

2022,我市卫生健康体育事业的民生答卷(一)

记者 李国喜 杨丽

时代是出卷人,我们是答卷人,人民是阅卷人。

在3月1日的全市卫生健康体育工作会议上,市卫健委主任李桂霞向全市人民交出了2022年我市卫生健康体育事业的民生答卷。

疫情防控取得重大决定性胜利

2022年,是惊心动魄、极不平凡的一年,面对繁重复杂的疫情防控任务,全市卫生健康系统特别是广大医务人员,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,始终坚持人民至上、生命至上的工作理念,充分发扬伟大抗疫精神,舍小家顾大家,与时间赛跑、与病毒较量,关键时刻冲得上,困难面前豁得出,战胜了一波又一波疫情,用生命守护生命,彰显人间大爱。特别是支援泌阳抗疫的新蔡县第二人民医院医护人员张敬杰在得知父亲去世的消息时,隔空跪地拜别父亲的事迹,更是感动了千万网友。

市疫情防控指挥部办坚持每周二早7时30分召开由各工作专班参加的晨例会,听取汇报,研判形势,查找短板,完善整改;每天编发《新冠肺炎疫情防控工作动态》,坚持落实“四早措

施”,压实“四方责任”,聚焦“圈住、封死、捞干、扑灭”的工作要求,用最短周期打赢了泌阳疫情防控阻击战,及早扑灭了遂平、上蔡等疫情。疫情防控进入新时期后,特别是国务院“二十条”“新十条”发布以后,市委、市政府统筹疫情防控和经济社会发展,及时调整工作思路,迅速部署,第一时间优化调整防控策略,把工作重点从“防感染”调整到“保健康、防重症、强救治、优服务”上来,坚持医疗资源向农村倾斜,转段工作平稳有序,最大限度保护了人民生命安全和身体健康,最大限度减少了疫情对我市经济社会发展的影响。

惠民实事成果丰硕

省定民生实事超额完成。2022年,全市免费超声筛查41946例,筛查率73.12%,超出省定目标任务(60%)13.12个百分点;免费血清学筛查39108例,筛查率68.17%,超出省定目标任务(60%)8.17个百分点;免费新生儿“两病”筛查56893例,筛查率99.17%,超出省定目标任务(98%)1.17个百分点;免费新生儿听力筛查56461例,筛查率98.42%,超出省定目标任务(98%)0.42个百分点。免费宫

颈癌筛查68840人,占全年筛查任务(6.6万人)的104.3%;免费乳腺癌筛查70433人,占全年筛查任务(6.6万人)的106.72%。

市定惠民工程圆满收官。统筹推进健康驻马店15个专项行动,健康中原行动2021年考核结果居全省第五名;深化医药卫生体制改革,紧密型县域医共体建设完成阶段性任务,全市各县区组建22个紧密型医共体,涵盖218家医疗机构;深入开展“优质服务基层行”活动和社区医院建设,全市205所乡镇卫生院(社区卫生服务中心)已达到标准化建设,服务能力基本标准全部达标,乡镇卫生院实现公益一类财政保障政策、公益二类绩效管理,2022年被评为全省“优质服务基层行”和社区医院建设先进单位。持续推进全民健身补短板工程,县区22处多功能运动场和22块社会足球场建设按期完成,5800平方米的天中广场智慧健身园投入使用,市体育中心室外体育场地全部对社会和公众免费开放。

公共卫生体系持续完善

全市基本公共卫生服务持续提

质扩面,公共卫生服务能力提升三年行动顺利完成,我市89.81%的村卫生室达到服务能力基本标准,人均基本公共卫生服务经费达84元;完善重大疫情防控策略,传染病疫情整体稳定,较去年同期下降5.89%;艾滋病防控成效明显,新增较去年同期下降20.3%,死亡下降17.81%;结核病防治巩固提升,成功治疗率为93.97%;免疫规划基础工作取得明显成效,慢病防治工作落实到位。我市社会心理服务体系加快建设,市第二人民医院联合市社会心理服务体验中心、市职工心理健康服务中心构成驻马店市“心理健康体验—心理健康辅导—心理健康治疗”为一体的全链条式心理健康服务体系,形成了驻马店市社会心理服务体验中心科普宣传体验馆、驻马店市职工心理健康服务中心咨询指导、市第二人民医院专业诊疗、驻马店市社区康复等闭环管理的社会心理服务新模式。加强职业健康保护,深化职业病危害专项治理,全市已备案职业病诊断机构1家,职业健康检查机构18家,市、县疾控中心均设有职业病防治科。⑤2



