



4月18日,湖南张家界举行索道应急救援演习。 新华社发(邵颖摄)

青海完善基层医疗卫生机构绩效工资

本报讯(记者郭生祥)近日,青海省人社厅、省财政厅、省卫健委联合研究制定全省基层医疗卫生机构绩效工资相关政策,从合理增核绩效工资总量、扩大内部分配自主权、完善绩效考核机制等5个方面完善基层医疗卫生机构绩效工资政策,切实推进家庭医生签约服务工作。

为增强开展家庭医生签约服务的积极性,青海基层医疗卫生机构基础性绩效工资在按规定执行的基础上,奖励性绩效工资单位可根据实际情况,在考核的基础上,采取灵活多样的分配方式和方法,完善绩效工资分配办法,向医务水平高、患者满意度高的家庭医生或医务团队适当倾斜,使家庭医生通过提供优质签约服务等方式合理提高收入水平。

另外,青海基层医疗卫生机构主管部门将强化主体责任,完善医疗卫生机构考核评价机制和指标体系,定期组织考核,考核结果与绩效工资总量和主要负责人薪酬挂钩。签约服务费作为家庭医生团队所在基层医疗卫生机构收入组成部分,主要用于人员薪酬分配。

青岛“互联网+医疗健康”惠及患者

本报讯(记者杨明清 通讯员张琳艳)近日,记者从国家卫健委在青大附院西海岸院区召开的“互联网+医疗健康”发展及便民惠民服务发布会上获悉,青岛市有3家医院获得了互联网医院牌照,检验结果“一单通”认可的医疗机构达到63家,通过信息化支撑的“一次办好”便民行动,实现了血费网上报销、住院病历复印网上办理等,提升了群众就医体验。

青岛市还建成了区域诊疗一卡通服务平台和慧医APP,585万居民免费办理了区域诊疗卡,预约患者单次就诊逗留时间从平均3小时缩短为45分钟,非预约患者从平均3小时缩短为2小时。青岛市民可以选择网站、慧医APP、微信公众号等预约23家医院门诊号源。全市每月预约就诊人次达51.8万,市民还可以网上查看检查检验结果,免去了排队等候环节。此外,医院还提供了诊疗卡、支付宝等多种支付方式以及自助结算、诊间结算等多种结算方式,市民可在任意就诊过程进行费用结算,方便快捷。全市投入千余台自助服务设备,相当于增加千余个人工综合服务窗口,削减超百个人工窗口,削减幅度达75%,每年为医院降低运行成本约5000万元。今年,青岛市卫生健康委还推出了电子健康卡,群众扫码就能完成看病就医,真正实现了“码上挂号,一码就医”,进一步简化了就诊流程。

目前,全市建成了23家远程会诊中心,6家远程医疗影像中心,联通了538家医疗机构,将市区医院消毒供应中心、检验中心的服务共享给基层机构。

济南拟鼓励名医参与医生集团

本报讯(记者丛民)日前,济南市卫健委在其官方网站上发布了《济南市医生集团管理办法(试行)(征求意见稿)》(以下简称《管理办法》),成为全国首家披露医生集团管理办法的城市。

“推进医生集团的发展,有助于放大优质医疗资源的服务能力,满足更多患者的医疗需求。”济南市卫健委相关负责人介绍。在我国,医疗资源呈“倒金字塔”状分布,优质医疗资源集中在少数顶尖公立医院中,服务能力和范围十分有限。医生集团的出现有助于缓解这一局面:医务人员可以自建或加盟医生集团,医生集团与不同医疗机构签约,医务人员以医生集团为平台,合法地跨出医院“院墙”服务更多患者。

去年8月,济南市出台《关于实行医生集团执业登记有关问题的通知》,成为继深圳、广州、海南后,国内最早一批放开医生集团工商注册的地区。截至目前,全市登记注册的医生集团已达102家,所涉专业涵盖心血管、泌尿、血液、口腔、骨科、五官、眼科、营养、肿瘤、妇科、儿科、生殖、脑科等十余个临床常见专业。

《管理办法》提出,鼓励三级医院的医师参加医生集团,通过协议、合同等方式,为下级医疗机构提供同质化医疗服务。据悉,在已注册的102家医生集团中,不乏省城三甲医院医生领衔,其中还有数位是科室主任、专业主委、乃至院长级别的知名专家。目前已有平安好医、瑞康医药、华夏眼科等投资落户济南,涉及健康检测、医学检验、专科医院等多个项目,投资总额超75亿元。

