

国家卫健委明确社区医院基本标准 社区医院今后可设老年医学科

据《云南老年报》报道 日前,国家卫健委在有条件的地区启动社区医院建设试点工作,并组织制定了《社区医院基本标准(试行)》和《社区医院医疗质量安全核心制度要点(试行)》。

社区医院须具备四方面基础功能

国家对社区医院基本标准从定位、基本功能、床位设置、科室设置、人员配置、设施设备、房屋、规章制度等十个方面做了要求。社区医院的定位是以社区、家庭和居民为服务对象,以居民健康为中心,提供常见病、多发病和慢性病的基本医疗服务和基本公共卫生服务,属于非营利性医疗机构。具体的基本功能有四个方面:

一、具备常见病、多发病、慢性病的门诊、住院诊疗综合服务能力的。符合条件的,可提供适宜的手

术操作项目。

二、开展基本公共卫生服务,承担辖区的公共卫生管理和计划生育技术服务工作,能够提供健康管理、康复指导等个性化的签约服务。

三、具备辖区内居民基层首诊、双向转诊等分级诊疗功能,开展远程医疗服务,提供部分常见病、慢性病的在线复诊服务。

四、对周边基层医疗卫生机构开展技术指导和帮扶。

科室设置五脏俱全 有条件的可设老年医学科

依据《社区医院基本标准(试行)》,社区医院将这样设置科室:

一、临床科室。至少设置全科医疗科、康复医学科、中医科,应当设置内科、外科、妇科、儿科、口腔科、眼科、耳鼻喉科、精神(心理)科、安宁疗护(临终关怀)科、血液净化室等专业科室中的5个科室,有条件的可设置感染性疾病诊室(发热门诊)、老年医学科等科室。

二、公共卫生科室。至少设置预防保健科、预防接种门诊、妇儿保健门诊、健康教育室、计划生育技术服务室。公共卫生科室宜相对集中设置,有条件的可设置“优生优育优教中心(三优指导中心)”、营养科。

三、医技等科室。至少设置医学检验科(化验室)、医学影像科、心电图室、西(中)药房。有条件的可设置胃镜室等功能检查室。影像诊断、临床检验、消毒供应室等科室可由第三方机构或者医联体上级医疗机构提供服务。

四、其他科室。应当设有治疗室、注射室、输液室、处置室、观察室。社区医院应当根据有关规定和临床用血需求设置输血科或者血库。

五、管理科室。

医技力量也有硬指标

与科室配套的是床位,《社区医院基本标准(试行)》里明确社区医院实际开放床位数≥30张,可按照服务人口1.0-1.5张/千人配置。主要以老年、康复、护理、安宁疗护床位为主,鼓励有条件的设置内科、外科、妇科、儿科等床位。床位使用率≥75%。

群众对社区医院最关注的还是医技水平的质量,因而国家卫生

委在人员配置上也做了相应规定,一家达标的社区医院非卫技人员比例不超过15%;每床至少配备0.7名卫生技术人员;医护比达到1:1.5,每个临床科室至少配备1名具有主治医师及以上职称的执业医师;全科医师不少于3名,公共卫生医师不少于2名,并配备一定比例的中医类别执业医师。

明确医疗质量安全核心制度

此外,国家卫健委还在《社区医院医疗质量安全核心制度要点(试行)》中明确了18项医疗质量安全核心制度,包括首诊负责、值班交接、病例管理、抗菌药物分级管理、患者抢救与转诊、临床用

血等,以确保社区医院能切实提升基层医疗机构综合服务能力,满足人民群众对基本医疗卫生服务的需求,为积极应对老龄化社会医养结合刚需打下坚实基础。

美国103岁老人打破50米短跑纪录

据《新京报》报道 近日,美国103岁老人霍金斯在新墨西哥州的运动会上,以21秒06的成绩打破了百岁老人50米的世界纪录。更有趣的是,这是她两天以来参加的第二场比赛,头一天跑完100米的成绩是46秒。

