

大雪时节,筑牢个人健康防线

本报讯（记者吴倩 黄楠）12月7日是二十四节气的第二十一个节气——大雪。12月5日,国家卫生健康委召开“时令节气与健康”发布会,围绕大雪时节的养生保健、风湿免疫系统疾病以及冬季常见皮肤病等主题介绍相关知识。

大雪时节,慢性呼吸系统疾病容易加重,有些人发烧时会自行服用清热解毒的药品,咳嗽时会选用秋梨膏缓解咳嗽。中国中医科学院西苑医院樊茂蓉主任医师指出,上述两种做法都不完全正确。从中医角度来讲,只有风热犯肺或热毒内蕴的人使用清热

解毒药物才有效,比如发烧的同时伴有咽喉肿痛、咳嗽、咳黄痰等。但如果是着凉引起的风寒犯肺,出现发烧的同时伴有鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等,不如煮一碗生姜苏叶汤疏散风寒、退热。此外,秋梨膏主要适用于阴虚燥热。如果属于风邪犯肺引起的咳嗽,则更适合用苏叶、防风等煮水饮用,起到疏散风邪、止咳化痰的作用。

有人认为冬季皮肤干燥是因为皮肤不干净,于是便通过增加洗澡次数、用热水烫洗、用力搓澡的方式来止痒。北京大学第一医院李航主任医师指出,冬天皮肤干燥,主要原因不是不

干净,而是气候干燥导致皮肤屏障受损。对此,他建议,要用温水洗澡,避免使用碱性太强的香皂,洗完澡后用毛巾轻轻地拍皮肤、吸干水分,不要使劲揉搓。擦干后要尽快涂抹保湿乳,迅速形成保护膜、锁住水分。

此外,李航还强调,冬季天气本就干燥,北方地区尤为明显,皮肤因此更易受损,这一季节也是湿疹的高发期。因此,进入秋冬季后,应做好日常保湿工作,以减少湿疹发作。对于湿疹的治疗,一方面要调节机体免疫功能,另一方面要修复皮肤屏障。

“冬天关节疼痛症状加重,‘硬扛’或‘寻求偏方的治疗’都不可取。”中国医学科学院北京协和医院李梦涛主任医师建议,针对诊断明确的患者,坚持规范治疗是核心;可通过对疼痛关节局部保温、热敷,或佩戴相应防护工具的方式,缓解关节不适症状;关节的运动功能至关重要,即便在寒冷的冬季,适度的功能锻炼也必不可少。

急性呼吸道传染病 总体呈上升趋势

本报讯（记者吴倩 黄楠）在国家卫生健康委12月5日召开的新闻发布会上,国家卫生健康委新闻发言人胡强强介绍,当前我国急性呼吸道传染病总体呈上升趋势,要做好个人防护。寒冷天气,哮喘、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者要防范疾病加重或急性发作。

中国疾控中心病毒病所王大燕研究员介绍,目前,全国共有17个省份流感活动处于高流行水平,其余省份处于中流行水平,门诊急诊就诊的流感样病患者中流感病毒检测阳性率达51%,未超过近三年最高水平。5~14岁病例组检测阳性率明显高于其他年龄组。根据最新监测情况,预计全国在12月上中旬达峰的可能性较大。甲型H3N2亚型流感病毒仍然占流行优势,占比超过95%,有少量甲型H1N1和乙型流感病毒同期流行。

“流感病毒传播迅速,在学校、托幼机构和养老机构等人群密集的场所易发生聚集性疫情。此次流行季流感聚集性疫情数量明显高于上一流行季。”王大燕强调,老年人、慢性病患者、儿童、孕妇等应减少在人员密集、空间密闭处的逗留时间,并做好个人健康防护。结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,为尽可能减少流感的危害,优先推荐重点和高风险人群接种流感疫苗。

警惕“细胞与基因治疗” 骗局

本报讯（记者吴倩 黄楠）在国家卫生健康委12月5日召开的新闻发布会上,国家卫生健康委新闻发言人胡强强指出,当前,干细胞等细胞与基因治疗越来越受到社会关注。目前,我国已批准部分相关药品上市,个别地方通过地方立法等方式批准部分细胞与基因治疗临床应用。但是,也出现了一些不法机构和个人,打着“细胞与基因治疗”的名义欺骗公众。例如,宣称“无论是癌症、老年痴呆,还是美容抗衰、提高免疫力,打一针干细胞就能搞定”,给人民群众生命健康和财产安全带来损害。

