

# 全民健康 筑牢幸福之基

“没有全民健康，就没有全面小康。”连日来，代表委员围绕政府工作报告和“十三五”规划纲要草案，对健康中国建设展开讨论，为推进医疗改革、提高医保水平、实施全民健身等积极建言献策。

**现状：挤到大医院看病**  
**建议：健全分级诊疗**

近年来，我国医疗体制改革稳步推进，一定程度上缓解了老百姓“看病难”“看病贵”，但人民群众对更好医疗条件的需求与我国当前优质医疗资源紧张的矛盾还没有得到根本缓解。

“老百姓生了病就往大医院跑，相对而言，中小医院清闲很多。”甘肃省卫计委副主任郭玉芬代表认为，“看病难”的一个重要原因，是分级诊疗机制不健全。理想的情况应该是，县乡医院主要从事常见病、多发病的诊疗，大医院尤其是三级医院主要从事疑难杂症的诊疗、医学研究和医疗人才培养。

江苏省卫计委主任王咏红代表认为，导致“看病难”“看病贵”的根本原因，在于当前医疗资源特别是优质资源不足，以及资源配置结构不合理。优质医疗资源主要集中在大城市，基层资源缺乏。

有着20多年从医经历的福建省泉州市政协副主席骆沙鸣委员说，过去的公立医院财政投入按照床位数进行补贴，每年只能维持床位两个月的运行，其他10个月医院只能自己想办法，导致“以药养医”。近年来，国家不断加大投入力度，但药价和医疗器械价格的上涨占用了相当一块资金，公立医院财政资金依然捉襟见肘。

“药品、医疗器械的使用，都应该是出于治病救人的需要，要与医院、医生的收入无关。”郭玉芬认为，要用医保支付方式改革来改变医药不分、以药养医的现状，使公立医院医疗行为回归公益性。她建议，药品由医保部门实行统一招标采购，并执行量价挂钩，把药品流通领域的利益链彻底切断，同时，改革医务人员的薪酬制度，让医生收入彻底与药方脱钩。



### 政府工作报告提出

#### 2016年

- 大病保险全覆盖
- 基本医保财政补助由每人每年380元提高到420元
- 基本公共卫生服务经费财政补助从人均40元提高到45元

### “十三五”规划纲要草案提出

#### 到2020年

- 人均预期寿命增加1岁
- 打造30分钟基层医疗服务圈
- 推动城市社区15分钟健身圈建设

**现状：看病成大负担**  
**建议：大病保险全覆盖**

“在初步实现了基本医疗保险全覆盖后，未来的重点是如何把医保的资金池做得更大，逐步提高医疗费用报销比例。”骆沙鸣说。

郭玉芬认为，未来几年是我国医疗保障体系建设提质增效的关键时期，从政府工作报告和“十三五”规划纲要草案来看，我国将加速提高医疗保障水平，让看病不再成为老百姓生活中的重大负担。

骆沙鸣对实现大病保险全覆盖充满期待，“大病人群是最需要帮助的群体，我从医过程中，亲眼看到一些大病患者因为医疗费用高而举家借债甚至无奈放弃治疗。”

王咏红认为，还应注意深化医保支付方式改革，推行按病种、按人头付费，推进日间手术等，强化医保对医疗服务供需双方的引导，控制费用不合理增长。同时提高医保统筹管理层次，以信息化为支撑，方便农民工等群体跨地区报销。

**现状：重医治、轻预防**  
**建议：推进全民健身**

代表委员认为，健康中国内涵十分丰富，除了能看病、看好病，更重要的是怎样少生病、不生大病。

“在健康问题上，预防比治疗更重要，1元预防投入往往能省下10元治疗费用。”骆沙鸣说。

代表委员认为，随着老百姓健康需求的不断增长，发展健康产业大有可为。

“美国健康产业占国民生产总值的17%，我国的健康服务业刚刚起步，仅占国内生产总值的5%左右。”王咏红认为，健康产业是一个具有巨大市场潜力的新兴产业。推进健康中国建设，将健康技术、产品、服务与群众需求更好地对接，对于满足群众多层次、多样化健康需求，拉动内需、扩大就业、打造新的经济增长点都具有重要意义。

骆沙鸣则建议，可以在个人医保账户中划出一定比例经费，用于参保人员健身等专项消费支出，提高大家参与全民健身的积极性，也推动健康产业更好发展。

(据《人民日报》)

## 一周 120 报告

数据来源：市卫计委 120 急救指挥中心  
采集时间：2016年3月11-17日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	71
交通事故外伤	66
其他类别外伤	37
心血管系统疾病	35
酒精中毒	14
脑血管系统疾病	9
妇、产科	9
其他	8
儿科	5
药物中毒	1
其他五官科系统疾病	1
呼吸系统疾病	1

