

## 市六医院“智慧学生健康筛查系统”正式上线

记者从成都市第六人民医院获悉,由该院主导开发的“智慧学生健康筛查系统”已于10月13日正式上线,经过筛查发现的学生健康问题将悉数纳入系统,由医院进行跟踪、监测并及时干预,以保护学生的健康成长。

“学生常见病和健康影响因素监测与干预项目”是由成华区卫健局及教育局联合牵头,成华区疾控中心、成都市第六人民医院、社区卫生服务中心、项目点校等多家单位共同合作完成,每年对学生进行一次健康筛

查。今年的筛查工作于9月18日启动,10月12日结束。

市六医院相关负责人告诉记者,自2019年起,该院对成华区覆盖幼儿园至大学的监测点校共11257人次学生开展筛查,今年将总结五年学生筛查项目经验,结合市区两级疾控中心的技术指导与建议,推动“智慧学生健康筛查系统”建设。

据了解,13日正式上线的“智慧学生健康筛查系统”将把此前的筛查信息全部纳入系统管理,让家长更好地了解学生视力、龋

齿、肥胖、血压和脊柱侧弯等健康状况。政府、疾控和医院将对学生健康信息进行有效分析,梳理常见病发展趋势,有针对性地提供健康宣教、健康管理、疾病干预和就医服务,让学生健康得到更充分的保护。

市六医院相关负责人称,下一步,该院将继续根据现场检测和现场质控发现的问题,对筛查系统及时进行提档升级,在完善系统稳定性和功能性的同时,将筛查系统与更多智慧设备对接,运用于新筛查项目的社会普及,不断扩大适宜人群,增加筛查数据样本



健康筛查进校园

量,为全民预防保健体系建设保驾护航。  
林子欣 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪 供图 市六医院

### 健康警示

熬夜已成为很多年轻人的日常,“白天上班很忙,只有晚上的时间属于自己。”这是熬夜族最常见的解释。但是,熬夜的人,你的甲状腺可能真的“熬”不动了。

近日,成都市第一人民医院健康管理医学中心遇到一个典型病例:一个26岁的小伙子因长期熬夜患上了甲状腺癌!该院健康管理医学中心的数据显示,今年2月份以来,体检查出503位甲状腺结节患者,其中很多人有熬夜习惯。医生提醒,熬夜就是在燃烧甲状腺,甲状腺“熬”不起。

甲状腺是人体最大的内分泌腺,主导各个器官、组织的正常运转,堪称颈部

## 长期熬夜,26岁“熬”出甲状腺癌 医生:熬夜就是在燃烧甲状腺

“命门”。市一医院健康管理医学中心专家钱靖雯说,甲状腺分泌的重要“武器”就是甲状腺激素,这种激素如同细胞代谢的“提速器”,可以提高全身器官的工作效率,前提是受体结合。在人体内,大部分器官,如心脏、胃、肠、脑等,都配备着这样的受体,用以“引诱”甲状腺激素前来协助工作。

甲状腺激素水平异常会带来不可小觑的影响,一旦失衡,几乎所有身体器官都将受到波及。例如,甲状腺功能亢进会加速心脏跳动,导致消化问题,而甲状腺功能减退则可能导致心跳减慢、体重增加、精神不振。因此,维持甲状腺的正常功能对全身健康至关重要。

然而,让甲状腺受累从而导致失衡的重

要因素之一便是熬夜。钱靖雯说,熬夜的习惯可能扰乱甲状腺激素的平衡,进而影响身体的各项功能。“为了守护我们的‘命门’,让甲状腺长寿,我们需要调整生活习惯,保持规律的作息,关注身体健康,让我们的内分泌系统稳定运行,为全身各器官提供稳固的支持。”

曹一莎 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪

## 亮眼! 成都两批35个县(区)域医疗次中心,16家由市五医院牵头打造 他们采用MDT组团式帮扶

2021年9月,成都市卫健委、成都市财政局、成都市人力资源和社会保障局以及成都市医疗保障局联合印发《成都市县(区)域医疗次中心建设方案》的通知,正式迈开了成都市县(区)域医疗次中心建设的步伐。次中心建设的目的是,为了进一步优化基层医疗卫生资源配置,提升基层医疗卫生机构服务能力,持续满足群众高质量健康需求,从而有效辐射周边乡镇,分担县级以上医院就诊压力,推动分级诊疗制度建设取得新进展。

从2021年至今,第一批20家次中心已经建成,第二批15家已进入创建阶段。值得关注的是,在两批共35家次中心建设单位中,由成都市第五人民医院牵头创建的就有16家。我们不禁会问:为什么市五医院牵头创建的次中心会占近半数?他们是如何做的?取得了怎样的成效?



疑难病例讨论

### 次中心逻辑:

一个带动多个,推动分级诊疗

关于“次中心”的概念,记者在采访中发现在很多人不了解,在此有必要简单介绍一下。市级三甲医院通常属于区域医疗中心,县(区)级医院则属于县(区)域医疗中心,而每个县(区)有很多乡镇卫生院或社区卫生服务中心,服务辐射面各有不同,服务能力也存在一定差别。为了让“先进”发挥更好的带动作用,实现医疗卫生服务均衡发展,故成都市采用遴选“次中心”的方式,让三甲医疗机构直接对其提供帮扶,在提升“次中心”服务能力的基础上,带动其他乡镇卫生院或社区卫生服务中心发展,通过改善就医环境、更新诊疗设备、培育特色和重点专科、强化人才培养、提升信息化建设等,着力提升急救能力和慢性病、常见病诊疗水平,从而让跨区域、跨级就医大幅减少,有效辐射周边乡镇,分担县级以上医院就诊压力,推动分级诊疗制度建设取得新进展。