霍金斯称,困扰她的是视力,希望自己能看清跑道。她称在100岁时还没有跑步的习惯,100岁后的某一天她突然觉得100岁跑100米是一件有趣的事。

当大家都在为她取得这样的成绩而感到高兴时,霍金斯本人倒显得十分平静。诚然,这已不是她第一次打破全国纪录了,早在2017年,霍金斯就已经在美国户外田径大师锦标赛的百米项目中,以101岁的高龄跑出了40秒12得到好成绩。

93岁韩国老人开出租创纪录

据韩联社报道 在韩国打车,遇到白发司机的可能性超过1/3。韩国法律对出租车司机没有年龄限制,因此韩国出租车司机老龄化现象也日渐凸显,最高龄者甚至达到93岁。

韩国交通安全公团日前提供的资料显示,截至今年4月,在运输业司机管理系统中登记的韩国个人出租车司机中,65岁以上的占总数的36.8%。80岁以上的出租车司机为631人。

登记记录还显示,一名93岁的出租车司机,创下韩国出租车司机最高龄纪录。

毛线小镇



据环球网报道 英国特拉普斯頓七位老人花费两年时间,用毛线细致地编织出了当地的商业街模型。她们中年龄最大的已有93岁高龄。该模型还原出了商业街的每一个细微细节。

小暑要养好这“六关”

7月7日,是小暑。暑,是炎热的意思,小暑则为小热,也就是还不太热的时候,但是也意味着即将开始的炎热,小暑如何养生过好这“六关”。

第一关 养阳关

在夏天,易伤气。天气炎热,出汗过多,水分不能及时补充,这时往往会导致体力不足,元气不充沛,一旦出现这种情况,人体的免疫机能就会开始下降,感冒、肠胃疾病就会随之而来,尤其对于心脑血管患者来

说,会导致心脏功能混乱。

对策:调节好体温和室温间的差别。开空调的话,室温保持在27℃,不宜太低。总之,夏季要在一个干燥、舒适的环境中生活,切忌因贪凉而引发各种疾病。

第二关 情绪关

夏日天气炎热,情绪容易激动,导致血压上升,加重心脏负担,心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等疾病容易发作。此外,中风在夏天的发病率也相当高,需引起重视。值得一提的是,情绪波动过大还会导致肠胃功能

的紊乱,呼吸系统疾病如哮喘等也与情绪有很大的关联。

对策:原本就有心脑血管疾病、高血压的患者在夏天一定要注意控制情绪,保持平和的心情,以降低疾病发作的风险。

第三关 湿热关

夏季湿气重,很多人在这时常会感觉头痛、疲倦、胸闷、食欲不振等等,而此时对于有呼吸系统疾病的患者来说,更要严防咳嗽以及器官疾病的发作,而体质湿热的人,常会感到手脚心发热,容易便秘。

对策:要多食用消热利湿的食物,比如绿豆粥、荷叶粥、红小豆粥等,用冬瓜与莲叶、薏米烧汤喝。同时,还要注意调节好房间中的湿度,多开窗通风。

第四关 睡眠关

夏天昼长夜短,且夜间温度也较高,导致一些人夜间休息得不好,根据中医的说法,如此“阴阳失衡”,会加大心血管疾病的发作风险,如高血压患者易血压升高,心绞痛患者发作

频率提高。

对策:保证足够的睡眠,早睡早起,建议成年人每天保证8小时的高质睡眠。

第五关 饮食关

夏日饮食不宜过饱,通常吃到七、八分饱就可以了,但一定要注意全面、均衡的营养搭配,不可挑食、偏食。有些人受天气影响,食欲不振,则可以吃得稍微清淡些,尽量少吃辛

辣、油炸的食品。

对策:多吃冬瓜、番茄等化湿通淋,有助于改善肠胃功能的食物。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。