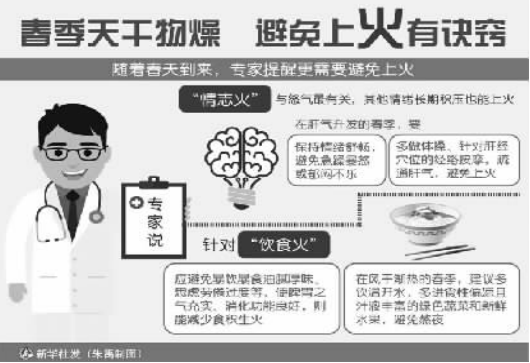
轻松筹掀起健康保障行业新潮流

本报讯4月18日,轻松筹创始人,董事长兼CEO杨胤、轻松筹健康保险事业群CEO钟诚联合发布了轻松保品牌,全球首发的“年轻保”系列同时亮相,以“健康、时尚、运动”的创新理念,掀起健康保障行业的发展新潮流。

轻松保是轻松筹旗下的互联网保险销售平台,作为轻松筹大病救助业务的补充,为6亿轻松筹用户提供了事前的健康保障方案。目前轻松保投保用户突破1500万。而“年轻保”则根据轻松保用户的实际情况量身定制。其中600万医疗保障不限社保,报销范围广,而且理赔后可续保,让保障更安心;30万重疾直赔险不仅确诊直赔,赔付金额可自由支配。

据悉,“年轻保”的创新之处在于通过年轻保小程序将用户的运动步数与保费结合起来,并以保费折扣的形式鼓励用户积极进行锻炼。用户通过运动降低疾病风险,保险公司也降低了赔付率。

(续文)



本报讯(记者吴雪君)2010年,农民工何建山在建筑工地被一面墙砸倒,右腿小腿骨折,经过多次手术,仍未痊愈,花费巨大。何建山的病离不开人照顾,他的妻子只能找了一份茶店服务员的工作,艰难地养活着一家人,2016年,何建山因病致贫,海口市演丰镇卫生院的医护人员开始对他进行健康扶贫。如今他们一家子的生活越来越有盼头了。

“每个月要去看一下他,看看他伤口有没有感染,恢复得怎么样。”海口市演丰镇卫生院院长杨苏告诉记者,每一个贫困户的家里都有一支固定服务他们的家庭医生队伍。

“我们每隔一段时间都要拍一张X光片看看恢复情况,家庭医生联系市医院的医生通过远程诊疗系统指导老何治疗,很贴心。”何建山的爱人把老何这几年治病拍的片子整整齐齐地码在一个袋子里,70%的片子都是在卫生院里拍的,费用都报销了,他们的经济负担很小。

上门接送贫病患者就医,上门向贫困户宣讲健康知识和扶贫政策,上门了解贫困精神病、老年病患者的生活情况……健康扶贫工作队的上门服务早已成为“家常便饭”。为了方便上门服务,演丰镇卫生院的医护人员买了3辆电动车,于是,

一支携带着急救药箱和村民健康信息的“单车医疗队”就成为了演丰镇各条村间小路上最常见的风景。

2018年,贫困户陈邦民因车祸伤重不治,他的妻子和女儿因患有遗传性精神病生活不能自理。“单车医疗队”在入户随时了解情况后,动员演丰卫生院全院职工捐款5000多元,帮助打理好陈邦民的身后事,继续帮助陈家母女定期申领免费精神药物,并细心指导其亲戚督促她们按时服药。

“为有病的群众看病,没病的教会他们保健。”杨苏称,每个月操心贫困户家里的事儿比自己家里

的事儿还多,而从不信任到事无巨细想到联系医生,两年多来,村民们对健康扶贫医疗队的态度发生了巨大的转变,虽然带给医护人员更多琐碎的工作,但這些忙碌换来的却是无价的信任。

海口市美兰区卫生健康委有关负责人告诉记者,目前,由海口市卫健委牵头,扶贫办、民政、财政、各镇政府互相配合的健康扶贫工作机制已经基本建立起来,在各个基层健康扶贫医疗队的努力下,更多的医疗帮扶对象知晓医疗帮扶的各项政策和措施,正在逐步形成全社会积极参与支持卫生健康精准扶贫工作的氛围。

面对情绪失控,如何“技术型释放”?

