

各地多举措做好呼吸道疾病防治工作 优化诊疗服务 满足就医需求

日前,国务院联防联控机制综合组印发《关于做好冬春季新冠病毒感染及其他重点传染病防控工作的通知》,指导各地各部门进一步做好冬春季新冠及其他重点传染病防控工作,保护人民群众身体健康。

当前,一些地方儿童呼吸道疾病病例数量明显增加,儿科诊疗服务量增加。针对呼吸道疾病诊疗需求,各地采取了哪些措施方便群众就医?记者在多地进行了采访。

扩大儿科诊疗供给,最大限度满足就诊需求

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发季节。各地各级医疗机构积极采取一系列措施,最大限度满足患者就诊需求。

在扩大儿科诊疗供给方面,各医院积极采取延长门诊时间、增派人手、推广互联网医疗等方式,提高接诊能力。

上海交通大学医学院附属仁济医院儿科团队按照最大诊量扩容日间门诊、夜间门诊,并增开周日专家门诊;清华大学附属北京清华长庚医院增开输液、雾化区,增加输液位60个、雾化位10个,较原输液室容量增加160%;首都儿科研究所附属儿童医院充分利用互联网医疗平台,开通呼吸道感染复诊门诊……

重庆医科大学附属巴南医院有关负责人介绍,医院及时动员医务人员,协调调配优质医疗资源,儿科实行弹性排班。同时,派遣呼吸科、新生儿科等相关科室具备儿科呼吸道疾病诊疗能力的医师至儿科支援,儿科出诊医生数量增加40%。

“各级中医医院针对呼吸道感染高

发期的到来,开展了多项准备工作。”北京中医医院院长刘清泉说,不少中医院开始调整儿科布局,增加儿科面积,扩充接诊持续时间,并采取一人一方、三方调配,推出儿科推拿等非药物治疗方法,充分发挥中医药作用,提高中西医结合疗效。

目前,全国各地卫生健康部门已在官方网站和政务微信平台公布了本地可以提供儿科诊疗服务的医疗机构信息,并及时更新,进一步方便群众就近就医。

落实分级诊疗,充分发挥基层医疗卫生机构作用

在日前国家卫生健康委举行的新闻发布会上,国家卫生健康委新闻发言人、宣传司副司长米锋表示,大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险较高,家里如有儿童患病症状较轻,建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。据介绍,国家卫生健康委已指导各地加强统筹协调,落实分级诊疗制度,发挥医联体作用,加强对基层医疗卫生机构的技术指导。

在山西省太原市尖草坪区汇丰社区卫生服务站的走廊里,几名家长带着孩子正在排队候诊、化验。中心主任刘海峰介绍,在医联体的协作下,上级医院向社区下沉儿科医师,确保每日均有一名儿科医师出诊,同时增设支原体、流感病毒检测服务,轻症患者可在社区得到积极有效的治疗。如发现患者情况较重,将及时通过绿色通道转诊至上级医院。

据了解,2022年底前,全国的乡镇卫生院和社区卫生服务中心实现了发热

诊室“应设尽设、应开尽开”。目前,各地基层医疗卫生机构发热门诊正常运行,及时做好轻症患者的对症治疗和重症患者的早识别、早转诊。

国家卫生健康委基层卫生健康司有关负责人介绍,从各地监测数据看,乡镇卫生院和社区卫生服务中心药品配备状况在持续改善,95%以上城乡基层医疗卫生机构所配的中药、解热、止咳三类药品达到了两周以上的储备量。90%以上的基层医疗卫生机构指氧仪、制氧机等设备配备达标。从全国整体来看,基层医疗卫生机构有关防控病毒感物药配备保持在合理水平。

在社区,“一老一小”等重点人群流感疫苗接种工作也正有序推进。北京市朝阳区崔各庄社区卫生服务中心副主任孙丽说,医务人员积极为辖区65岁以上的老人及中小学生进行免费的流感疫苗接种,对行动不便的老年人采取入户方式接种。同时与学校对接,尽早为学生接种,建立免疫屏障。

接种疫苗是最经济、最有效的预防手段,目前流感等流行的呼吸道疾病有相应类型的疫苗,可以有效减少感染,降低发展为重症和死亡的风险。专家表示,老年人和儿童等重点人群要尽早接种疫苗,做好个人防护,保持良好的卫生习惯,坚持戴口罩、勤洗手,室内常通风。

优化医疗服务流程,减少候诊时间,提升就医体验

在北京同仁医院儿科门诊诊室,患儿就诊时,医务人员同时对其病情进行评估,符合要求的患儿可以提前开具血常规等相关检查。“让孩子先进行化验检查,待结果出来后再由门诊医生诊断

