

创新构建分级诊疗新格局 满足群众美好生活新需求

绵阳市卫生计生委认真贯彻落实十九大精神，积极创新构建分级诊疗新格局，将优质医疗资源下沉至基层，不断满足人民美好生活需要。以优质资源纵向流动为基础，以医保政策向基层倾斜为依托，以有序服务为引领，逐步构建基层首诊、双向转诊、上下联动、急慢分治的合理就医新格局，有效缓解我市群众看病难、看病贵问题，不断满足人民美好生活的新需求。

强化能力建设 提升基层诊疗服务水平

鼓励医联体内牵头单位向成员单位派驻管理服务团队，加强成员单位内部规范管理，根据成员单位专业及当地群众健康需要派驻专业技术服务团队，领办业务科室，提升成员单位医疗业务服务能力；在保持资产归属、行政隶属、人员身份和财政投入渠道不变的前提下，支持牵头单位对成员单位的医疗业务实行统一管理和经营，成员单位医疗业务收入由牵头单位统筹安排，牵头单位负责成员单位业务技术人员薪酬的发放和医疗业务的整体发展。

组建医联体 构建分级诊疗良好秩序

进一步完善医联体组织模式，组建一般医联体、城市医疗集团、医疗共同体、跨区域专科联盟、远程医疗协作网。在医联体内，以人才共享、技术支持、检查互认、处方流动、服务衔接等为纽带进行合作，形成资源共享、分工协作的管理模式。根据我市医疗机构优势专科资源，以若干所医疗机构特色专科技术力量为支撑，以专科协作作为纽带，形成互补发展模式，重点提升重大疾病救治能力。利用信息化手段促进医疗资源纵向流动，提高优质医疗资源可及性和医疗服务整体效率。

严把质量关口 促进分级诊疗取得实效

进一步强化“以患者为中心”的理念，持续改善医疗服务，健全同质化的医疗质量管理体系，严格落实三级医师查房、手术分级管理、术前讨论、手术安全核查、疑难病例讨论、分级护理等医疗核心制度，加强对医疗核心制度的培训和考核，严格执行医疗质量监测、评估和通报制度，狠抓医疗服务过程重点环节、重点区域、重点时段的管理，重点抓好医院感染控制、医疗费用控制、抗菌药物使用、限制类医疗技术备案等工作，认真落实《医疗机构从业人员行为规范》，严把医疗质量安全关。

建立完善制度 明确医疗机构功能定位

今年10月，市卫生计生委代政府起草了《关于巩固完善分级诊疗制度建设的推进医疗联合体发展的实施意见》，明确城市三级医院主要提供疑难复杂疾病的诊疗服务和接收下级医院上转的疑难重症患者。县级医院主要提供县域内常见病、多发病诊疗，以及急危重症患者抢救和疑难复杂疾病向上转诊服务。基层医疗卫生机构和康复医院、护理院等为诊断明确、病情稳定的慢性病患者、康复期患者、老年病患者、晚期肿瘤患者等提供治疗、康复、护理服务，同时

市卫计委将持续推进分级诊疗制度，努力为全市人民群众提供全方位、全周期健康服务，不断健全优质高效医疗卫生服务体系，竭力促进群众既奔小康又获健康。
(市卫计委医政科供稿)

糖尿病足 防胜于治

专家:日常生活好习惯助你远离糖尿病足

“糖尿病足”是指糖尿病病人的脚特别容易发生血管和神经病变，轻微的外伤都能迅速导致溃疡、感染和坏疽，以致截肢的风险。市人民医院的专家告诉我们糖尿病足难治可防，日常生活中养成以下好习惯就可以避免糖尿病足的发生：