近日,市第二中医院开展“魅力女性 快乐巾帼”户外团建活动。该院50多名女职工齐聚滨河公园,把准备好的风筝发放给女职工所带的小朋友。此次户外团建活动,让广大女职工在繁忙的工作之余放松心情,增强了团队凝聚力。⑥2

记者 王捷 通讯员 宋戈 摄影报道

小腿抽筋是缺钙吗

小腿抽筋很多人都亲身经历过,那酸爽滋味真是让人记忆深刻。很多人出现小腿抽筋后第一反应是缺钙,事实是这样吗?

抽筋学名为肌肉痉挛,是指肌肉突然、不自主的强直收缩的现象,会造成肌肉僵硬、疼痛难忍。表现为肌肉突然变得很硬,疼痛难忍,可持续数十秒钟,多在游泳、睡觉或剧烈运动时出现。

抽筋一定是缺钙吗?

缺钙最容易引起抽筋,但抽筋不全是由缺钙引起的,即缺钙可以引起抽筋,抽筋不一定是缺钙。常见引起小腿抽筋的原因主要有寒冷刺激、肌肉代谢产物堆积、肌肉疲劳、局部肌肉短暂供血不足和缺钙等。寒冷刺激多见于冬季运动或冷水游泳等情况。在寒冷刺激下肌肉强烈收缩引起痉挛抽筋。肌肉疲劳剧烈运动时,局部代谢产物(乳酸)增多,肌肉的收缩与放松难以协调,疲劳到一定程度即可引起小腿肌肉痉挛。缺钙是当血液中钙离子浓度过低时,肌肉容易兴奋而痉挛。下肢动脉硬化闭塞患有心脑血管病、高血压、高血脂、糖尿病患者,当出现下肢酸痛、腿抽筋、行走不便等症时,应想到是否有动脉硬化、狭窄或闭塞。腰椎间盘突出症和脊柱退行性变有研究表明,在腰椎间盘突出症的患者中,小腿抽筋的发生率高达70%;因脊神经根受压和脊神经根内血流量下降,发生腿抽筋。营养不良尤其是维生素B1

缺乏时更容易发生肌肉痉挛。大多数的准妈妈在怀孕中、后期容易出现小腿抽筋现象。主要的原因可能是体内钙与磷比例不平衡、血液循环不良或受凉。

腿抽筋后该怎么办呢?

运动或睡觉出现抽筋时,要抓紧大拇脚趾并持续用力向上扳,慢慢地伸直腿部,待疼痛消失时进行按摩,也可用脚趾持续踩地。游泳时抽筋可用抽筋小腿对侧的手,握住抽筋腿的脚趾,用力向上拉,同时用同侧的手掌压在抽筋小腿膝盖上,帮助小腿伸直。

穴位刺激用手指按压中穴(膝后凹陷处中心点)、承筋穴(小腿后部肌肉的最高点)、承山穴(小腿后部肌肉的分叉处)等,也可压手上合谷穴(即手臂虎口、第一掌骨与第二掌骨中间陷处)。按压20~30秒钟之后疼痛即会缓解,再配合用热毛巾湿敷,用手按摩效果会更好。

预防:临睡前用热水泡脚15~20分钟,可起到改善末梢血液循环,解除痉挛的作用。尽量不要熬夜,注意合理膳食、均衡营养,科学锻炼,多晒太阳,适当补充维生素B1、维生素E等,都能起到良好的预防作用。

一般抽筋危害小,处理简单,如果经常发作,且持续时间比较长,尤其是其他疾病的中老年人,则应尽快去医院,排除血管、神经的器质性病变,千万不可大意。⑤2

(遂平县中医院骨科 刘琦)

如何告别下肢静脉曲张

下肢静脉曲张又俗称“蚯蚓腿”,具体表现如下:

