

关注“健康入万策”生动实践

# 体重管理渐成习惯和风尚

□通讯员 方永乐  
本报记者 郑纯胜

“体重管理不仅改变了我的身体，也改变了我的生活习惯，现在我只要有空就会进行跑步、打球等运动；不像以前，一有空就坐着不想动。”10月17日，下班后的浙江省台州医院创伤骨科主任王斌，约上了几位同事一起打篮球。

王斌平时除了门诊就是手术，一日三餐和作息时间都不规律，加上门诊时的久坐和手术时的久站，导致其身材日渐发胖，成了“过劳肥”的一员，血压和血脂指标也出现了异常。

于是，王斌参加了医院的体重管理项目。在营养师的指导下，两个月后，他的体重下降了10多公斤，血脂

和血压指标也全部正常了。

“经常会碰到因肥胖导致慢性疾病的患者，甚至有的十几岁的孩子。”台州医院临床营养科主任何晓琴介绍，早在2018年，台州恩泽医疗中心(集团)就成立了一个由临床营养师、体检中心人员组成的体重管理项目团队。该团队推行“互联网+营养”模式，通过合理营养、适量运动、同伴支持三大模块，提供规范的医学营养减重治疗方案。“通过营养师接诊、跟踪随访指导、营养师面诊的流程，实行营养师‘1对5’的小班化指导。”何晓琴说。

在饮食指导方面，台州恩泽医疗中心(集团)下属各家医院膳食科在职工食堂增加减脂营养套餐，供职工选择，营养师对食堂的厨师进行健康科学制作菜谱的宣传教育，帮助他们掌

握科学的烹饪方式，提供健康饮食。

除了饮食指导外，还要有运动项目、运动时长和运动频次等6项“运动处方”内容。在必要的时候，运动医学的专业医生也会参与做出科学评估、个性化指导，更好发挥“运动处方”的作用。

“在参加两期体重管理项目后，曾经穿不了的衣服，现在又可以轻松驾驭了。”36岁的小张经朋友介绍参加了该体重管理项目，在营养师的指导和监督下，对照科学的饮食方式，两个月后，体重下降10公斤，腰围缩小了9厘米，以前的血脂、血压等异常指标明显好转。

何晓琴介绍，台州恩泽医疗中心(集团)职工代表大会将职工的体重管理工作纳入下属各家医院工会的重点工作，从2021年开始，在全院连续3

年开展体重管理活动，评选年度优秀团队、健康管理达人奖和改善达人奖等。医院膳食科举办的“我的早餐我做主”营养早餐评选和“合理营养健康烹饪一道菜”活动，健康管理中心举办的“零元挑战项目”等活动轮番登场。体重管理在台州恩泽医疗中心(集团)蔚然成风，形成了一种习惯和时尚，许多医务人员纷纷报名参加。截至今年9月底，台州恩泽医疗中心(集团)下属各家医院共为近2000名超重或肥胖患者提供了体重管理服务，平均每人减重约8公斤。

与此同时，体重管理项目从医院延伸到了当地校园。2021年，台州医院与当地一所中学合作，在学校里推行健康饮食和体重管理工作，医校联手共同减少“校园小胖墩”。经过一年多的运作，取得了很好的成效。原先

学校里有不少学生的体重已经超过100公斤，通过营养师的指导和调理，有的已减掉20多公斤。

何晓琴表示，体重管理其实就是自我管理，在整个过程中，营养师给的是饮食指导方案和监督，但关键还是要靠个人自律，所以说参加体重管理项目取得成效的前提是自愿性和意识到位，否则达不到效果。

成功的案例一个接一个，让体重管理项目团队的每一名成员都感到特别有成就感。台州恩泽医疗中心(集团)将持续推动体重管理项目，通过体重管理这一小切口，推动慢性病防控工作，造福更多职工和公众。”

赣鄱大地上，“健康星火”正燎原

(上接第1版)

“传帮带”授人以渔

此次北京大学人民医院巡回医疗队由肝病、病理、血液、神经、医疗美容、放射、超声等科室的9位专家组成。作为肝病诊疗领域医生，黄睿的工作任务较为繁重，要进行专家出诊、入村义诊、上门巡诊、临床带教、专业培训等，但她始终满怀信心，“虽然医疗队人数有限，但星星之火，可以燎原”。

义诊中，和黄睿一同出诊的于都县人民医院感染科副主任医师刘俊游坦言：“巡回医疗给予本院医生难得的学习机会。观摩北京专家问诊不仅能够对专业知识查漏补缺，更重要的是能够借鉴他们的诊断要点和诊疗思路，这是书本上学不到的。许多疑难杂症的诊疗经验可以直接拿来为已所用。”

