

河南卫生健康这十年

让群众看得上病、看得好病

□本报记者 郭培远

健康是民生之基、幸福之源。近日,记者从省卫生健康委获悉,十年来,河南卫生健康系统坚持以人民健康为中心,以公共卫生安全为底线,以健康中原行动为抓手,全方位全周期保障人民健康,人民群众的健康获得感、幸福感、安全感不断提升。

人均预期寿命77.9岁 医疗卫生格局“连天接地”

2021年,河南省人均预期寿命达到77.9岁,居民健康素养水平达到28.4%,双双超越全国平均水平;河南省婴儿死亡率、5岁以下儿童死亡率、孕产妇死亡率分别降至2.91‰、4.18‰、9.9/10万;全省居民总体癌症5年生存率从30%上升到42%。

河南卫生健康系统不断优化区域城乡医疗资源布局,坚持“抓两头、带中间、强基层”策略,向上引进“国家队”,建设8个国家区域医疗中心,有效提升疑难重症诊疗水平;居中强化“腰部支撑”,设置15个省医学中心,布局60个省区域医疗中心;向下坚持“深扎根”,城市医院对口支援县乡医疗机构全覆盖,群众出门步行15分钟即可找到医疗机构就医。“连天接地”的医疗卫生格局,有效满足了群众“看得上病、看得好病”需求。

河南卫生健康系统不断提升服务温度,就医体验极大改善。远程医疗实现全覆盖,全面建成省、市、县三级网络远程医疗系统,并延伸至村卫生室,实现“村头问诊、云端看病”。曾经的进城“追着”专家看病问诊,如今在村头诊室就能得到省级专家的诊断。加强智慧医疗建设,让数据多跑腿、群众少跑路,河南二级以上医院实现了网上预约挂号,能用身份证、社保卡、居民健康卡“通卡就医”。

全面实施健康中原行动 全力护佑“一老一小”

近年来,河南先后出台健康中原2030规划纲要、健康中原行动实施意见,全面实施15个专项行动,推开“321”健康促进模式,推进健康素养进家庭、进乡村、进学校,加强基层健康教育阵地建设、队伍建设。2013年至2021年,河南省居民健康素养水平由3.7%提高至28.4%。

全方位织密织牢公共卫生防护网。河南基本公共卫生服务项目人均经费标准达到84元,均等化水平和服务质量不断提高。免费规划疫苗接种平均接种率达到97.49%,传染病、慢性病、职业病、地方病防控有力有效,成功消除疟疾,连续30年维持全省无脊灰状态;结核病、肝炎等重点

传染病保持低流行水平,慢阻肺、脑卒中和癌症防治工作全国领先。

针对“一老一小”问题,河南深入推进医养结合,积极推进老年友好型社会建设,53%的二级以上综合医院设置了老年医学科,100%的三级中医医院设置了康复科,老年健康管理率达到70.91%。大力发展普惠托育服务,现有提供托育服务的机构4737家,可提供托位21.4万个,实收婴幼儿11万人。持续加强妇幼健康服务,自2017年起,连续6年将免费产前筛查、产前诊断、新生儿筛查纳入省重点民生实事,持续开展适龄妇女免费“两癌”筛查,母婴安全保障能力和出生人口素质显著提升。

卫生技术人员75.34万人 中医药发展迎来春天

据了解,十年来,河南省医疗卫生人才队伍不断壮大。截至2021年年底,河南现有卫生技术人员75.34万人,床位总数71.68万张,每千人口医疗卫生机构床位数、执业(助理)医师数、注册护士数由2012年的3.71张、1.66人、1.46人分别增加到7.24

张、3.01人、3.32人,为卫生健康事业发展提供了人才支撑。家庭医生签约服务覆盖面稳步扩大,3万多家庭医生团队扎根在城乡社区,成为群众健康的“守门人”。

同时,河南不断加强重要科技创新平台建设,以重大科技计划和海外研修项目为着力点,形成具有国内话语权的疾病诊治规范和标准,加快学科建设与临床研究,逐步达到国内领先水平;积极推进与国内外先进医疗机构和科研机构深度合作,派出管理和技术人员赴国外培训培养7000余人,有力提升了医疗技术水平和科研创新能力。

