



## 加强儿童专科 改善医疗服务

——2024年医疗和妇幼健康这样发力

健康与每个人息息相关，儿童的健康成长更是牵动着每个家庭，如何推动儿科诊疗均质化、规范化？如何把病患问题尽量解决在基层医疗卫生机构？

国家卫生健康委近日举行新闻发布会，围绕“推进卫生健康事业高质量发展，护佑人民群众生命健康”主题，重点介绍医疗、基层和妇幼健康有关工作，以及下一步工作计划。

### 支持67个儿科重点专科建设 推动儿科诊疗均质化

儿童的健康成长牵动着每个家庭，儿科医生资源不足或区域分布不均现象如何破解？

国家卫生健康委医政司副

司长李大川介绍，国家卫生健康委积极健全儿童医疗卫生服务体系，设置2个国家儿童医学中心和5个国家儿童区域医疗中心，支持67个儿科相关专业的国家临床重点专科建设，依托医联体优化儿童医疗资源配置，提高儿科优质医疗资源可及性。

李大川表示，2024年将进一步完善儿童医疗卫生服务体系，要求每个省建立一个高水平的儿童专科医院或综合医院儿科，完善医疗机构24小时救治绿色通道和一体化服务，扩大儿科住院医师规范化培训规模，加强儿科专业住院医师规范化培训基地和师资队伍建设，完善儿童医疗保障待遇和支付政策。

### 82.7%的二级以上公立医院 开展预约服务

打造“更有温度的医疗服务”

目前，已有82.7%的二级以上公立医院开展预约诊疗服务，全国三级公立医院平均预约诊疗率达到61.1%。

李大川介绍，加强医疗服务、改善就医感受是卫生健康部门的一项重点工作。2015年至2020年连续实施的两轮进一步改善医疗服务行动计划和2023年启动的“改善就医感受 提升患者体验”主题活动，都对开展分时段预约就诊、缩短患者门诊等候时间提出具体要求。

李大川表示，2024年将持续以改善服务“小切口”撬动看病就医“大民生”，依托医联体提升医疗服务连续性，给患者提供出院后的管理和随访服务，引导医疗机构建立“一站式”服务中心，持续推广新型门诊等主动回应群众看病就医新期盼，构建和谐医患关系，打造“更有温度的医疗服务”。

### 基层卫医机构诊疗人次 占比达52%

分级诊疗制度有序推进

“大病重病在本省就能解决，一般的病在市县解决，头疼脑热在乡镇、村里解决”，是深化医改的重要目标。

目前基层的医疗卫生机构诊疗人次占比达52%。国家卫生健康委基层司司长傅卫介绍，实现分级诊疗，关键是乡村的医疗卫生

机构有能力解决群众的常见病、多发病，对就医行为进行必要引导，绝对不能限于“打个针”“拿个药”。

傅卫表示，2024年将全面推进紧密型医共体建设为重点，推动人员、技术、服务、管理四个下沉，加强基层首诊和疑难疾病的识别转诊服务能力，推行基层检查、上级诊断、结果共享，着力提升基层医疗卫生机构服务能力，使更多常见病、多发病能够在县域内解决。

### 省市县三级危重孕产妇 救治中心达3491个

织密母婴安全保障网络

2023年，全国孕产妇死亡率为15.1/10万，婴儿死亡率为4.5%，5岁以下儿童死亡率为6.2%，与2020年相比，分别下降10.7%、16.7%和17.3%。婴儿死亡率和5岁以下儿童死亡率已达到“十四五”国民健康规划目标要求。

国家卫生健康委妇幼健康司副司长沈海屏介绍，全国已建立省市县三级危重孕产妇救治中心3491个、危重新生儿救治中心3321个，覆盖广泛、分级负责、上下联动、应对有序的危重孕产妇和新生儿救治体系基本建立。

沈海屏表示，下一步，国家卫生健康委将持续巩固实施“母婴安全五项制度”，织密母婴安全保障网络，印发加强助产服务管理文件，提升急危重症救治能力，开展生育友好医院建设，提高孕产妇住院分娩舒适度和满意度。