- 1.自我护理很重要。每天观察脚部有无细小的损伤，破溃或是感染迹象；听从医生、护士、营养师的指导，按规定用药及饮食治疗；检测血糖，将血糖控制在正常或基本正常的范围之内。
- 2.让病人了解溃疡发生的原因，选择合适的鞋袜，正确洗脚。
穿鞋的注意事项：买鞋时要测量脚的准确尺码，以免购买的鞋过大或过小，购买鞋的时间最好是下午至傍晚，若双脚大小不一，买鞋时以较大的一只为准，选择鞋面质地柔软并且透气性良好，形状要圆头、厚软底、鞋口是系带或拉扣，避免尖头及高跟鞋；外出选择密闭鞋套，避免穿凉鞋、拖鞋外出，首次穿新鞋的时间不宜过久，穿新鞋后应仔细检查双脚是否有红肿、破损、水泡等，如有则表明此鞋不适合更换；每次穿鞋前应先仔细检查鞋底有无尖锐异物并及时处理，鞋垫皱褶也要及时整理；不要赤足穿鞋、走路。
- 3.预防意外伤害。正确剪趾甲，不能剪过短，趾甲边缘圆滑，切勿过度修剪；若患者视物模糊，必须让家人帮助检查脚部和修剪趾甲；冬天保持双脚温暖，忌用热水袋、暖炉、电热毯取暖，避免脚部烫伤；经常检查鞋内有无异物，有无指甲断裂。发现脚部溃疡、感染等应及时就医治疗，切忌自行不当处理延误病情。
(孙忠贤 卿文华)

时处理，鞋垫皱褶也要及时整理；不要赤足穿鞋、走路。

穿鞋的注意事项：选择浅色棉质袜，脚部有破损能及时发现；不要穿弹力过强的袜子，避免影响血液循环；不要穿有破洞或反复修补后的袜子，避免引起脚部损伤；每日更换袜子，保持脚部清洁、干爽；冷天可穿厚棉袜或毛袜保暖。

做好脚部皮肤清洁：每天仔细洗脚，水温不超过35度，用力不宜过大，使用中性质香皂，保持局部清洁干燥；洗脚、泡脚的时间不宜长于5分钟，用浅色棉质毛巾擦脚，如有异常可以及时发汗，趾缝要把水擦干，避免趾间潮湿；脚部如干燥时，清洁后需要擦润滑油，充分按摩，防止干裂。

预防意外伤害。正确剪趾甲，不能剪过短，趾甲边缘圆滑，切勿过度修剪；若患者视物模糊，必须让家人帮助检查脚部和修剪趾甲；冬天保持双脚温暖，忌用热水袋、暖炉、电热毯取暖，避免脚部烫伤；经常检查鞋内有无异物，有无指甲断裂。发现脚部溃疡、感染等应及时就医治疗，切忌自行不当处理延误病情。

(孙忠贤 卿文华)

一图读懂： 如何预防糖尿病足



糖尿病足的自白

我的主人有糖尿病，因为对血糖升高不重视，所以经常控制不好血糖。高血糖导致末梢神经和血管的病变，所以我的感觉越来越差，冷热、疼痛我都不知道。今年夏天的一个晚上，主人发现鞋垫有水浸湿，觉得奇怪，抬起脚一看，天啦，居然有一颗铁钉扎在我的身上呢，我居然不知道。我的足掌面已经有2个4x4cm的坑洞，腐烂的组织还散发出阵阵恶臭。

第二天一早，主人带着我匆匆赶到医院看医生，医师看着我皱起了眉头，然后对我说：有可能要截肢哦！我主人于是带着我到内分泌科住院治疗。住院检查后发现，主人除了高血糖，还有中度贫血，创面有奇异变形杆菌感染，多重耐药；下肢动脉血管部分阻塞，足背动脉不能扪及搏动。因为内分泌科医师控制血糖，输了4U红细胞悬液，饮食增强营养，还请了伤口专科护士给我换药，每次换药都要用剪刀清理我身上坏死的组织，控制感染，管理渗液，补水，引流，给我创造适合恢复的条件。经历了约两个月的换药，完全恢复指日可待……

你知道吗？ “抖肩舞”如何“抖”

最近，一段大跳抖肩舞的视频火了，动作非常喜感，瞬间刷爆了朋友圈，引发了网上各行各业模仿抖肩舞的热潮。

抖肩舞实际上是一种颈部肩部的放松活动，久坐、长时间对着电脑屏幕、或是频繁低头，容易患上腰椎、颈椎、肩部疾病。通过这种抖动可以起到舒筋通络，行气活血，增加肌肉力量、活跃生理机能的作用，对缓解肩颈腰部疲劳有一定好处。抖肩舞看似很随意，动作其实有讲究，正确发力、把动作做标准，才能起到放松肌肉的目的，否则就会拉伤肌肉。

