾难最终都会过去,保持乐观心态,有助于积极应对,重建家园。

(源自人民网)

7大“致胖因素”你占了几个

“夏天夏天悄悄到来胖的只有你、你闺蜜,你闺蜜瘦得像林黛玉……”听到这首歌,宅家少动却少吃吃的你扎心了没?再告诉你一个更扎心的消息,除了带来“三高”,慢病外,国外有研究者提出,肥胖甚至是新冠肺炎病情加重的危险因素之一。别人不胖就你胖是怎么回事?

肥胖可能让新冠肺炎病情加重

北京市疾控中心慢性病防治所专家介绍,肥胖常常和血脂异常、脂肪肝、高血压、冠心病、糖耐量异常或糖尿病等疾病同时发生,还可伴随或并发睡眠中阻塞性呼吸暂停、胆囊疾病、高尿酸血症和痛风、骨关节炎、静脉曲张、生育功能受损以及某些癌症等疾病,肥胖可能是这些健康问题的诱因和危险因素,也可能与这些疾病有共同的发病基础。

别人不胖就你胖?原因在这里

北京市健康教育所的专家介绍,其实人类的肥胖有70%要归结于遗传因素,不过只有在精神、饮食、环境等因素的共同促进下,肥胖才会悄然发生。为啥别人不胖就你胖?看看下面7个“致胖因素”,你占了几个。

遗传因素

父母双方如果体重正常的,子女发生肥胖的概率只是8%-10%;双亲中一方肥胖,子女肥胖的概率是50%;而双亲都肥胖的话,子女发生肥胖的概率就到了80%。

精神因素

人体下丘脑内有两个分别管饥饿和饱食的中枢。研究发现,过度的精神刺激或是神经兴奋、疾病等因素,都可以让这两个中枢的功能紊乱,导致肥胖的发生。

内分泌因素

很多因素会促进胰岛素的作用不足或分泌过多,导致脂肪合成增加,导致肥胖。

饮食因素

首先,过食性肥胖是肥胖的主要类型,摄



蚊帐等防蚊。

六是勤洗手,不共用个人卫生用品。勤洗手可保持手卫生。经不干净手可传播痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病、“红眼病”等接触性传染病。尽可能避免共用毛巾,保证一人一巾,且经常消毒。

七是如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医。发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是传染病的早期信号,洪涝灾害期间,一旦出现这些症状,要尽快就医。

八是在血吸虫病流行区,尽量不要接触水体,必须接触时应做好个人防护。我国长江中下游流域的湖南、湖北、江西、安徽、江苏、四川、云南等省份部分地区仍存在血吸虫病传播风险,应谨慎接触野外水体,下水生产劳动时建议穿戴胶靴、胶手套、胶裤等防护用品或涂抹防护油膏。如已接触疫水但未采取防护措施,应立即去血防部门检查,发现感染应尽早治疗。要加强人畜粪便管理,未经无害化处理不得排入水体,禁止到有螺洲滩放牧。

九是保持乐观心态。人在洪涝灾害中容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪,严重的会引起心理问题。任何灾难最终都会过去,保持乐观心态,有助于积极应对,重建家园。

(源自人民网)

水果和蔬菜你洗对了吗

夏日,时令水果和新鲜蔬菜,从田间到桌上,成为舌尖上的一道道美味。随着健康卫生理念日益深入人心,果蔬清洗剂走进越来越多的家庭。果蔬清洗剂对人体安全吗?如何选购?如何正确使用?

作用原理
“果蔬清洗剂是一种特别配制用来清洗蔬菜水果的专用清洗剂。”南京农业大学园艺学院副教授王晨介绍,清洗剂主要由表面活性剂、乳化剂、香精、色素、酸或碱性物质、生物酶、抑菌物质等成分组成。

王晨解释,各种成分有不同的功能。清洗剂中的表面活性剂、乳化剂等成分,能够分解油污、农药残留,将难溶于水的物质变成可以溶于水的乳化物,然后通过表面活性剂将污物与待清洗的物体分离,继而通过搓洗和流水冲洗将其去除。

酸性或碱性成分如柠檬酸或小苏打等,可以降解农药残留。因为农药残留遇到酸性或者碱性溶液时,稳定性会被破坏,发生分解失去毒性。生物酶可使农药化学键断裂,从而使农药失去毒性。此外,有些类型的清洗剂还具有抑制病原微生物的成分,可以有效抑制细菌增生,防止疾病传播。

使用安全
果蔬清洗剂买回家后如何正确使用?科学合理的流程顺序是什么?怎样判断果蔬清洗干净了?王晨介绍,果蔬清洗剂的使用方法一般是这样的:先在洗菜池或盆中将瓜果蔬菜表面的泥土洗去,然后在清水中加果蔬清洗剂,使之配成浓度为0.1%左右的水溶液,搅拌均匀,将瓜果蔬菜放在里面浸泡5分钟左右,捞出后用清水流水冲洗约30秒,则基本可清洗干净。注意浸泡时间不宜长,因浸泡液会穿过蔬果表皮,渗透到内部,使之不易清洗干净。

在购买果蔬清洗剂时,一定要仔细阅读其产品特性、适用产品、主要成分、使用方法和生产日期,严格按照使用说明进行操作使用。

关于果蔬清洗剂的安全问题,消费者众说纷纭。一些消费者担心清洗剂在原材料的采购、生产等环节中出现甲醛、铅、砷等有害物质超标;此外,如果清洗不彻底,也容易有部分清洗剂残留,给健康埋下安全隐患。

针对这一问题,江苏省消保委近期对30款果蔬清洗剂的铅、砷、菌落总数、大肠菌群等指标进行测评,发现全部样品的健康安全性能均符合相关标准;并指出,正规合格的清洗剂不会给人体健康造成危害。

选购建议

消费者应如何选购正确合格的果蔬清洗剂呢?王晨给出了以下几条具体建议。

首先,市场上的果蔬清洗剂的品种繁多,各种用途也趋于综合化,很多洗洁精也具有果蔬清洗的功能,消费者在购买的时候应该根据自己的使用需求进行选择。

其次,要综合农药残留去除率、清洁能力及价格考虑,不要盲目迷信进口产品。

另外,有的果蔬清洗剂标签制作较好,对成分标注明确,对于使用方式有着明确的标识,可以很好地指导消费者使用;也有一些样品对成分没有详细标识,或者标识过于简单,对消费者的使用无法起指导作用。建议厂家在日后的生产过程中不仅要注意产品质量问题,也应完善其标签内容。

在渠道方面,消费者应尽量通过大型超市、网上商城等正规渠道购买,并注意购买正规品牌厂商生产的产品。

(源自人民网)