（据新华社）

## 脚踝总受伤 该练臀肌了

很多人在跑步或参与其他高强度运动时，足部或膝盖总是频繁受伤，还往往具有周期性特点，即经过一段时间的休息和恢复后，感觉伤势有所好转，重新开始运动后不久伤病又会出现。这种情况可能提示存在深层次的肌肉失衡或力量不足问题，尤其是臀部肌肉不够发达。强健的臀肌有助于将身体重心平稳地向前推进，减少下肢承受的压力。如果臀肌不发达，不足以承受蹬地所传导上来的反作用力，膝关节和足部会承受过大冲击力，从而增加受伤风险。此外，臀肌能有效稳定髋关节，防止跑动时髋关节内旋过度。

排除肌肉损伤及营养代谢等病理性因素，导致臀肌力量不足的原因通常是长期久坐、缺乏运动。此外，随着年龄增长，肌肉质量会自然衰减，若缺乏强化锻炼，这一进程就无法得到延缓。因此，久坐人群和老人要重点关注自己的臀肌。

通过针对性训练，可提升臀肌力量，大大降低下肢受伤概率。建议每周选择2至3天练习以下动作。

**弹力带行走。**站立，将弹力带套在膝盖上侧，微屈膝，双脚与肩同宽；向前走动，保持膝盖微微向外旋转以对抗弹力带阻力，感受臀大肌的收缩。来回走动10步为1组，练习3组。

**蚌式开合。**仰卧，双腿并拢屈曲；上身保持稳定，然后缓慢向两侧打开双膝，过程中尽量保持双脚脚跟接触；在极限处暂停5秒，然后慢慢闭合双腿回到起始姿势。练习时可使用弹力带增加阻力。每组15至20次，组间休息30秒至1分钟，练习2至3组。

**侧卧抬腿。**侧卧，下方手肘撑地；缓慢抬起上方腿至最高点，再慢慢放下，注意始终保持上方腿伸直，可在踝关节绑上轻型沙袋或弹力带增加阻力。每组12至15次，每侧练习3组。

**保加利亚分腿蹲。**找一把与膝同高的凳子，背对凳子站立，把其中一条腿的脚尖搭在凳子上，另一条腿站立；逐渐向下屈曲站立腿，直到大腿几乎与地面平行；稍作停留后发力站起；双手可持哑铃增加负重。每组10至12次，每侧练习3组。

（据《生命时报》）

## 足部也要练“核心”

大多数人认为核心训练就是指腰腹部位的肌肉训练，但实际上足部也有“核心”。作为人体运动的起点，足部对身体的平衡和稳定起着至关重要的作用。通过训练稳固足部，才能有更好的运动表现，同时也能帮助预防运动损伤。

日常生活中，足部稳定性差的人群包括老年人、扁平足或高弓足人群以及缺乏运动者。足部核心不稳，下肢就无法为身体躯干提供足够的支撑，四肢运动模式也会发生变化。久而久之，足部、小腿或膝盖疼痛，以及反复跌倒、运动损伤等发生率就会大大增加。大家可以通过单脚站立测试，自我检查足部核心是否稳定：身体正直站立，然后试着抬起一只脚，单脚站立30秒，看身体是否能维持在一个稳定位置，而不过度晃动、足弓塌陷。

强化足部核心肌群对提升身体平衡感和协调性、减轻膝关节和髋关节压力等有重要作用。建议通过以下动作训练改善，每天练习2至3组，每周练习4至5天。

**缩足运动。**坐在椅子上，双脚掌贴平地面，收缩足底，足弓向上尽量拱起，保持所有脚趾紧贴地面，确保脚踝不向内翻，脚趾没有用力屈曲或伸展，在极限位置保持10秒后放松，每组做15至20个。该动作可激活足内在肌，增强足底控制感，有助维持足弓形态，同时改善下肢功能。

**脚底抓毛巾。**坐在椅子上，地面上平铺一条毛巾，用一只脚脚掌踩住毛巾，足跟位于毛巾边缘处。足跟不动，拱起足弓，蜷缩脚趾把毛巾拉向自己身体的方向，直到整条毛巾都被拉向边缘，再换另一侧重复动作。该动作可加强脚掌与脚趾的活动能力，锻炼趾屈肌群与足底筋膜的力量。熟练后，可通过增加毛巾厚度来提升训练强度。