市骨科医院上肢科副主任医师蒲超教你正确的抖动方式——跳抖肩舞的时候，动作不到位，如躯干不动，手臂随意摆动，此时双肩处于放松状态，幅度和频率一大，快速抖动双肩时就容易拉伤肌肉，尤其是造成肩袖损伤，引起肩部疼痛及活动受限。肩袖是肩关节周围的四块重要肌肉的组成部分——腱性部分，不仅保护肩关节，还支配手臂前伸、外展等活动。四五十岁的人，其肩膀等各个关节已经处于逐渐老化的状态，一旦进行肩部不恰当的锻炼容易引起肩袖损伤。长期伏案工作的人，肩背部肌肉往往比较僵硬，锻炼抖肩前，最好先做一些拉伸活动。

“抖肩舞”可作为一种简单颈部肩背部肌肉的放松活动，中老年人如果要尝试抖肩舞，需要结合自身身体状况，减慢节拍、用力不能过大。如果肩、颈部不适，尤其是已经出现头晕、头痛、手麻以及肩部夜间痛、反复痛的时候，应该及时就医。



几个“小动作”放松肩颈部

- 动作一：两肩尽可能向上提，达到极限时停留片刻后下落；
- 动作二：努力往后压脖子，让自己变成双下巴；
- 动作三：双手握在背后，人站成一条直线，拉伸胸部前侧的肌肉；
- 动作四：端坐在椅子上，身体向一侧慢慢旋转至90度，保持几秒钟后，身体转向另一侧，可以改善胸椎活动度。(蒲超)

市三医院老年精神科：

帮阿尔茨海默病患者寻找迷失的自我

12月4日上午，市三医院老年精神科5病房内气氛愉悦，今天是阿尔茨海默病(老年性痴呆)患者王阿姨病情缓解出院的日子。王阿姨安静地坐在那里，看着丈夫由衷向每一位来送行的医护人员道谢。谁都想象不到，就在一个月前，王阿姨还是一位犯起病来气得丈夫冒出血，打得保姆不敢近身的精神行为异常患者。

其实多年来，市三医院老年精神科全体医护人员，用无私大爱与精湛医术，以及专业的诊疗设备，让无数像王阿姨这样的阿尔茨海默病患者找回了迷失的自我，融入家庭生活当中。



健康教育

家属还因此造成血压升高，应激性溃疡。而且家属与陪护对待患者的态度与方式，会影响患者治疗的结果。因此，市三医院老年精神科率先在全市医疗机构提出了“老年性痴呆治疗全程管理”的治疗理念，即患者、照料者(家属、保姆、护工)、医护人员三位一体共同参与治疗，目的是使患者无论在痴呆的任何阶段，都有治疗的价值，通过治疗可以延缓病情发展，减少并发症，减轻家属照护负担。

据悉，市三医院老年精神科医护团队定期开展健康讲座，让照料者接受照护培训，并对照料者开展心理危机干预，减轻照料者焦虑抑郁情绪，提高照料者对患者病情变化应对能力。与此同时，科室坚持以“放手不放眼”的服务理念，在不断提升护理人员护理水平的基础上，对陪护人员定期开展喂食急救培训、心肺复苏培训、跌倒防范培训等。

优质服务 让爱延伸

走进市三医院老年精神科作业治疗部，一时有走进幼儿园的错觉，室内整齐摆放着各种有趣的玩具，几位老年患者聚在一起，在护士的照顾下，兴致勃勃地玩着打地鼠游戏。刘玉告诉记者，专业的照护更有利于患者情绪的的稳定，所以科室医护人员专门为所有患者安排了丰富多彩的娱乐生活，寓治于乐，将经颅磁刺激治疗、认知功能训练、心理干预、艺术治疗、作业治疗、