此外,中医药传承创新发展成效明显。河南现有12个国家区域中医(专科)诊疗中心,数量居华中地区首位,高水平中医药服务不断扩容。基层中医药服务能力持续提升,全省85%的乡镇卫生院和80%的社区卫生服务中心开设中医馆,通过遍地开花的基层中医馆建设,让群众在家门口享受到既省钱又便捷的中医药服务。目前,全省中医类医疗机构数量、开放床位数和中医医疗机构从业人员数量均居全国前列,越来越多的群众“信中医、用中医”。

肺炎球菌是“健康杀手”6个月~2岁婴幼儿易感 13价肺炎球菌疫苗,您家孩子“种”了吗?

《柳叶刀》(2019)公布的数据显示,中国5岁以下儿童每年确诊肺炎702万例、重症肺炎112万例,约每4秒就有一名5岁以下儿童被临床确诊为肺炎,约每28秒就有一名5岁以下儿童被临床确诊为重症肺炎。临床证实,肺炎球菌是造成感染性肺炎的首要病因,被称为婴幼儿“健康杀手”。

婴幼儿出生后母传抗体不断下降,6月龄时抗体即达到最低水平,之后将迎来肺炎球菌疾病的高发年龄段,直至幼儿2岁。婴幼儿感染肺炎球菌,可导致多种疾病及严重的后遗症,如脑膜炎、菌血症性肺炎、菌血症、败血症性关节炎等。因此,在6月龄窗口期做好肺炎球菌预防工作至关重要。

接种13价肺炎球菌多糖结合疫苗(PCV),能有效刺激2岁以下婴幼儿免疫系统产生足够的保护性抗体,并诱导免疫记忆,使早期预防成为可能。13价肺炎球菌多糖结合疫苗属于非免疫规划疫苗,家长知情、自愿、自费接种,但国内国际专家一致推荐,从6周龄开始在婴儿未感染之前接种肺炎球菌疫苗,免疫效果更好。(冯光耀)

12岁女孩频频跌倒 竟是患了发作性睡病

12岁的朵朵(化名)今年以来反复出现肢体无力的症状,多次因双腿无力而跌倒,身上伤痕不断。

暑假期间,朵朵妈妈带她来到郑州大学第五附属医院就诊。该院神经内科主任吴艳芝了解情况后,初步判断朵朵可能得了发作性睡病。经过多导睡眠监测与多次小睡

潜伏期试验,吴艳芝的判断得到证实,朵朵患的是I型发作性睡病。

接受了一段时间的生活指导和药物干预后,目前朵朵已不再频繁跌倒。因为干预较早,朵朵的生长发育和学习并未耽误太多,医生判断她已经可以重返校园生活。

(本报记者 郭培远 通讯员 马珂)

>>> 健康贴士

据吴艳芝介绍,发作性睡病属于中枢性嗜睡疾病,是一种全球罕见病,在我国发病率约为0.033%。发作性睡病可发生在幼儿阶段,因公众认知不足,加上发生率低,症状不典型,易造成临床医生漏诊和误诊,使得患者从发病到确诊平均延迟8~22年,大部分无法正常接受并完成教育。发作性睡病在临床上以日间过度思睡、猝倒及夜间睡眠紊乱(包括入睡前幻觉、睡眠瘫痪)为主要特征,及时做多导睡眠监测等检查,可尽早确诊、治疗。

儿童久咳不好 竟是气道异物堵塞

2岁的宁宁(化名)最近有些咳嗽,父母起初以为是着凉,就喂他吃了一些感冒药。可几天后,宁宁咳嗽的症状不仅没有好转,反而有加重的迹象,于是带他去了当地医院。

检查发现,宁宁的气管里有异物,支气管堵塞感染已经引起阻塞性肺炎,随即宁宁一家从山西省晋城市来到了河南省儿童医院郑东院区呼吸科就诊。在完善了相关检查后,宁宁被安排了纤维支气管镜检查。