国家卫生健康委提醒,要按照《生物医学新技术临床研究和临床转化应用管理条例》规范有关行为活动。第一,干细胞等细胞与基因治疗必须由具备资质的专业医疗机构开展。第二,在接受治疗前,要充分了解相关产品和技术是否经过主管部门批准。未经批准的细胞与基因治疗仍处于研究阶段,不得开展临床应用,也不得收取费用,居民朋友不要冒生命危险去尝试。第三,细胞与基因治疗不是万能的,更不是“零风险”。凡是宣称“包治百病”“绝对安全”“一针见效”的都可认为是骗局。第四,一些机构组织患者赴境外接受资质不明的机构提供的细胞与基因治疗,价格昂贵、风险极高,出现问题维权难度极大,要提高警惕,理性看待,谨慎选择。

儿童健康体重管理不仅要以科学方法为基础,还需解决好亲子沟通、学业平衡、同伴交往等方面的问题。医疗机构如何引导儿童开展好健康体重管理,记者近日来到首都医科大学附属北京儿童医院了解其探索实践。

相关报道见今日第4版——

儿童健康体重管理 需“系统集成”

首席编辑 刘也良

健康报

HEALTH NEWS

国家卫生健康委员会主管

2025年12月8日
农历乙巳年
第12657期

星期一
十月十九
今日8版



国内统一连续出版物号 CN 11-0010
邮发代号 1-20
http://www.jkb.com.cn

学习贯彻习近平总书记关于健康中国建设重要论述精神·实践样本

内蒙古:全民健康路上一个都不能少



扫码看
视频报道

□本报记者 郭蕾 孙伟
王朝君 徐秉楠
特约记者 李试诚 柴羽佳

——盛夏的阿鲁科尔沁草原一碧千里,风景如画。傍晚,混都楞夏营地炊烟袅袅,牧民南迪那和妻子赛音吉雅将牛羊归圈,回到毡房。南迪那为妻子灌了一个热水袋,因为敖特尔医疗队的医生叮嘱,妻子的腹痛是着了凉,需要好好热敷。毡房外,万籁俱静,医疗队那盏熟悉的灯,就亮在不远处,40余年如一日地守护牧民健康。

——这天,居民李先生突发不适,来到内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗龙口镇中心卫生院就诊,诊断为心肌梗死。医生启动急救抢救应急预案,并与医共体主要成员单位取得联系。经过接力救治,李先生转危为安。在地域辽阔的内蒙古,紧密型县域医共体的建设,将苏木、嘎查的基层医疗卫生机构与旗县里的大医院紧密连接,缓解了百姓“看病远”的难题。

——不久前,家住赤峰市的肺癌患者钱先生确诊脑膜转移合并脑积水。在首都医科大学宣武医院内蒙古医院,他成功接受了该院首例Ommaya囊置入术,次日症状即显著缓解。作为第五批国家区域医疗中心项目之一,该院不仅提升当地神经系统疾病诊疗能力,也让赤峰及周边地区居民在“家门口”就能享受到与北京同质化的高水平医疗服务。

健康,是人民群众共同的期盼。2023年6月,习近平总书记到内蒙古考察时强调,这些边疆民族地区在走向共同富裕的道路上不能掉队。要健全多层次社会保障体系,推动参保扩面,加大社会救助、医疗救助、低保和困难家庭保障扶持措施,发展养老事业和养老产业。

如今,从牧区到城镇再到城市,优质医疗资源正跨越山河、沙漠、草原,被送到每一个需要的角落。在通往全民健康的道路上,一个民族都不能掉队,一个人都不能少。

医随牧歌走

“敖勒川,阴山下,天似穹庐,笼盖四野……”对这片美丽辽阔的土地,习近平总书记始终深情牵挂。党的十八大以来,习近平总书记3次到内蒙古考察调研,5次参加全国人民代表大会内蒙古代表团审议。对人民群众的事,总书记时时放心不下。

从赤峰市区驾车向北,历经300多公里、近6小时车程,《健康报》报道团队来到美丽的阿鲁科尔沁草原。其核心区位于阿鲁科尔沁旗巴彦温都尔苏木,包括23个嘎查,总面积达500万亩。这里被誉为“全球唯一蒙古族特色草原游牧系统”,牧民世代恪守着古老而传统的游牧习俗。

敖特尔在蒙古语里是“转场”的意思,每年6月中旬,巴彦温都尔苏木的牧民们都会相互约定,驱赶着自家的牛马,拉着生活用品,从各个嘎查的定居点启程,历经百余公里长途跋涉,前往水草

丰美的夏季牧场——混都楞夏营地。等到10月,天气渐凉,牧草枯萎,他们又会带着成群的牛羊回到定居点的冬季营地。草原辽阔,交通不便,牧民们逐水草而居,医疗资源的获取成一大难题。

为解决移场放牧的牧民看病难的问题,早在20世纪80年代,内蒙古自治区卫生厅先后批复成立几十支敖特尔医疗队。内蒙古自治区卫生健康委党组书记、主任刘勇介绍:“阿鲁科尔沁旗巴彦温都尔苏木敖特尔医疗点始建于1983年,配备固定医务人员1名、机动医务人员3名,每年在牧民转场期间,负责约8000位转场牧民的医疗保障工作,也是目前唯一依然活跃在草原深处牧民放牧移场点的医疗队。”