平衡功能康复训练等专业的非药物治疗，以趣味游戏的方式引导患者参与其中。

据了解，科室不光定期安排书法、音乐等艺术治疗课程，还会举行各种有趣的手工制作大赛，以此进行作业治疗。在医护人员的精心照顾、治疗下，很多患者收到了可喜的效果，令家人喜悦而泣。70岁的“血管性痴呆”患者徐大爷就是其中的一位。

入院前，70岁的徐大爷出现了间歇性言语紊乱、反应迟钝、出门走失、生活难以自理等症状。在市三医院老年精神科经过促智药物多奈哌齐治疗、非药物性治疗后，徐大爷的病得到了极大缓解，不仅坚持每天叠好自己的被子，他还积极主动为病友削苹果，并于两个月后顺利出院。

为了让更多像徐大爷这样的出院患者得到更好的照顾，同时也为患者家庭减负，市三医院老年精神科还主动将治疗延伸到院外。刘玉等医护人员，“追”着出院患者到养老机构，定期上门随访，指导用药。徐大爷的儿子对此服务赞不绝口，由衷表示：“三医院的医生想得大周到了，这样不仅减少了复诊时的来回奔波，也不用再害怕他一不小心走失了！”

据悉，目前市三医院老年精神科已为数以万计的阿尔茨海默病患者找回了迷失的自我，成立的记忆门诊已阻止了数千人滑向老年痴呆的深渊，在多年来无疆大爱与服务下，科室不仅获得了省级重点学科的金字招牌，也造福一方，赢得了百姓的金口碑。
(姜煜 张强)



护理服务



病房环境

及早识别 早期干预

王阿姨现年64岁，2年前家人发现其记忆减退，丢三忘四，总是说自己的东西不见了，才说的事情，一会儿又忘记了，但是仍可以外出买菜做饭，认识家里的人，说起既往陈年旧事头头是道，仍然可以独自生活，家人认为她就是“老糊涂”了，没有在意。1年前王阿姨外出买菜，久久未归，家人才惊慌失措四处寻找，花了两天时间才在一救助站将她寻回，家人这才发觉她是得了阿尔茨海默病。然而，家人认为既然这病已经治不好，就不用住院了，于是雇请保姆看护她。

但王阿姨脾气变得越来越暴躁、疑神疑鬼，老说自己的东西被保姆偷了，频繁更换保姆。后来情况急转直下，王阿姨开始对空自语，乱骂，骂楼上有多有人在骂自己，坚信有人在整天害她，夜里也不敢入睡，带着刀剪防身。保姆惊吓不已，辞职不干了。眼见没人照看了，子女才赶忙将王阿姨送到了市三医院老年精神科住院。经过一个月的治疗，王阿姨终于安静下来，可以出院了。

对于王阿姨的情况，市三医院老年精神科主任刘华莉惋惜不已，她表示，其实王阿姨刚开始出现对近期事情遗忘、怀疑东西被窃时，已经是痴呆最常见的早期反应了，此时如能到记忆门诊就诊，完成整套记忆体检，早期明确诊断，及早使用改善促进智能药物是可以有效缓解疾病发展的。

刘华莉同时提醒广大市民，虽然阿尔茨海默病目前仍是世界难题，无法根治，但是已有大量临床研究证实，已经有药物对轻中度阿尔茨



阅读小组



查房会诊

全程管理 双管齐下

69岁的赵婆婆是市三医院老年精神科的患者。刚住院时，赵婆婆跟照顾她的丈夫刘爷爷提要求：“我要爸爸妈妈！”刘爷爷没好气地回答她：“他们早就死了得嘛！我上哪儿去给你找回来呢？”为此，两人爆发了激烈的争吵。赵婆婆认为刘爷爷骗人，刘爷爷气得认为赵婆婆无理取闹。对此，医护人员赶紧前去“救火”。市三医院老年精神科副主任刘玉耐心地找刘爷爷聊天，纾解他的情绪，并告诉他面对老年性痴呆亲人的行为紊乱时，做家属的该如何应对。

除了家属，医护人员还会对患者家属请来的陪护进行及时的心理咨询与照料技巧的培训。刘玉告诉记者，阿尔茨海默病的照料者(包括家属和保姆)均有不同程度的焦虑抑郁，甚至有些