授人以鱼不如授人以渔。受益于北京大学人民医院“传帮带”的于都县人民医院科教科主任刘桂林颇有感触：“当时，内心十分薄弱，从未开展过介入手术。依托‘传帮带’，房颤射频消融术、电生理检查等心血管技术在医院落地。2023年，于都县人民医院开展介入手术量在全省县级医院中排名第一，实现了从2016年的100台左右到2023年的900余台的飞跃。”

尖端技术的创新应用，临床带教的深入开展，学科建设的稳步提升……这些是北京大学人民医院开展巡回医疗的生动实践，也是江西省持续推动优质医疗资源向城乡基层下沉延伸的缩影。

如今，江西省人民医院、南昌大学第一附属医院和第二附属医院、江西中医药大学附属医院、江西省肿瘤医院、南昌大学附属康复医院等12家省市医院共同组成省级巡回医疗队，分赴吉安、永新、莲花等9个省级乡村振兴重点帮扶县或医疗资源薄弱县(区)开展巡回医疗，优质医疗资源下沉在全省多点开花。

今年是红军长征出发90周年。在江西省卫生健康委党组书记、主任龚建平看来，选择在长征集结出发地于都启动国家和省级医疗队巡回医疗工作，意义重大，影响深远。他表示，各巡回医疗队队员要深入基层一线，通过集中授课、教学查房、病例讨论、随身带教、远程协作等多种形式，延伸拓展巡回医疗工作形式，切实提升受援地区医疗技术水平、专科服务能力，努力变“输血”为“造血”，为当地留下一支“带不走的医疗队”。

福建省中医药学会  
慢病管理分会成立

本报讯(特约记者陈静 通讯员伍世军)福建省中医药学会慢病管理分会第一届委员会成立大会近日在福州市举行。福建中医药大学附属第二人民医院胸痛中心主任医师郭进建当选为福建省中医药学会慢病管理分会第一届委员会主任委员。

郭进建介绍，慢病管理分会将充分发挥中医药优势，共同探索中医药在慢性病管理中的新思路、新方法；加强学术交流与合作，积极开展中医药在慢性病管理中的基础研究和应用研究，促进中医药技术的创新和发展，提高中医药治疗慢性病的疗效和水平；积极开展科普宣传和健康教育活动，提高公众对中医药防治慢性病的认识和信任度，造福广大群众。

河北村医培训联盟  
组建教师志愿者中心

本报讯(通讯员马梦瑶 特约记者肖建军)日前，由河北省乡村医生培训联盟主办的联盟教师志愿者中心成立大会暨“城乡手拉手 义诊一带一”健康行动启动仪式在定州市举行。

河北省乡村医生培训联盟主任委员翟海魂表示，该中心有效对接了城市医疗资源与农村健康需求，是直面乡村医生和农村百姓的品牌工程、民心工程。河北医科大学党委书记姜明指出，成立教师志愿者中心是联盟“走下去”服务健康乡村建设的新探索，开创了城市资源下沉基层的新形式。作为联盟的牵头发起单位，河北医科大学将与兄弟院校一道，打造独具联盟特色的志愿服务品牌，构筑覆盖全省、惠及乡村百姓的志愿服务网络。启动仪式结束后，20名联盟教师志愿者分别前往定州市翟城村晏阳初故居、大辛庄卫生院和后营村卫生室开展志愿服务。

北京首个区级  
托育综合服务中心揭牌

本报讯(记者郭蕾)10月18日，北京市卫生健康委、北京市朝阳区政府在朝阳区八里庄儿童成长中心举行朝阳区托育综合服务中心揭牌仪式。据了解，该中心是北京市首家区级托育综合服务中心。该中心同时加挂“北京市社区儿童中心”“首都儿科研究所‘医育结合’婴幼儿照护服务示范基地”和“北京青年政治学院婴幼儿托育服务与管理专业校外实训基地”的牌子，旨在充分利用区域优质医疗教育资源，为辖区婴幼儿提供更加优质、高效的托育服务。

该中心相关负责人介绍，该中心是朝阳区首家社区托育点，设置托位114个，设有托大班、托小班及乳儿班。除了提供托育服务之外，这里还是一个研发和培训中心，设有营养膳食研究中心、托育产品研发中心、托育人员培训中心、养育心理咨询室、乳儿班实操教室、托小班实训教室、托育公共图书馆、智慧品质监控中心、医育结合中心等。

据介绍，近年来，朝阳区高度重视托育工作，致力于构建精准化、多元化、高质量的托育服务体系。截至目前，朝阳区托位总数达到11185个，普惠托位数达到4172个。

2024城市医院发展会议③

## 精细化管理 用好绩效考核“指挥棒”

□本报记者 刘欣茹

近日，健康报社联合辽宁省大连市卫生健康委、大连理工大学附属中心医院(大连市中心医院)举办“2024城市医院发展会议”。在“绩效考核引领高质量发展新趋势”平行会议上，与会代表围绕医院精细化管理分享理念、交流经验，探寻绩效考核驱动公立医院高质量发展的有效路径。