浅静脉曲张表现为伸长、扩张和蜿蜒屈曲,由于浅静脉第一对瓣膜(股隐静脉瓣膜)关闭不全导致的浅血流反流,增加下肢静脉压力引起。

发病早期,多数患者表现为肢体沉重感,易乏力,疼痛,经过平卧、肢体抬高则可缓解。

病发中后期,静脉壁受损,静脉曲张,扩张迂曲,呈蚯蚓样外观。病程长者,肢体皮肤则可出现营养性改变,如脱屑、瘙痒、色素沉着等甚至形成湿疹及溃疡。随着病情的发展,可以伴发血管走行出现疼痛,下肢肿胀,淤积性皮炎,浅静脉曲张等症。

高危人群:孕妇、重体力劳动者、肥胖者。

致病原因:习惯性便秘、慢性咳嗽、白领、久坐、跷二郎腿、导医台、长时间站立工作者。

检查:大隐静脉瓣膜功能试验、深静脉通畅试验、交通支瓣膜功能试验。

危害:曲张浅静脉易形成血栓,疼痛,影响行走,如治疗不及时会上或向深静脉蔓延,造成深静脉血栓,加大肺栓塞的风险力度,进而危及生命。

曲张静脉所经过的区域:皮肤

长期营养不良,十分脆弱,曲张静脉一旦破裂,很容易引起大出血,严重的是这种出血往往不伴随疼痛等其他症状。

下肢静脉曲张的治疗主要为非手术治疗:对于早期的静脉曲张可以采用穿弹力袜,避免久坐、久站等保守治疗方法来控制静脉曲张的发展;对于轻度和中度的静脉曲张可以单独采用局部泡沫硬化剂注射治疗,硬化剂可以排空曲张静脉内的血液,从客观上可以直接起到治疗静脉曲张的作用;对于中晚期的静脉曲张可以采用现在常用的微创治疗,包括微波、射频消融、激光等方法,同时辅以局部泡沫硬化剂治疗,但手术后也建议穿弹力袜3~6个月,以免局部静脉曲张复发,甚至产生深静脉血栓。

不论采用哪种方法治疗,静脉曲张一定要从生活和习惯上来改变,避免久坐久站和局部按摩及热水泡脚。

预防:避免穿紧身衣服,控制体重;避免提超过10公斤的重物,保持脚及腿部清洁;避免外伤造成破溃,不可使用40摄氏度以上的高温水长时间泡脚,穿静脉曲张压力袜,睡觉时抬高患者肢体,不要长时间站立或久坐,戒烟酒。⑤2

(遂平县中医院外科 赵俊芳)

科普知识



呵护女性 关爱健康

3月8日,市中医院骨科、妇产二科、治未病一科在门诊大厅一楼举办庆祝国际劳动妇女节义诊活动。活动现场,该院医护人员为她们免费开展测血压、耳穴压豆等中医适宜技术体验等,受到了来院妇女同胞的欢迎。⑥2

记者 王冰之 通讯员 姚娜 摄影报道

市第二人民医院

开展“学雷锋 献爱心 送健康”主题党日活动

本报讯(记者 王冰之 见习记者 郭诗琦 通讯员 周甜)近日,市第二人民医院党委深入学习贯彻党的二十大精神,结合“新时代文明实践推动周”和“向雷锋同志学习”活动,发挥医院医疗专业优势,同时开展“学雷锋 献爱心

送健康”主题党日活动。

3月3日,该院党委组织党员干部观看了《雷锋》纪录片,举办学习贯彻党的二十大精神专题宣讲,充分认识学习宣传贯彻党的二十大精神重大意义,全面准确学习贯彻党的二十大精神,牢固树立全心全意为人民服务的宗旨。

2023年,全市医疗保障系统要抓好以下几项工作:一是坚决抓好“乙类乙管”后新冠病毒感染患者救治保障工作。一方面是更好保障患者求医问药,另一方面是要加快费用清算结算速度,帮助救治医疗机构减轻垫资压力。二是持续巩固拓展医疗保障脱贫攻坚成果。全面落实资助参保政策,确保脱贫人口和农村低收入人口应保尽保;加强对参

保居民医疗费用支出情况的持续监测,按规定落实相应医保待遇;促进基本医保、大病保险、医疗救助有序衔接,持续完善统一的医疗救助制度,完善防止因病返贫致贫长效机制。三是持续抓好医保基金监管。健全基金监管工作制度,开展打击欺诈骗保专项整治,持续提高现场检查监督能力水平,实施全领域、全机构的智能监管,切实提升监管效能。四是持续深化医保制度改革,积极探索医保合理引导分级诊疗的体制机制,做实基本医疗保险市级统筹,抓好集采药品耗材的落地实施,加快推进支付方式改革。五是持续优化医保公共服