张海静 黄薛冰

应激一定是急性应激吗?

情绪时常困扰我们,那何为情绪?情绪(Feel-ing)的定义,是指人有喜、怒、哀、乐、惧等心理体验,这种体验是人对客观事物的态度一种反映。一般来讲,情绪的类型分为正性情绪和负性情绪。按照情绪状态可将情绪分为心境、激情和应激三种,而与我们情绪失控与爆发最相关的就是:应激状态。

应激,是机体在各种内外环境因素及社会、心理因素刺激时所出现的全身性非特异性适应反应,又称为应激反应,这些刺激因素称为应激源。亦称“压力”“紧张”,指个体身心感受到威胁时的一种紧张状态。

应激一定是急性应激吗?不全是。慢性应激更是容易被忽略,又往往是“最要人命”,那就是长期的慢性压力及负性情绪的累积。心理学研究表明,刺激物若具备超负荷、冲突、不可控制性三个基本特点,就可能成为一个应激源,都会引发应激反应。

如何应对情绪失控?

那么,如何有效地应对生活中的应激事件呢?

一般分为良好的应激方式和不良的应激方式,即积极的应对方式和消极的应对方式。消极的应

对方式通常是指,“退而求其次”“顺其自然”“避开压力”“能拖就拖以后再说”“抽烟酗酒”“回避”“否认”等。

如何进行良好的应激方式训练?个体首先要学会识别自己生活中的应激事件和评价自己的应激体验;其次要掌握认知行为管理技术、时间管理技术、行为松弛技术等;最后还要养成良好的饮食习惯、良好的锻炼习惯、社会交往的自信心、学会利用社会支持等调节技术。

应对慢性应激(压力),其实质是,日常生活、工作中的,有效应对压力管理,及抗挫折心理训练。

暂时回避法。对于过强的心理应激源,可以先选择回避,如逃避引起吵架、愤怒的场所。

练习反思问题、觉察自我的能力。尽量客观、合理、积极地去应对和处理负面生活事件,不过分夸大、灾难化、泛化问题。

增强自身应对能力和耐受挫折的能力。尝试去



赵春青 绘

解决一些力所能及、或者需要尽力而为的事情,逐渐积累成功的体验和抗挫折耐受力。

通过各种放松措施控制或转移负性情绪。比如学会各种放松技术,如肌肉放松训练、散步、运动等。

学会有效沟通,加强与他人联结。取得更多更有力的社会支持,取得亲人、友人、同事们的支持和理解,减少隔阂和误解。

(作者:北京大学第六医院临床心理科)

江西跨医院就诊有望一码通用

本报讯(记者卢翔)“到每个医院看病都要重新拿一张就诊卡,各医院之间不能通用,我家里面都已经存了不少就诊卡了。”近日,家住江西南昌的钟先生向《工人日报》记者如是吐槽。不仅仅是钟先生,据悉,目前病患看病就医到不同的医院都要使用不同的就诊卡,这给患者造成了诸多不便,大量的就诊卡也造成了资源浪费。为此,江西出台了《江西省电子健康码(卡)普及应用实施方案》(以下简称《方案》),提出为每位居民生成个人唯一、全国通用的“电子健康二维码”,争取在跨机构之间早日实现诊疗服务一码(卡)通用,推动电子健康码(卡)在卫生健康、医疗保障、金融支付、第三方支付等领域的便民惠民服务应用。

据悉,电子健康码(卡)是“互联网+”新形势下居民健康卡的线上应用延伸与服务形态创新,采用国家标准二维码技术和国密算法,为每位居民生成个人唯一、全国通用的“电子健康二维码”,能实现对医院就诊卡、妇幼保健卡、免疫规划卡及身份证、社保卡(电子社保卡)、银行卡等各类原有健康服务介质的兼容使用 and 注册管理,解决了多卡难以有效统一的现实问题,普及应用电子健康码(卡),在不增加患者负担的前提下,实现医疗健康服务“一码(卡)通”。

网络诊病 助力藏区医疗

4月17日下午,四川省甘孜藏族自治州人民医院在地图中查看,一名大夫通过远程医学系统与基层医生为患者诊病。近年来,该院针对当地藏民分布地域广、基层医生不足、看病路途远等情况,推出远程医学系统,与多家优质医院实现连网,极大地方便了当地藏民看病。

