

山西省静乐县 打造 15 分钟慢性病服务圈

在乡村振兴的大潮中,健康是不可或缺的基石。随着山西省忻州市静乐县城区常住人口不断增加,原有的医疗资源配置已难以满足日益增长的健康需求。尤其是慢性病患者,他们健康状况不稳定,行动不便,对医疗服务的便捷性有着迫切的需求。因此,静乐县将打造“15分钟慢性病服务圈”作为重要民生工程,通过合理布局和优化资源配置,提升基层医疗服务能力,为县域内居民带来了极大的便利和保障。

15分钟慢性病服务圈主要实行“1+n”模式,即以1个卫生院为龙头,广泛联结并辐射周边多个村社,实现医疗与预防的深度融合。乡村及家庭医生深入基层,开展慢性病筛查与预防教育,有效遏制了疾病蔓延势头。同时,定期的健康宣教活动增强了民众的健康意识与自我管理的能力。

为确保药品供应的及时与充足,静乐县医疗集团建立了中心药库体系,明确了采购、配送及库存管理的标准化流程,保障了各服务点药品的丰富多样与稳定供应。此外,通过“配供药品、特药代购、门诊直报”等一体化服务,极

大地方便了患者就医用药,中西药种类丰富,满足了多样化的医疗需求。

为缓解慢病患者购药难题,静乐县在县城内增设了慢性病便民服务点,与既有医疗机构共同编织成一张覆盖广泛的健康服务网,确保居民能在短时间内享受到专业医疗服务。同时,依托互联网大数据技术,实施了慢性病普查、健康动态监测等创新举措,不仅提升了健康管理效率,还通过预约挂号、药品查询等功能,进一步优化了患者就医体验。

鹅城镇卫生院辐射三个社区,服务人口超过一万三千人,其中老年人占比高达70%。据院长宋志杰介绍,目前,卫生院共拥有309种药品,全部纳入医保范围,为居民提供了坚实的健康保障。

静乐县医疗集团西坡崖分院位于静乐县鹅城镇西坡崖村,服务着5个社区和12个村的6000余名常住居民。该分院开设了慢性病普通门诊,以非营利性为原则,为患者提供高质量的医疗服务。“15分钟慢性病服务圈是去年建立起来的,服务人次达到21000余人次,平均每天接诊60人次。”西坡崖分

院执行院长韩睿英表示,周围社区的居民中有很多老年人,15分钟慢性病服务圈的建立也让患者更容易就医了。此外,在医保政策的支持下,患者就医负担也大幅减轻。

家住西坡崖村小康苑的张大娘今年85岁了,常年劳作让她患上了腰疼的老毛病。在社区和县医疗集团的宣传下,张大娘来到家附近的西坡崖分院治疗,短短几个疗程过去,张大娘的腰疼缓解了不少。“以前嫌跑大医院麻烦就拖着不去看,现在家门口就有医院,溜达着就来了。就算有时候不方便,医生也会上门做检查。”张大娘说,“在这里看病买药还能马上报销,方便又安心。”

静乐县将继续完善“15分钟慢性病服务圈”的各项流程、机制和措施,依托县级医疗机构建立慢性病服务管理中心,有效整合慢病服务资源,增设服务点位,进一步构建县、乡、村三级慢性病服务管理体系。同时,静乐县也将启动改善慢病护理服务行动,不断提升群众就医体验和满意度,为乡村振兴贡献力量。

(孙宇佳)

玉米须泡茶喝 这几类人群不适合

“买新鲜玉米,千万别扔玉米须,这可是宝!”民间一直流传着:玉米须泡水喝不仅可以祛湿,还能降血糖、降血压。但记者注意到,在社交平台,玉米须泡茶饮用后的口碑呈两级分化:一部分养生人士亲历后表示,血糖肉眼可见地降了;但有部分不适者反映,喝了不仅口干、尿频、胃疼,还出现头晕的症状,并力劝大家,“千万不要长期喝!”