治疗,减少排队次数,大大缩短了等候时间。”北京同仁医院门诊部主任田玮说。

记者在广西壮族自治区柳州市人民医院看到,尽管患儿人数众多,在志愿者和医务人员引导下,候诊就诊有条不紊。市民王女士抱着正在咳嗽的孩子前来就诊,志愿者引导王女士来到预问诊区。通过初步询问检查,医务人员根据病情轻重将其引导至对应分区候诊。

今年11月以来,柳州市人民医院优化医院门诊布局,分诊、就诊、缴费、抽血、输液等流程均可在儿科门诊一个区域完成,家长及患儿不需要来回跑、上下跑。

为减少患者候诊时间、提升就医体验,各地医院推出多项暖心服务,让就诊更高效便捷。比如,实行分时段预约,增加放号量,预约精准到半小时;在急诊候诊区设立电视播放屏,播放医学科普短剧,缓解患者焦虑情绪;在留观区加装空气净化器和空调机,改善空气质量和气温舒适度……

“杭州改善了挂号、检查取药等服务流程,尽量减少不必要环节。”杭州市卫生健康委副主任应旭曼介绍,一些医院先看病后结算,实行信用支付,减少患者候诊等待时间。增配医疗辅助人员,维持医疗秩序,同时做好对患者的答疑解惑工作,提高就诊效率。

应旭曼介绍,患者还可以在“浙里办”等主要网络平台服务人口查询发热门诊信息,实时查看医院挂号以及剩余排队人数的情况,并且支持一键导航,方便群众就近选择就诊时间相对较短的医疗机构就诊。通过数字化技术,杭州市各社区卫生服务中心可通过“云端”选择上级医院,打通医院床位资源。

去高原旅游能蹿个儿?那是假象!



一些人有这样的体会,去高原地区玩一趟回来,发现自己变高了。高原的海拔环境真的这么神奇,能让成年人突破遗传和生长年龄的封锁,实现蹿一蹿的愿望吗?网络上给出的说法认为这是高原上的地心引力更小,给了停止生长的成年人继续长高的机会。然而,说出真相可能会让人失望了,出来玩“长”的身高,迟早要“还”的……最新一期“科学”流言榜发布,对近期流行的各种健康流言“一网打尽”。

每月“科学”流言榜由北京市科学技术协会、北京市委网信办、首都互联网协会指导,北京科技记者编辑协会、北京地区网站联合辟谣平台共同发布。

流言 喝完糖浆类药物后不能马上喝水

真相 随着“吃止咳糖浆要不要喝水”的话题逐步发酵,网上传出了喝完糖浆类药物后半小时内都不能喝水的说法,认为那样会把糖浆的药效冲淡。不过,糖浆和糖浆也不一样,不能一概而论。

《中国药典》2020年版中,糖浆剂的定义是“含有原料药或蔗糖的水溶液”。糖浆剂之所以需要加入蔗糖,主要是为了掩盖药物本身的不良味道,改善口感,增加口服药物的适口性。

如果糖浆剂中含有某些可以直接作用于咽部的清凉止咳药物,在喝完糖浆后,建议先不喝水。待喝完糖浆15分钟以后,再饮用少量的温水,这样能够保持部分药物在咽部,尽快发挥功效,如川贝止咳糖浆、急支糖浆等。

但对于那些不含清咽利喉成分,只含有药物成分的糖浆来说,服药后就可以马上饮用温水冲洗口腔,这样做既能避免过多的糖分滞留咽部刺激咽喉,也能够使药物尽快集中到胃部,促进药物吸收。例如常用的化痰药盐酸氨溴索糖浆等。

流言 新冠疫情后呼吸道传染病更多了

真相 不少人感觉到新冠疫情之后,身边出现的呼吸道传染病的人更多了。其实不然,冬季本来就是各种呼吸道传染病扎堆的季节。比如肺炎支原体、百日咳、腺病毒、流感病毒等,冬季是比夏季和春季活跃,导致感染人群的明显增加。

国家流感中心监测数据显示,我国今年已经进入流感季节,目前以甲型流感为主,也有乙型流感流行,单核细胞增多症也是儿童、青少年常见的疾病,主要是EB病毒或巨细胞病毒感染,疾病呈自限性,发病率没有比往年增加。

在新冠疫情期间,由于采用严格的呼吸道防控措施,包括支原体、病毒感染等急性呼吸道疾病比其他年份有所下降。随着防控常态化,今年这类疾病又回归到疫情前的表现,发病水平与疫情前相比回归正常。

流言 脱脂奶比全脂奶更健康

真相 在各种乳制品琳琅满目的今天,脱脂奶因其“不易长胖”受到不少年轻人的青睐。网络上更流传着“全脂奶比脱脂奶更健康,听什么歌,就可以养什么部位,比如养肝音乐、养胃音乐等,这在中医里有什么科学依据吗?”