精益绩效  
注重内涵建设和员工价值

“精细化管理”成为出现在此次会议中的“高频词”。

辽宁省肿瘤医院管理者深知，仅靠规模扩张已无法取得长远发展，因此设定向一流的癌症中心迈进的目标。辽宁省肿瘤医院党委书记刘宏旭表示，为目标实现找抓手，该院实行更为精细化的月度绩效考核，并在月度绩效考核中构建完善的绩效体系，包括目标设立、实施、考核、反馈等环节。该院通过PDCA(计划、执行、检查、处理)循环的方式，对绩效体系进行持续的改进和优化。该院还注重动态调整，根据实际情况和“国考”(公立医院绩效考核)指标的变化，及时调整考核内容和标准，确保绩效体系的科学性和有效性。

北京大学第三医院绩效考核体系的设计充分考虑了医院的特点和员工的需求。北京大学第三医院运营管理部主任兼北京大学第三医院海淀区院区副院长周瑞介绍，该院的绩效考核以工作量为核心，同时兼顾质量安全、运行效率和成本控制。通过分层分类考核，确保考核的公平性和有效性。这一体系不仅激发了员工的工作积极性，也促进了医院的稳健发展。

浙江省东阳市人民医院将绩效考

核作为推动医疗模式改变和提升医院综合能力的重要手段。东阳市人民医院院长陈翔介绍，该院构建了涉及工作量、工作效率、医疗质量、持续改进和患者满意度等多个维度的绩效考核体系。这一体系不仅涵盖了医疗服务的各个方面，还充分考虑患者的需求和感受，确保考核的全面性和客观性。此外，该院注重数据支撑和信息化建设，在绩效考核中充分利用信息化手段，实现数据的实时采集、分析和反馈，还有效控制了成本，实现了零库存的目标。

在月度绩效考核过程中，大连医科大学附属第二医院特别关注成本控制 and 精细化管理。医院管理者认识到，成本控制是医院管理的重要环节，直接关系到医院的运营效率和经济效益。因此，在考核中注重结果的同时也关注过程的管理和控制，避免目标设置过高或过低。同时，该院还注重向其他医院学习先进经验，并结合自身实际情况进行改进和创新。

在经济运行方面，浙江省东阳市人民医院院长陈翔表示，绩效考核要关注医院的财务稳定性和可持续性。该院通过严格控制成本，如药占比、耗材占比等，以及优化能源消耗，提高了医疗增加值百分比，确保了医院的经济效益。该院还注重人员经费的合理配置和能耗收入的严格控制，以实现收支平衡和可持续发展。

“国考”牵引  
为高质量发展增添“成色”

2021年6月，国务院办公厅印发《关于推动公立医院高质量发展的意见》，强调通过强化体系创新、技术创新、模式创新、管理创新，实现公立医院发展方式、运行模式及资源配置的根本性转变。这一政策为我国公立医院高质量发展指明了方向。

萌娃学认  
中药材

视觉中国供图

日前，山东省东营市东营区实验幼儿园组织小朋友到一家中医馆开展“认识中草药·感受中医文化”课外实践活动。活动中，中医师带领小朋友认识中药材，零距离感受中医药文化的魅力。

医院动态

天津医科大学肿瘤医院  
科创中心投入使用

本报讯(特约记者陈婷 通讯员朱芸)10月18日，天津医科大学肿瘤医院科创中心投入使用。该中心项目总建筑面积达14.1万平方米，设有医学大数据平台、生物样本库、大型仪器共享平台、生物信息平台、药物临床试验中心等，规划打造为集肿瘤科研、人才培养、健康预防于一体的高端科研公共平台。

据介绍，天津医科大学肿瘤医院还将启动健康管理中心质量提升工程。该中心入驻科创中心裙楼，占地面积由原先的1500平方米扩大至7000平方米，为不同人群开展科学、全面、精准的个体化肿瘤筛查服务，为肿瘤高危人群、有肿瘤家族史人群等提供专业化、个性化的肿瘤监测方案。

北京中医医院顺义医院  
中医护理门诊优化升级

本报讯 为积极响应群众对多元化、高质量医疗服务的需求，首都医科大学附属北京中医医院顺义医院秉持“以人为本，传承创新”的理念，全面优化升级中医护理门诊，构建“全院联动、即时享护”的全新服务模式，让患者在就医全程都能便捷地体验到优质中医护理服务。

北京中医医院顺义医院中医护理门诊于2023年12月获批北京市中医药局第二批中医护理门诊建设单位，截至2024年10月，已服务患者超过10万人次。随着患者需求的日益增长，诊室的床位等医疗资源出现供不应求的情况。为此，该院将中医护理门诊的扩建列为2024年度重点工作，进行精心规划、推进落实。扩建工作预计在2024年底前完成，预计将增加13张治疗床位，并开展中医适宜新技术，让更多患者享受到简、便、验、廉的中医护理服务。(新杨)