手术在无痛镇静状态下开始,随着支气管镜一步一步深入,该院纤维支气管镜室主任李敏在宁宁的右肺中间支气管发现了异物,通过前置摄

像头,清晰地看到异物是两根金属丝样物质,其中一根呈弯钩状。镜子继续平稳向前,异物的底端显露出来,为白色柱形物。

显然,异物的材质和形状都比较特殊,取出难度较大,稍有不慎就可能划伤宁宁的气道及声带。李敏冷静安排,平稳持镜,与护士通力配合,最终有惊无险地将异物成功取出。

看到异物是一个长约2.5厘米带有两根金属导丝的二极管,宁宁妈妈一眼认出这是宁宁玩具里面的配件。经过医护人员的精心治疗和护理,宁宁4天后便康复出院。

(本报记者 郭培远 通讯员 张可)

>>> 健康贴士

“临床上,气道异物五花八门,花生、瓜子、鱼刺、硬币,甚至空心塑料管、糖果包装纸等,只有想不到,没有见不到。”李敏提醒广大家长,儿童进食时不要追跑打闹,不要惊吓、逗乐、责骂,以免其跌倒或哭闹导致误吸异物。同时,家长要教育孩子改掉口含笔帽、口吐以及小玩具的坏习惯。如发现孩子口中含有异物,要耐心劝导其自行吐出,不可强行挖出,以免异物被吸入气管、支气管。小孩呕吐时,应该把他的头偏向一侧,使其容易吐出,避免吸入气管。孩子吸入异物要及时就诊,必要时进行支气管镜治疗。

阳光少年突然尿血 竟是患了胡桃夹综合征

赵国庆长假,高高瘦瘦的小李约了几个朋友,酣畅淋漓地打了场篮球比赛。赛后第二天,小李惊恐地发现,自己的尿液像浓茶水一样,肉眼可见中间还夹杂着血丝,尿血了!

在家人的陪伴下,小李来到省人民医院男科与能量医学科就诊。经过检查,该科副主任医师朱晓博给出了诊断,小李尿血的真实原因是他患了胡桃夹综合征,同时合并重度精索静脉曲张。

朱晓博向小李及其家人解释,胡桃夹综合征又叫左肾静脉受压,是指左肾静脉回流入下腔静脉过程中经腹主动脉和肠系膜上动脉形成的夹角或腹主动脉与脊柱之间的间隙时受到挤压。正常情况下,腹主动脉与肠系膜上动脉夹角为45°~60°,而胡桃夹综合征患者的此夹角通常小于16°,其左肾静脉被自身动脉血管夹住,血液回流不畅,受压处远端静脉扩

张,造成肾脏损伤,引起尿血。

血管被夹住了,拉出来放在“夹子”外面不就行了吗?道理似乎很简单,但实际上手术风险大、难度高,有时甚至需要进行自体肾移植,而且手术效果不甚理想。

此路不通,还有旁路可以利用,左侧严重曲张的精索静脉或许可以成为桥梁。根据经验,朱晓博决定将小李的左侧精索静脉连接至腹壁下静脉,实现体外静脉的分流。手术中,医护团队发现,小李左侧腹壁下静脉管腔较粗,无法直接与精索静脉吻合,综合考虑后决定创新使用显微血管端侧吻合技术,使用比头发丝还要细的血管缝合线。

最终手术顺利完成,同时解决了胡桃夹综合征和重度精索静脉曲张两个问题,在保护其肾脏功能的同时,也保护了其睾丸的生育功能。

(本报记者 郭培远 通讯员 胡晓军)

>>> 健康贴士

朱晓博介绍,胡桃夹综合征患者年龄多在4~40岁,大部分为体型瘦长的青少年,青春期身高快速增长时更易发生。该病常见的临床症状为尿血(包括肉眼或镜下可见血尿)、蛋白尿及左侧腰腹部疼痛。由于左侧睾丸静脉血液是由精索静脉回流汇入左肾静脉,因此,男性患者多继发有左侧精索静脉曲张,这也是导致其成年后不育的一个重要原因,早发现、早治疗十分重要。

统筹:郭培远
电话:13513891656 微信同号
邮箱:ncbgpy@126.com



为了营造在校学生健康安全的防疫环境,今秋开学以来,郑州市医务人员主动走进校园(幼儿园)开展核酸检测工作,深受社会各界好评。图为11月9日,该市福东镇中心幼儿园的孩子们正在有序参加核酸检测。

高峰 席清铎 摄

健康科普

45岁,还能生个健康宝宝吗?