范肃:是有一些依据的,它来自于中医里的五音疗法,是跟中医传统的阴阳五行相对应的。“木、火、土、金、水”通“肝、心、脾、肺、肾”,经络和五行都存在一个相生相克的关系,所以听对应的音乐有一定的作用,用作养生保健是可以的,但是要靠它治病,我觉得还是相对弱了一些。

流言 去高原能让成年人再长高

真相 一些人有这样的体会,去高原地区玩一趟回来,感觉自己变高了。网络上的说法认为这是高原上的地心引力

更小,给了停止生长的成年人继续长高的机会。然而,目前并没有任何科学研究能够证实高原地区能够让成人长个子。

在微重力环境下,椎间盘之间的间隙会变大,让腰椎变长。因此航天员在太空中入驻一段时间后,身高会有3至5厘米的变化。

即使如此,在太空“长”出来的身高只是暂时的,在回到地球的正常重力环境下,椎间盘之间的间隙又会恢复原来的大小,多出来的身高也会“缩回去”。所以成年人来说,想通过去高原旅行这样的方法长高是不靠谱的。

流言 护发素用来洗衣服效果好还安全

真相 网络上巧用护发素的生活小妙招想必不少人都听说过——“护发素除了能够护发以外,还可以用来洗衣服、洗羊毛衫、拖地,总之,家里能够用来清洁的场景它都能胜任”。

然而,护发素可不是万能洗剂。护发素的主要成分鲸蜡硬脂基三甲基氯化铵,属于表面活性剂,具有一定的清洁和杀菌作用,所以理论上也能用来洗衣服拖地,但它的清洁能力有限,用多了洗不干净,用得多了也不划算。

至于用它来给宠物护理,专业是对口,但需要考虑宠物舔舐的安全性问题。对此,生产厂家官方的回应也是“不建议”。

再说拿护发素洗衣服这件事,羊毛护理剂主体配方和护发素相似,所以护发素用在羊毛上的确有作用。但需注意大多数羊毛衫都不会用百分百的羊毛,这种情况下护发素就不太适用了,比如护发素中含较高的含水量,就可能影响羊毛衫的洗涤效果。

流言 贵的钙片补钙效果更好

真相 购买补钙产品应根据自身需要选择合适的补钙。使用碳酸钙、磷酸钙等无机钙作为钙源的补钙产品,含钙量最高、价格便宜,是比较经济高效的选择。

但无机钙的消化吸收过程需要消耗大量的胃酸,对胃酸分泌不足的人群来说,吸收效果会差很多,可以转而选取以有机钙为主的补钙产品,例如葡萄糖酸钙、乳酸钙等有机钙,它们的吸收过程不需要胃酸参与。

还有一种补钙剂——氨基酸螯合钙,它将氨基酸分子与钙离子螯合在一起,吸收同样不依赖胃酸参与且吸收率高,副作用相对较少,对婴幼儿、老人及孕产妇都比较适用。

补钙的关键在于达到钙的恰当摄入量及吸收量。除了服用补钙剂,晒太阳、多运动等良好的生活方式同样是补钙良方。多到户外去晒太阳,能够增加人体对维生素D的合成,而维生素D能促进钙的吸收。

76家医院携手共同攻克“癌王”提高胰腺肿瘤患者长期生存率

胰腺癌因其发病隐匿、早期诊断率低、进展迅速、预后极差等特点,在医学界被公认为“癌中之王”。日前,“长三角胰腺肿瘤联盟”在上海成立。

该联盟由上海交通大学医学院附属瑞金医院(简称:瑞金医院)胰腺疾病诊疗中心作为牵头单位,与上海市、浙江省、安徽省、江苏省等地共计76家医院共同成立。瑞金医院副院长沈柏用教授担任联盟主席。

瑞金医院胰腺疾病诊疗中心是集胰腺外科、重症监护、内镜微创、影像介入、肿瘤病理及实验室为一体的大型胰腺疾病诊疗中心。该中心已联合国内多家胰腺疾病诊疗机构,构建了多中心共享胰腺癌专病队列数据库与全生命周期生物样本库。

据了解,近10年来,中国胰腺癌发病率逐年增高,绝大多数胰腺癌患者在确诊时已是中晚期。擅长“伪装”的胰腺癌极具凶险,对患者来说,诊断确定后的治疗推进,从起步即是冲刺。推进诊疗规范化、精准化、实现早诊早治,才能提高患者的长期生存率。