本报记者 王伟伟 摄

中国抗癌协会专家支招——

将早期癌症“扼杀在摇篮里”

的早期筛查和诊断就显得尤为重要。“基因突变”和“免疫逃脱”,是形成癌症的两个关键因素。基因突变是“不安分”的细胞,该停止增殖时不停止。免疫逃脱是“不安分”的细胞,通过各种方法躲过免疫系统的监视和攻击。癌症究竟能不能预防?答案是部分癌症完全可以预防。2011年,世界卫生组织提出,三分之一的癌症完全可以预防;三分之一的癌症可以通过早期发现得到根治;三分之一的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。这个比例意味着,乐观地看,癌症可以不致死,悲观的看,有些肿瘤的发生,无法预测也无法逃脱。肿瘤预防,理想状态是在癌前病变时就能发现并干预,不让癌前病变发展为癌,比如我们熟知的肺癌,如果在疾病发展的早期就及时干预,90%以上都能治愈。

防癌重点在“病因学预防”

癌症的预防共分为三级,对于我们大多数人来说,重点应当放在一级预防上,即癌症的“病因学预防”,也就是我们平时所说的“治未病”。为啥重视这级预防?因为它时间长、机会多、效果好、成本低。

防癌要“有所为”。从改善我们身体的内在环境入手,也就是要增强自己的“免疫力”。注射疫苗可以提高身体对特定病毒的免疫能力,虽然没有癌

症病毒这一说,但某些病毒确实能够导致癌症,例如HPV疫苗可以预防宫颈癌,乙肝疫苗可以降低肝癌的发病率。

此外,还可以通过控制体重、适度运动、保持心情舒畅,让自己的免疫系统维持在良好状态。

防癌还要“有所不为”。有所不为,就是去规避生活中的致癌因素。这包括物理类、化学类、生物类等外界因素,也包括一些内在的遗传因素。根据世界卫生组织公布的致癌物清单,共有116种物质被列为一类致癌物,即确定会导致癌症的,其中包括大家耳熟能详的烟草、酒精、甲醛等。在日常生活中减少对致癌因素的接触,便做到了癌症预防的重要一步。

公众对雾霾的防范意识有所减弱

性格偏执、内向、不愿意同朋友交流,一旦出现家庭、情感、工作等不顺心事儿的时候,心理污染指数更高,属于常说的“癌症性格”。

中国抗癌协会科普宣传部部长、北京宣武医院胸外科首席专家支修益教授说:“在临床收治的肺癌病人中发现,接近一半的病人与长期的心情压抑、性格抑郁和遭受情感打击等有关。”

精神因素并不能直接致癌,但它却往往以一种慢性的持续性的刺激来影响和降低机体的免疫力。造成自主神经功能和内分泌功能的失调,使癌细胞突破机体免疫系统的防御,进而形成癌症。

世界卫生组织报告显示,健康的运动、饮食和

睡眠能预防30%~50%的癌症,而且癌症导致的很多死亡是可以避免的。

中国医学科学院肿瘤医院中医科主任冯利说,熬夜、生气等因素是肿瘤的一个危险因素,但是并不是主要的关键因素。因为肿瘤发生的关键因素,主要是内在因起作用。

除了管住嘴、迈开腿,预防癌症应注意多吃谷物、蔬菜、水果、豆类;少吃红肉及肉类加工食品;少吃盐;少饮酒;不吸烟;少熬夜。

除此,“防癌筛查”可以让“早期癌症”扼杀在摇篮里”,女性≥20岁要做宫颈癌的筛查,大于40岁的女性最好做乳腺癌的筛查,包括乳腺超声检查、钼靶照相。支修益教授提醒,年龄大于40岁人群最好做食管、胃肠肿瘤筛查,主要是做无痛胃肠镜检查。大于50岁做一下结肠癌筛查,筛查方式包括粪便隐血试验、结肠镜。50岁以上,并且吸烟≥20包/年,建议做低剂量螺旋CT。(高危人群可将年龄提前至40岁)

支修益教授呼吁民众,一定要重视可吸入颗粒物PM2.5和雾霾天气对健康的影响。在雾霾天气尽量减少外出;如果必须外出,也要尽量减少在室外的停留时间,外出时佩戴有防护功能的口罩,减少PM2.5摄入。

健康提示