“每年我们和牧民一同迁徙,医疗队会提前做好高血压、伤风感冒等常用药以及急救药品,针对途中可能出现流感、中暑、高血压、糖尿病、骨关节疾病等各种突发疾病,及时提供相应的医疗救治。”巴彦温都尔苏木卫生院副院长齐克奇介绍,“到达夏牧场后,我们会安排医生驻扎在医疗点,随时为牧民提供医疗服务。医疗点有66种药品,其中包括7种急救药品;配备B超机、心电图机、中医治疗仪等设备,满足夏牧场各年龄段人群常见病的诊疗需求。”

医疗点内,牧民盖音因牙周炎正半躺在床上输液。他的腿垂在地上,后背用被子垫高。这个并不舒适的姿势,可以确保他的视线高过窗户。“窗外的那片草原是我的牧场,我这样躺着可以随时看到我的牛羊。”盖音说。

盖音正值中年,是家中的主要劳动力。“夏牧场离我居住的嘎查有50多公里,如果回去看病,一来一回就得一天时间。家里的牛羊没人看管,我不放心。”盖音表示,“有医疗队在很方便,身体有小病小痛随时过来,不会耽误放牧,也不会拖延病情。”

从小就跟着父母到夏牧场游牧的盖音,也见证了敖特尔医疗点的变化。“我很小的时候,医疗点是由6间马棚改造的,那时的交通工具只有马,医生骑着马到家里给我们看病。”盖音说,“后来逐渐盖了房子,从土房到瓦房,有了诊室、药房、病房和‘120’急救车,药品种类也越来越多。医生们也从骑马、骑摩托车,到现在开汽车。还打了水井,我们住在附近的牧民都来这里打水喝。”

何卫星是巴彦包勒格嘎查的村医,今年是他任医疗队长期驻点的第5年。经多年的相处,他熟悉每一户牧民的健康情况。“除了日常诊疗,我还会在与大家拉家常时,开展有关常见病、多发病医疗保健知识的宣传。”何卫星表示,“比如饮用生水一定要煮沸,接生牛羊时,一定要戴手套、及时洗手,防止感染布病。”

正说着,何卫星的电话响起,南迪那说这几天妻子肚子疼、头疼,但是家里的摩托车坏了,无法来医疗点。

“对于不方便来医疗点就医的牧民,我们会主动送医上门。”何卫星说着,将几种肠胃药品、听诊器、温度计、血压计等装入诊疗箱,开车前往南迪那夫妇的毡房。经过检查,何卫星叮嘱赛音吉雅:“应该是着凉了,不用吃药,每天睡前热敷一下……”

南迪那和赛音吉雅都是“95后”,作为新一代牧民,他们大学毕业后选择回到故乡,继续守护这片草原和成群的牛羊。一代代敖特尔医疗队的队员们,始终追随着牧民转场的足迹,穿梭在辽阔的草原之间,默默守护着牧民的健康。他们用行动诠释着“守望相助”“手足相亲”的深刻内涵。

“联体”更“联心”

习近平总书记始终心系基层卫生健康工作。2022年6月,习近平总书记在四川考察时指出,要加强乡村卫生

体系建设,保障好广大农民群众基本医疗。

内蒙古地域辽阔,“距离”成为村民们的天然就医难题——基层医疗卫生机构往往无力救治危急重症,最近的旗县医院可能在百里之外。近年来,通过推进紧密型县域医共体建设,这里逐步实现专家“近在咫尺”、转诊“一路畅通”、服务“触手可及”,从根本上解决了“看病远”的难题。

“2024年,内蒙古82个涉农涉牧旗县全面推开紧密型县域医共体建设。按照‘紧密型、促分工、同质化、提效能、保健康’思路,全面推动运行机制和管理体制改革,加强信息化及‘五大中心’建设,落实人员下沉等工作,全方位提升县域医疗卫生服务能力。”刘勇介绍,“到2025年9月,33个旗县建成医共体信息平台,63个旗县完成‘五大中心’建设,其中,医学影像中心覆盖825家基层机构,提供‘基层检查、上级诊断’服务。目前,82个旗县中已有74个旗县达到紧密型建设标准,建设达标率达90%。”

家住龙口镇的李先生今年48岁,有高血压、糖尿病史10年。这天,他忽然感到胸闷、胸痛,全身大汗淋漓,于是立刻赶到龙口镇中心卫生院就诊。

“患者是14时30分来到医院的,我们立即为其进行心电图等检查,诊断为心源性休克、急性广泛前壁心肌梗死等,病情极其危重。”龙口镇中心卫生院院长李昕说。

龙口镇中心卫生院立即启动急诊抢救应急预案,与医共体主要成员单位——准格尔旗中心医院取得联系。通过远程心电图会诊,中心医院内科专家指导卫生院医生开展吸氧、开放静脉通道、口服抗凝抗血小板药物等紧急处置,并于14时50分开启转诊“绿色通道”。