务。优化经办服务,延伸经办网络,强化数字赋能,积极拓展异地就医结算。在新的一年,市医保局将持续改进作风,提升能力,扎实推动各项工作落实。进一步把国家和省里相继出台的一系列惠民政策不折不扣地落实好,坚决杜绝“政策棚架”和“上热下冷”现象,推动各项惠民政策落地生根,真正把好事办好、好事办实。将争先出彩当作工作标准,拉高标杆争先进位,力争实现“单项工作争第一、整体工作上台阶、全市工作有作为、全省位次进前列”,以一域出彩助力全局出彩,以一人出彩助力医保出彩。⑤2

优势服务群众健康特色,为有治疗需求的群众发放免费药品。

此次主题党日活动充分展现了该院坚持以人民为中心,发挥医院公益性,勇担社会责任的发展理念,推动了党员进基层服务。⑤2

市医保局

优化医保公共服务 让患者异地就医结算更方便

本报讯(记者 李国喜 通讯员 王俊梁)3月8日,全市医疗保障工作会议召开,总结了2022年工作成绩,部署2023年重点工作。

2022年,全市医保系统以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻习近平总书记视察河南重要讲话重要指示,紧紧围绕迎接党的二十大和学习宣传贯彻党的二十大精神这一主线,坚决贯彻市委、市政府决策部署,统筹疫情防控和经济社会发展,尽锐出战、攻坚克难,超额完成省定民生实事,疫情防控保障有力,织密兜牢民生底线,持续优化待遇水平,不断提升基金监管效能,各项改革成效

显著,经办服务不断优化。2022年,全市参加基本医疗保险797.55万人,参保率持续稳定在98%以上。医保基金总体运行平稳,略有盈余。人民群众医疗保障获得感、幸福感、安全感不断提升。

2023年,全市医疗保障系统要抓好以下几项工作:一是坚决抓好“乙类乙管”后新冠病毒感染患者救治保障工作。一方面是更好保障患者求医问药,另一方面是要加快费用清算结算速度,帮助救治医疗机构减轻垫资压力。二是持续巩固拓展医疗保障脱贫攻坚成果。全面落实资助参保政策,确保脱贫人口和农村低收入人口应保尽保;加强对参

保居民医疗费用支出情况的持续监测,按规定落实相应医保待遇;促进基本医保、大病保险、医疗救助有序衔接,持续完善统一的医疗救助制度,完善防止因病返贫致贫长效机制。三是持续抓好医保基金监管。健全基金监管工作制度,开展打击欺诈骗保专项整治,持续提高现场检查监督能力水平,实施全领域、全机构的智能监管,切实提升监管效能。四是持续深化医保制度改革,积极探索医保合理引导分级诊疗的体制机制,做实基本医疗保险市级统筹,抓好集采药品耗材的落地实施,加快推进支付方式改革。五是持续优化医保公共服

务。优化经办服务,延伸经办网络,强化数字赋能,积极拓展异地就医结算。在新的一年,市医保局将持续改进作风,提升能力,扎实推动各项工作落实。进一步把国家和省里相继出台的一系列惠民政策不折不扣地落实好,坚决杜绝“政策棚架”和“上热下冷”现象,推动各项惠民政策落地生根,真正把好事办好、好事办实。将争先出彩当作工作标准,拉高标杆争先进位,力争实现“单项工作争第一、整体工作上台阶、全市工作有作为、全省位次进前列”,以一域出彩助力全局出彩,以一人出彩助力医保出彩。⑤2

务。优化经办服务,延伸经办网络,强化数字赋能,积极拓展异地就医结算。

在新的一年,市医保局将持续改进作风,提升能力,扎实推动各项工作落实。进一步把国家和省里相继出台的一系列惠民政策不折不扣地落实好,坚决杜绝“政策棚架”和“上热下冷”现象,推动各项惠民政策落地生根,真正把好事办好、好事办实。将争先出彩当作工作标准,拉高标杆争先进位,力争实现“单项工作争第一、整体工作上台阶、全市工作有作为、全省位次进前列”,以一域出彩助力全局出彩,以一人出彩助力医保出彩。⑤2