在当日开幕的“2023 瑞金胰腺肿瘤年会暨长三角胰腺肿瘤联盟年会”上,作

为大会主席、联盟主席,沈柏用教授表示,联盟将以协作方式提升整体诊疗能力、全方位深化临床诊疗合作等,建立长三角区域研究范式。据悉,联盟将致力于发挥医院优势、深度融合区域一体化进程,促进人才培养,协同提高胰腺肿瘤规范化水平,精准化“狙击”疾病,让更多患者受益。据透露,联盟单位将整合优势力量,积极开展跨单位、跨地区合作;同时加强与国际先进医疗机构、科研单位的交流,联合推动科研创新合作,开展疑难胰腺肿瘤诊疗的深度攻关。

瑞金医院前院长、终身教授李宏为指出,胰腺肿瘤的诊治存在诸多困难,全国多学科专家共同努力推进规范诊疗,才能真正把控全局,攻克“癌王”。据悉,当日大会以“一线联合未来”为主题,专家们从临床实践到基础研究展开分享。瑞金医院副院长、重症医学专家陈尔真教授强调了临床规范化的重要性,与多学科专家联合协作,与长三角区域医院携手,以规范流程、精准诊疗、早诊早治,全面提高患者生存率。

瑞金医院胰腺外科主任彭承宏教授从胰腺疾病现状出发,回顾了中国手术机器人的发展历史。手术机器人虽然延



生在美国,但中国医生近年来在机器人应用上取得诸多突破;跨越式进步的背

中医养生常见误区,你中招了吗?

如今,随着“中医热”的不断升温,互联网平台充斥着大量内容参差不齐的中医养生知识,各个社交媒体平台也有不少“养生博主”,正在成为年轻人获取中医知识的重要来源。中国青年报社社会调查中心近日的一项调查显示,51.9%的受访青年会选择通过社交媒体平台了解中医养生知识,这是年轻人获取中医养生知识的最主要途径。面对鱼龙混杂的网络信息,如何分辨真伪?中青报·中青网记者采访了中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃,结合当前中医养生热门话题,总结了中医养生中常见的几大误区。

中青报·中青网记者:“祛湿”是当下年轻人中比较火的一个概念,“祛湿”适合所有人吗?

范肃:有非常多的年轻人没有明白什么是“湿气”,有时候甚至会盲目地祛湿。“祛湿”并不是适用于所有体质的人,

比如有些人脾胃不好,或者属于寒性、阴虚型的体质,就不能盲目地去用一些祛湿药,这方面我觉得误区还挺大的。

中青报·中青网记者:有些人觉得自己很“虚”,认为越补越好,这种观点是正确的吗?

范肃:过度进补也是当前中医养生常见的误区之一。很多年轻人认为自己很虚,其实有时候这种“虚”并不是真虚,而是缺乏锻炼,导致心肺能力下降。但有些人可能会觉得自己本身就很虚,免疫力又很差,所以他们爱用一些补品,比如人参、黄芪、枸杞等等,但是他们可能并没有去医院经过大夫系统的辩证,这时候如果摄入过多这种滋腻的补品,可能会进一步加重人体代谢的紊乱,也会产生别的问题。

中青报·中青网记者:“三伏晒背”有什么中医养生的依据吗?“晒背”时需要注意一些什么?

范肃:晒背在中医里有一定的科学依据。它是通过刺激经络,促进阳气生发,来改善人体代谢,提高免疫力。晒背存在一些误区:一是不分时段晒背,中医讲究在早上9:00-10:00之间晒背,但有些年轻人因为这个时间在上班或者没法早起,可能会下午晒背,但下午晒背是不利于阳气生发的。二是晒背不是“暴晒”,追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人不具备“晒背”的条件,我们有一个比较好的替代方法,就是冲热水澡,在三九天、三伏天,适合激发阳气的季节,我们可以用比平常洗澡水温稍高一点温度的水,但不能感觉到烫,用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴这些穴位来激发人体的阳气。

但要注意的是,晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质,本身是阳亢的患者,我们就不建议过多地去晒背,可能会导致上火。

中青报·中青网记者:现在网上有很多养生音乐,听什么歌,就可以养什么部位,比如养肝音乐、养胃音乐等,这在中医里有什么科学依据吗?

范肃:是有一些依据的,它来自于中医里的五音疗法,是跟中医传统的阴阳五行相对应的。“木、火、土、金、水”通“肝、心、脾、肺、肾”,经络和五行都存在一个相生相克的关系,所以听对应的音乐有一定的作用,用作养生保健是可以的,但是要靠它治病,我觉得还是相对弱了一些。

中青报·中青网记者:如何避免触碰到中医养生误区?

范肃:现在很多人喜欢“云养生”,在网上看了一些中医科普知识,也没有弄清自己的体质,就自己给自己用药。但中医的核心还是“辩证论治”,希望大家能上医院让专业的中医看看,做好辩证,再对症下药。