专家指出,玉米须作为一种中药材,性偏凉,主要具有利尿、清热、除湿的功效,属于药食同源,“它还具有一定的降糖作用,但一般不适用于血糖特别高的人群,还因为个体差异,有人降糖的敏感性不高,因此只能起辅助作用。”东部战区空军医院中医科主任梁卫主任医师表示,同样地,降压效果类似于西药中的利尿剂,因为玉米须具有利尿消肿功效,通过小便将湿浊排出去,可能起到一点降压的作用,“但也仅针对于湿热重、火气旺的血压高的人群。”

玉米须茶口感清甜,用于养生保健,也并非人人都适合。一网友就曾发帖分享,“晚上煮了锅玉米须茶,差点凌晨低血糖晕过去。”她自述,网上买的鲜玉米,剥玉米的时候觉得玉米须也很新鲜,于是突发奇想煮了一锅玉米须水饮用,结果凌晨1点在床上低血糖犯了,手脚发麻差点晕过去,紧急吃了巧克力、泡面,才得以缓解。

梁卫主任提醒,低血糖、低血压患者以及体质虚寒、脾胃虚弱等人群,并不适合大剂量服用玉米须茶,可能引发血糖或血压过低、胃肠不适等问题。“临床上最常见的就是,一些平常怕冷、容易拉肚子的患者,长期饮用玉米须茶后,出现胃疼、泛酸等情况;此外,月经不调,容易痛经的人,也不建议饮用。”她指出,玉米须茶饮,一般适合于小便偏黄、口干、舌苔黄腻、易出汗等症状或湿气重的人群,特别是面部常长痘痘、体内湿热过重的人,长期服用有助于缓解症状。

“通常大家爱喝的玉米须茶包,经过长时间存储,其药效不如新鲜玉米须显著。”梁主任说,“但新鲜的玉米须因不易保存,市场上的玉米须大多以晒干形式出售,因此消费者在选购时,应尽量选择正规渠道购买。服用前,最好先咨询中医师。”她强调,中药讲究“因人而异”,不能仅凭大众口碑或网络推荐盲目使用。

针对玉米须的使用剂量,梁主任建议,日常保健服用量应控制在5-10克,较为安全且不易引发副作用。如果用于治疗,剂量可适当增加至15-30克,“体寒者如需饮用,应在专业医师指导下进行,可添加山药、茯苓、白术等健脾和胃,调整阴阳平衡。在服用过程中,需密切关注身体反应,若出现不适立即停用并寻求医生的帮助。”

(王梦航)

全国超 72% 村卫生室 纳入医保支付范围

村卫生室作为最基层的医疗机构,是农村医疗卫生服务体系的基础,是农村居民看病就医的第一站,也是实现医疗保障服务的“最后一公里”。

国家医保局会同财政部、国家税务总局近日印发的《关于做好2024年城乡居民基本医疗保障有关工作的通知》要求,通过将村卫生室纳入医保定点管理提高群众参保获得感。

国家医保局要求,各地按照“创造条件、优化流程、加强调度、应纳尽纳”的原则,加快将村卫生室纳入医保定点管理,确保2024年底前将符合条件的村卫生室及时纳入医保结算范围,有多个村卫生室的行政村至少保障1个村卫生室纳入医保定点管理,确保医保服务“村村通”,方便群众在家门口就医购药。支持村医开展家庭医生签约服务,开展参保动员上门巡诊、预防保健、慢病管理、中医药诊疗服务等。

截至2024年4月,全国正常营业的村卫生室有58万家,其中10万家纳入医保单独定点范围,还有32万家村卫生室采取“乡村一体化”管理模式,通过乡镇卫生院实现医保报销,全国超72%的村卫生室已经纳入医保支付范围。

(王晶晶)

江西省市场监管局提示 皮蛋不宜放冰箱保存



资料图片

鲜滑爽口、风味独特的皮蛋,不论是凉拌、炖汤亦或是煮粥,都备受消费者喜爱。尤其在江西,皮蛋肉饼汤配拌粉,更是早餐一绝。然而,总有人认黑乎乎的皮蛋含有有害物质。8月14日,江西省市场监管局专门就此发布消费提示。

皮蛋的颜色是怎么形成的?