响应国家的三胎政策,不少高龄女性跃跃欲试,45岁的周姐(化名)就是其中一员。如何一路“过关斩将”,拥有一个健康宝宝?郑州人民医院妇科副主任医师马莉给了她答案。“备孕前要进行充分全面的检查,排除基础性疾病,比如糖尿病、高血压、心脏病等,进而评估自己的身体是否适合妊娠,是否能够承受整个妊娠的过程。如果发现问题,要积极提前治疗;如果不适合怀孕,也要接受现实。”马莉建议道。

妊娠是精子和卵子的完美结合,需要输卵管作“鹊桥”,子宫内膜提供最适宜的环境,四者缺一不可。作为高龄女性,孕前必须全面评估卵巢功能,如果卵巢功能还可以,就要尽快自然妊娠,可以通过阴超或者排卵试纸来科学地寻找排卵期,达到尽快妊娠的目的。如果半年后还没有怀孕,就要向专业的医生寻求帮助,快速筛选不孕的原因,进行针对性的治疗。

因为高龄孕妇胚胎染色体异常率增加,孕早期流产率比年轻女性高,马莉提醒周姐,一旦各孕成功,孕12周后要做强围产保健,建议进行产前诊断,如羊水穿刺等,而不建议进行准确率不高的唐氏筛查,到孕中后期,要密切关注自己的血压、血糖及心脏情况。进入高龄行列,身体的吸收及代谢都没有年轻人那么好,孕前后要注意营养,做到少量多餐,饮食以高蛋白、低脂肪为主,保持合适的体重。



资料图片

健康提醒

“夫妻癌”增多 不良生活习惯是诱因

39岁的熊女士及其41岁的丈夫都是南方人,吃饭口味接近且喜食腌菜。今年6月,夫妻二人体检时双双被诊断患有甲状腺结节。在医生的建议下,他们做了进一步检查,彩超结果高度怀疑为甲状腺癌,活检结果则证实了这个判断。

63岁的周女士早在半年前就发现大便变细,但并未在意,直到一个月前出现持续腹痛腹胀,才到医院做了肠镜,结果查出她患了直肠癌。令她吃惊的是,她的丈夫王先生在不久之后也出现了相似的症状。医生肛门指检,在王先生的直肠内触摸到一个大肿块,后经肠镜及病理检查,王先生也被确诊患了直肠癌。

生虽然大多有基因基础,但更多还是受生活方式的影响。如同锅同勺一桌吃饭,一起饮用被污染的水,长期同样摄入过多的腌制食品,同样食用被霉菌污染的食物,家中三餐都是高脂、高盐、低纤维素食类等,互相影响而长期吃辛辣、刺激性烫食,进食速度过快……这些都是消化道的诱发因素。再比如,家族成员中有人吸烟,导致其他人被动吸烟,从而共同成为口腔癌、肺癌的易患人群,又或者夫妻一方有不洁性生活,造成对方阴茎癌或宫颈癌的发生。

在这些致癌因素的夹击下,夫妻二人作为密切的共同体,将有更多机会长时间暴露于同一致癌因素下,从而导致“夫妻癌”相对“家族癌”更易出现。李智解释,医学上提出“夫妻癌”的说法,并不是说夫妻一方患癌,另一方就在劫难逃,其主要目的在于给这些家庭以警示:检视自己以及家人的生活方式,改掉那些平时习以为常的坏习惯。

癌症难道会传染?根据长期的医学观察研究,癌症不是传染病。”省肿瘤医院普外科主任医师李智说,癌症的传

比如吸烟。肺癌与吸烟有着很大的关系,如果夫妻中有一人吸烟患肺癌,那么另一方就会受到二手烟的影响,患上肺癌的概率有所上升。比如摄入过多的腌制食品。夫妻共吃一桌菜,饮食习惯日趋接近。摄入过多的腌制食物会加重肾脏的负担,其所含的亚硝酸盐让患肠癌的概率大大上升。我国的肝癌患者众多,其中就有不少夫妻患者,一部分原因是乙肝患者本就是肝癌的高危人群,如夫妻一方患病,病毒则可通过性行为传播,增加另一方患癌的概率。

(本报记者 郭培远 通讯员 庞红卫)