“16时15分,救护车将这患者送到中心医院内科导管室。”准格尔旗中心医院胸痛中心主任韩旭介绍,“我们立即给予治疗,并为他植入2枚冠脉支架,使患者得到及时救治。”

从患者就诊到确诊、转诊,再到治疗结束,共耗时2小时40分。这场惊心动魄的接力救治,展现了准格尔旗推进紧密型县域医共体建设的成效。

“近年来,准格尔旗扎实推进紧密型县域医共体建设,向上对接引入各类优质医疗资源,稳步推进‘千县工程’。准格尔旗4家公立医院分别与北京、上海、内蒙古等地的三甲医院联合建立多个名医工作室,20余名专家常态化在旗坐诊,带动当地医院医疗水平快速升级;向下着力提升基层卫生院医疗服务水平,由旗直属4家公立医院牵头,按照区域就近原则,组建4个紧密型医共体。”准格尔旗卫生健康委党组书记、主任苏开成介绍。



在内蒙古自治区鄂尔多斯市准格尔旗龙口镇中心卫生院内,该院张先芬主治医师在给一名就诊者做颈动脉B超检查。

“输血”到“造血”

在家门口就能治好病,是基层群众的期盼。2014年12月,习近平总书记到江苏省镇江市视察时指出,要推动医疗卫生工作重心下移、医疗卫生资源下沉,推动城乡基本公共服务均等化,为群众提供安全有效方便价廉的公共卫生和基本医疗服务,真正解决好基层群众看病难、看病贵问题。

建设国家区域医疗中心,是我国为促进优质医疗资源扩容和区域均衡布局作出的重大决策部署,旨在围绕重点疾病和薄弱地区,有针对性地补短板、强弱项、提质量,最大限度减少异地就医,让更多患者就近获得“国家水平”的医疗服务。

刘勇介绍,内蒙古共申报成功4个国家区域医疗中心,分别为北京大学肿瘤医院和自治区肿瘤医院合作项目、首都医科大学附属北京中医医院

和巴彦淖尔市中医医院合作项目、首都医科大学附属北京友谊医院和自治区人民医院合作项目、首都医科大学宣武医院和赤峰市医院合作项目。4个项目均已签订合作协议、挂牌运营。

2024年4月,赤峰市医院与宣武医院合作共建国家区域医疗中心,首都医科大学宣武医院内蒙古医院应运而生。“医院挂牌运营以来,宣武医院已派驻医院管理、医疗、护理、基建、宣传等方面54名专家共760余人次入驻赤峰。”首都医科大学宣武医院内蒙古医院院长俞志鹏介绍,“鉴于赤峰地区疾病谱以脑血管病和神经系统疾病为主,神经外科成为医院重点建设临床专科。”

一年多来,医院神经外科手术规模及技术难度倍增。门诊急诊总量达12.58万人次,同比增长14.81%;手术量达1107例,同比增长81.18%,其中四级手术达733例,同比增长94.43%,实现“量质双升”。成立卒中抢救中心,月均收治患者40余人次,卒中静脉溶栓DNT时间缩短至38分钟,疑难重症救治能力显著提升。

该院神经外科的变化,让科室室主任裴艳军感触颇深。“在宣武医院专家指导下,我们取得了显著进步。在专业组划分方面,我们由原来的1个病区、3个专业组,细分为9个专业组。”裴艳军介绍,“在管理方面,现在通过手术预案、病例回顾、不良事件分析讨论、临床数据库建设等,大家的诊疗及科研能力都有不同程度的提高。”

在宣武医院专家的悉心指导下,立体定向脑活检手术、丘脑脓肿穿刺引流术、帕金森病脑深部电刺激器植入术等一批高难度技术,在赤峰地区实现从无到有的突破。

“以往赴京就医,加上预约等待的时间,平均需要21天,现在在当地治疗仅需5~7天。”该院院长王文鑫表示,“国家区域医疗中心的建设,让患者就医负担减轻,就医获得感显著提升。”

在人才培养方面,医院坚持“输血”与“造血”并重,打造带不走的高水平医疗团队。俞志鹏介绍,在专家驻点带教下,本土医生快速成长,目前已成功培养出一批能够独立开展高难度手术的本土医疗骨干。

“以前遇到难度较大的手术,我们都是请专家来做。经过一年多的带教,像比较大的脑膜瘤手术、脑深部肿瘤手术,我已经可以独立操刀了。”裴艳军说。