皮蛋,又称变蛋或松花蛋,是以鲜蛋为原料,经过氢氧化钠(烧碱)、食盐、茶叶(添加或不添加)、水等辅料和食品添加剂(含食品加工助剂硫酸铜等)配成的料液或料泥腌制、包装等工艺制成的产品(引自GB/T 9694—2014《皮蛋》)。皮蛋的黑,一方面是在碱性的腌制条件下,鲜蛋中部分蛋白质会水解成氨基酸,与蛋液中葡萄糖缓慢发生美拉德反应;另一方面,蛋内金属离子与含有巯基及二硫键的胱氨酸和半胱氨酸不断络合,双重因素影响了松花蛋的颜色。此外,腌制过程中的硫化氢体会与蛋清和蛋黄中的矿物质作用生成各种

硫化物(如硫化亚铁、硫化铜、硫化锌等),也可能影响蛋清和蛋黄的颜色,导致蛋清呈特殊的茶褐色,蛋黄则呈墨绿色。

皮蛋上为啥会有松花?

松花是皮蛋蛋白凝胶体中形成的类似松枝状的白色晶体簇,其主要成分是氢氧化镁水合晶体。松花的形成主要是碱的“杰作”。在腌制过程中,氢氧化钠碱液通过蛋壳上的气孔渗透进入蛋中,与镁元素结合形成氢氧化镁,氢氧化镁容易结晶,从而形成了漂亮的松花。大部分松花通常长在皮蛋表面或者蛋黄与蛋清的接触面,但是也有一些会渗透到松花蛋里。这种晶体对人体没有危害,是可以食用的。

吃皮蛋会导致铅中毒?

皮蛋会引起铅中毒并非空穴来风。传统皮蛋制作工艺常用含有氧化铅的苏丹粉作为辅料,利用其中的铅离子与硫离子反应产生难溶物来堵住皮蛋壳上的气孔,阻止强碱进一步与蛋白质发生反应,防

止已经凝固的蛋白再液化,因此皮蛋中铅含量较高。但随着科技进步,目前市面上正规厂家都采用无铅工艺制作,即改用硫酸铜、硫酸锌等代替氧化铅,从而降低皮蛋中铅的含量。此外,GB 2762—2022《食品安全国家标准食品中污染物限量》规定,蛋及蛋制品中铅含量不超过0.2毫克/千克。只要购买符合国家标准的皮蛋,适量食用并不会影响身体健康。

皮蛋壳上黑斑越多则铅越多?

皮蛋壳上的黑斑,其实是食品加工助剂发生化学反应后的沉积物。在腌制过程中,部分蛋白质会发生降解,产生硫化氢并从蛋壳的气孔释放出来,与加工助剂中的金属离子反应生成不溶于水的黑色硫化物。如以硫酸铜制作皮蛋为例,皮蛋壳上的黑斑就是硫化铜。黑斑的形成与腌制时间、腌制温度等多种因素有关。由此可见,蛋壳上黑斑的多少与铅含量没有必然联系。

江西省市场监管局提醒消费者,从正规渠道购买皮蛋,首选资质证照齐全、管理规范商家;购买时要注意生产日期、保质期和上架时间。由于皮蛋中钠含量较高,需要适量食用,尤其是孕妇、儿童、老人以及肝肾疾病患者等应少食皮蛋。一个皮蛋的钠含量相当于每天钠参考摄入量的1/5,而且用皮蛋做菜时,往往会再加入酱油、盐等进行调味,同时摄入大量钠会增加体内钙的流失,也会增加血压升高等潜在疾病发生的概率。特别需要指出的是,皮蛋不宜放置在冰箱中保存,因为低温条件会影响皮蛋的风味和色泽,使其品质变差。建议把皮蛋放置在干燥通风处避光保存。另外,剥壳后的皮蛋容易滋生细菌,应在2小时内食用完毕。

(朱海)