**一周提示：**本周120急救共接诊260人次。春季是疾病传染的高发季节，特别是手足口病。手足口病病毒的主要攻击对象是5岁以下的孩子，尤其是1~2岁的婴幼儿。染上该病后，孩子一般会持续发热，持续时间为2~7天不等，体温越高，持续时间越长，病情越重，并伴有嘴角痛、咽喉痛、流口水等症状，不爱吃东西。几天后，手、足、口、屁股等部位会出皮疹。因此，有孩子的家长要特别注意预防。

医生提醒，手足口病一般的传播途径是通过消化道、呼吸道和接触传染，要预防手足口病就要尽可能切断传播途径。第一，家长应指导孩子多洗手、勤换衣被，平时多喝点开水，不要用饮料替代，不吃生冷食物，多吃吃新鲜的水果。第二，孩子的餐饮用具要清洗消毒，孩子的玩具也要多清洗，并教育孩子不要咬玩具。第三，卫生方面要注意勤打扫、多通风，病情流行期间尽量减少孩子的外出，特别是不要去人员拥挤的公共场所。还有一点值得提醒的是，家长外出回家后也要先洗手、换衣，再和孩子接触，以防将病毒传染给孩子。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

## 一周病情报告

样本采集地：市中医院  
采集时间：2016年3月11-17日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	881
儿科	714
皮肤科	636
脑病科	295
肺病科	186
肝病科	108

**温馨提示：**春暖花开，正是出游的最佳时节，很多人都会带着孩子或者和亲友一起去春游，但是很多人回来之后会觉得全身都痒痒，还伴随着鼻塞、胸闷等感觉。这是怎么回事呢？或许就是患了“花粉病”。春天里，百花开，空气中花粉无处不在。因此，春季出游要谨防“花粉病”。

医生提醒，首先，避开产生花粉的环境。若出门应穿长袖衣服，最好戴口罩，或头部罩一个白色透明纱巾。其次，在阳光充足且刮风的天气里，最好把湿窗帘、门帘或湿纱巾挂在门窗上，以防开窗时花粉进入室内。再次，选择不易产生过敏的时间和地点去休假、旅游。最后，合理饮食，尽量少吃高蛋白、高热量的饮食，如鱼、虾、蟹等海鲜类食品和鸡蛋等。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)



## 警惕锻炼时的八种异常

运动拉响健康警报

### 一、运动时心率不增

人在运动时心跳会加快，运动量越大，心跳越快，如果运动时心率增加不明显，可能是心脏病的早期信号，预示着今后有心绞痛、心肌梗塞和猝死的危险。

### 二、运动性过敏性休克

在运动时要选择合理项目，不要随意加大运动量。如果因运动量加大而出现全身发热、皮肤潮湿，或在运动中出现咽喉不适、呼吸急促、胃肠绞痛，这些都是出现运动性过敏性休克的征兆，应停止运动，及时到医院就诊。

### 三、运动中头痛

少数心脏病患者在发病时，不感到胸部有异常，而患者平常最多的感觉就是运动时头痛。多数人只以为自己没有休息好或得了感冒。因此，提醒那些参加运动的老年人，如果在运动中感到头痛，应尽早去医院做检查。

### 四、脾胀痛

在运动时出现脾胀痛，多因运动量过大，静脉血回流缓慢、脾脏充血肿胀所致。出现脾胀痛应停止运动，在背部脊柱左侧胸11~12椎体棘突旁有脾俞、胃俞按揉3~5分钟即愈。在运动前做好充分准备活动是预防的关键。

### 五、肝胀痛

在运动时出现肝区胀痛，多发生在长跑或中距离跑时，在背部右侧肝俞按揉5分钟即可止痛。在运动过程中呼吸节律，用鼻呼吸而不张口呼吸是预防的关键。

### 六、腹直肌痉挛

易发生在夏季。在运动过程中，突然出现腹部胀痛，多因大量出汗丢失水分和盐所致。发生腹痛时，应平卧休息，做腹式呼吸20~30次，同时轻轻按摩腹直肌5分钟左右即可止痛。在运动出汗过多时，及时补充盐水200~300毫升是预防的关键。

### 七、胃痉挛

可见于游泳时水温过低、准备活动不充分、运动量过大等，上腹部呈剧烈绞痛。运动前做好充分的准备活动，忌过饱，忌食豆类及地瓜、土豆等食品，少食冷饮，可预防胃痉挛的发生。出现症状时可做上腹部热敷20~30分钟，用手按压内关与足三里穴各3~5分钟即可止痛。

### 八、肠痉挛

运动时脐区周围或下腹部钝痛、胀痛，停止运动后疼痛减轻。用手按揉双侧合谷穴，每次5分钟，或用热水敷脐区10~20分钟即可止痛。为防止病痛的发生，在运动前应做好充分准备活动，勿进食冷饮。(王长平)