第六关 健身关

夏日需要适量的进行运动,但要注意不要在阳光暴晒下运动。夏季运动,需要适当补充水分,防止出汗过多,导致血黏度升高。

对策:短距离的游泳、瑜伽、太极

等是适合酷暑时节的运动,可以起到平心静气、缓解压力的作用。运动最好选在早上,晨练不宜过早,以免影响睡眠。

(摘自《辽宁晚报》)

大热天浑身没劲,三招缓解疲劳

中医认为,气阴两虚、暑湿困阻是导致夏季人体觉得疲倦最常见的原因,而且两者常同时存在,可以通过三个方面缓解夏季疲劳。

运动可以促进血液循环,排汗的过程可以排出部分湿气,所以运动可以改善疲劳的感觉。当然要根据体质来,本来就气血不足的人不宜运动太过。

适当的午睡可以调节气血、调整体能。特别是炎热的夏季,适当午休可以养护心气心血。

清淡饮食有利于脾胃运化水谷和水湿的功能。即使想避暑,也要少喝冰冻饮料、啤酒,不宜吃太多生冷瓜果。这些东西容易损脾胃阳气。

(摘自《广州日报》)

说说吧

联系邮箱:
274639224@qq.com

夏天来了,记得喝杯姜枣茶

佳美社区 刘慧花 60岁

从小,我母亲在夏天都会熬些姜枣茶给我们喝。我一喝下去,辣辣的,汗水呼呼往外冒,觉得整个人都舒坦。后来,我一直沿袭了这种习惯,特别是从立夏开始一直喝到三伏的头一天,基本上就能把体内的病气驱光了,这样整个夏天就会好过很多,而且,天热以后老年人的脾胃比较虚寒,提前用姜枣茶补脾胃,夏天会过得舒服一些。

我自己是学中医的,根据《黄帝内经》“春夏养阳”的宗旨,人经过一个冬天、一个春天,体内积聚的病气会比较多。夏天炎热,人体腠理是开放的,体内阳气空虚。此时喝一杯姜枣茶,既能补体内阳气之虚以温中,又能助阳气发散以排寒。

姜枣茶的做法很简单:把生姜、红枣、枸杞一起煮成茶喝即可。一定要坚持喝才有效!

周一偏方

花椒能解决癣

一小把花椒粒,放无油铁锅用文火炒,炒成深赤色时取出磨成粉末,趁热加上香油和稀即可。在日照下,边晒边抹花椒油,连续3天(每天一次,每次20分钟),能很好地帮助解决癣。

(摘自腾讯健康网)

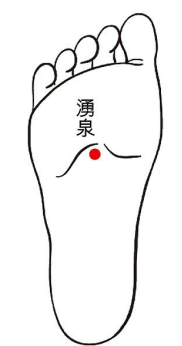
周一穴位

涌泉穴

取穴:取穴时,可采用正坐或仰卧、跷足的姿势,涌泉穴位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。

主治:神经衰弱、精力减退、倦怠感、妇女病、失眠、多眠症、高血压、晕眩、焦躁、糖尿病、过敏性鼻炎、更年期障碍、怕冷症、肾脏病、下肢瘫痪、头顶痛、咽喉痛、失音、舌干、小儿惊风、癫痫、神经性头痛、三叉神经痛、精神分裂症、奔豚气等。穴道指压法治疗脑溢血后的复原、穴道按摩治疗膀胱炎、指压法治疗白发等等。

保健养生:俗话说:“若要老人安,涌泉常温暖。”温暖涌泉的方法有几种,一种是推搓涌泉穴,俗称“搓脚心”,它是我国流传已



久的自我养生保健按摩疗法之一。推搓涌泉穴之所以能防治各种疾病,尤其是老年性的哮喘、腰酸腿酸、便秘等病效果较明显。还有一种是用热盐水浸泡双脚涌泉穴。热水以自己能适应为度,加少许食盐,每日临睡觉前浸泡15~30分钟。第三种是用艾灸或隔物灸,每日一次,至涌泉穴有热感上行为度。(摘自百度百科)