（综合）



## 手脚发麻眼皮肿 心慌头痛视力差

七个变化提示糖尿病重了

作为一个“无声杀手”，糖尿病带来的并发症较为隐蔽，且悄无声息地危害全身，发现时往往为时已晚。华中科技大学同济医学院附属同济医院内分泌科副主任医师刘喆隆介绍，人体长期处于高血糖水平下，会伤害全身所有血管，引发病变。据估算，若患糖尿病5至10年未经正规治疗，各个器官就会相继出现慢性并发症，治疗效果也将大打折扣。因此，生活中要留意下面几个信号，提高防病意识。

### 皮肤瘙痒麻木

短期血糖上升会引起体内白细胞功能下降，抵抗力弱，容易发生感染，如尿路感染、阴道炎等，可能出现外阴瘙痒症状；如果糖尿病病程已久，在脚趾、手指、足底等肢体末端，可能会出现虫子爬行或类似电流的瘙痒麻木症状，这时就需警惕糖尿病引起的外周神经病变。

### 视力变差

高血糖会损伤视网膜内的微小血管，引起渗漏或出血，之后视网膜会代偿性地长出异常的新生血管，这些新生血管更容易发生渗漏或出血，导致糖友视力下降，甚至失明。目前，糖尿病视网膜病变已成为我国50岁以上人群的重要致盲眼病之一。刘喆隆建议，2型糖尿病患者初次确诊时要进行全面的眼底筛查，此后应根据病情，每年至少复查

一次。

### 心慌、头晕

在疾病早期，糖友体内胰岛素的延迟分泌可能导致低血糖，表现为心慌、手抖、头晕、出冷汗等症状，补充糖分后能缓解。对于患病已久的糖友来说，血液中的糖分不断损伤血管，并随着血液循环而复始，导致全身各处血管狭窄、堵塞，进而造成冠心病、脑卒中、脑出血等心脑血管疾病，这些疾病早期也会出现心慌、头晕、恶心等症状。

### 体重下降

“掉秤”是2型糖尿病典型表现之一。这是因为糖友体内血糖太高，多尿、失水后体重降低；由于糖友胰岛功能不佳，葡萄糖分解出现障碍，机体只能分解脂肪和蛋白质，导致体重减轻。刘喆隆提醒，糖友正常的身体质量指数(BMI)应保持在18.5至24，如发现短时间内体重下降快，有并发其他疾病的可能，应到医院做相关检查。

### 脸部水肿

正常情况下，肾脏能发挥“过滤”作用，保留体内蛋白，将有害物质通

过尿液排出。但肾脏血管病变后，肾脏的“筛眼”会变大，体内有用的蛋白就被漏掉了，表现为尿液中的蛋白增加。体内白蛋白减少了以后，血管里存不住的水分就会“跑”到皮下组织里，因此，肾脏受损的糖友大多会出现眼睑、面部的水肿，在早上起床时尤为明显。

### 频发低血糖

与高血糖相比，低血糖往往更加凶险，在短时间内使患者出现意识障碍、昏迷。刘喆隆提示，一定要关注低血糖出现的原因，例如规律服药后出现低血糖，应告知医生及时调整药物剂量和种类。

### 呼气带烂苹果味

在分解脂肪以供能量的过程中，可能会产生大量酮体并在体内积聚，使糖友出现恶心、呕吐、腹痛、头晕、意识障碍等症状，且呼出的气体带有烂苹果味，这是糖尿病最常见的急性并发症——糖尿病酮症的典型症状，常见于胰岛功能差的1型糖友或中断用药、严重感染的2型糖友。总之，糖尿病是一种全身性疾病，系统诊治，定期复诊，有效控制病情，才能预防或延缓各

种并发症。因此，糖友应尽量保持自己的血糖在正常范围，关注身体发生的细微变化并定期检查，做到早监测、早发现、早控制。

（据《生命时报》）

## 糖尿病