联合义诊



讲解呼吸机使用



带教查房

大邑县悦来镇公立卫生院就是我市第一批遴选出来的次中心建设单位。尽管悦来镇户籍人口只有3.35万人,但该院却辐射了周边县乡镇10.2万余人。院长汤中永告诉记者,该院设有内、外、儿、产、急诊等42个科室,开放床位175张,在基层中属于设置很齐的乡镇卫生院。“如果我们不加快发展,很多病人会涌入县医院以及更高级别的医院,不仅让人跑更远的路,花更多的钱,同时也让上级医院承受更大压力。”

与悦来镇公立卫生院一样,新津区兴义镇中心卫生院、蒲江县大塘公立中心卫生院等都面临相同的发展问题。“以前出现胸痛症状的病人到我们这里求治,因为鉴别能力有限,我们不敢耽搁,一来就向上级医院转诊。但直接转诊同样有问题,万一转诊途中出现风险怎么办?所以我们急需掌握相应技能,在保障患者生命安全的前提下转诊才是科学的。”兴义镇中

心卫生院王继林院长说。

在我市公布的第二批次中心建设名单中,新津区兴义镇中心卫生院、蒲江县大塘公立中心卫生院均位列其中,“我们顿时觉得有发展底气了。”蒲江县大塘公立中心卫生院院长杜跃虹说。

### 医联体后盾:

10年沉淀,成为次中心建设推动力

在我市遴选出来的前两批共35家次中心建设单位中,由成都市第五人民医院牵头创建的有16家,为什么?

梳理名单后不难发现,这16家基层医疗机构所处的地理位置绝大部分位于成都西部片区,包括温江、大邑、崇州、彭州、邛崃、都江堰、郫都、蒲江等地。众所周知,市五医院是成都西部区域医疗中心,为自己所辐射区域的基层医疗机构提供对口帮扶,是医院的职责所在。

然而,地域位置在成因中仅占极小的部分,最重要的是,经过10年的医联体建设,市五医院已经摸索出一套帮助基层医疗机构实现快速提升的行之有效的办法。

10年前的2013年3月28日,以市五医院为龙头单位的“成都城西医疗联合体”正式启动运行,这是成都乃至全省首个医联体,当年即有34家基层医疗机构参与,成员单位涵盖了温江、大邑、邛崃、郫都、都江堰、崇州等6大片区的基层医疗机构。仅仅一年之后,医联体成员单位就升至48家,此后,又有很多基层医疗机构陆续加入,截至目前,数量已经达到127家。

该院并没有将医联体单位仅仅作为

### 全新帮扶策略:

MDT组团式帮扶,打造一院一特色

10年医联体建设,市五医院与基层医疗机构形成了良好互动。次中心建设启动后,10年的经验沉淀成为巨大推动力。“医院党委班子非常重视次中心建设,在原来医联体建设基础上,再次出合了更为详尽的帮扶策略,建立一个长效的帮扶机制。”王定超说。

市五医院制定的《MDT模式下一院一特色及县域医疗次中心建设实施方案》已于今年8月正式实施,在这套方案中,除了强化“五大中心”建设(即区域医疗救治中心、片区医疗急救中心、人才培养中心、技术指导中心及公共卫生指导中心)外,还有四大原则(即品牌共享、人员共享、技术共进和数据共建共用)。在措施落实层面,该院确立了9大措施,管理协同一体化、党建共建全覆盖、骨干培训标准化、医务人员技术提升、特色专科(专病)建设、专家下沉MDT化、推进一张床一号通工作、科研协作以及医疗远程协作等。

该院负责人在解读这一方案时对记者说,其核心是以院领导包片的方式进行MDT(多学科协作)组团式帮扶,帮助次中心实现“一院一特色”,并争创市级基层特色专科。

大邑县悦来镇公立卫生院医务科长陈雨琼介绍,在市五医院帮助下,该院

一个数据,而是根据每家基层医疗机构的具体情况,脚踏实地提供有针对性的、个性化的帮扶。“每个医联体单位都有相对固定的领导和专家负责,医疗团队定时或不定时深入下去,除提供查房带教、坐诊、管理规范等工作外,我们会根据当地疾病谱以及基层医院的特点,协助他们打造特色医疗,让基础疾病患者留得下来,而疑难重症患者,我们则通过开辟绿色通道的方式实现双向转诊。”市五医院公共事业发展部部长王定超说。

大邑县悦来镇公立卫生院汤中永院长对记者说,该院被遴选出来成为次中心建设单位后,仅用一年时间就成功建设成为次中心,“一年看似很短,背后是市五医院10年帮扶我们沉淀出来的结果。可以说,医联体是次中心建设的强大后盾。”他说,以冠心病为例,以前,该院的医生技术水平欠缺,读不准心电图,“市五医院心内专家邹文淑经常下来带队查房、传授技术,几乎是手把手地教。如今,常规的心脏病患者都能在这里得到诊断,能够吃药解决的都不会远走其他医院,病情危重的我们会及时转诊,基层患者的安全感大大提升。”

的微创外科和呼吸科已成功获评市级基层特色专科。“市五医院每次都是一个多学科专家团队下来,除了我们需要的特色专科专家,还有心血管内科、消化内科、泌尿科等多个科室的专家。每次下来都会组织带教查房、疑难病例讨论、义诊等,让医务人员的服务能力看得见的提升。”

蒲江县大塘公立中心卫生院在今年被遴选为次中心建设单位后,将心血管内科确定为特色专科,并着手创建胸痛救治单元。该院王继林院长说,在短短两个月时间里,在市五医院纪委书记汪俊带领下,以心内科主任郎明健牵头的MDT团队已经来了4次,就特色专科的打造及胸痛救治单元的创建进行了考察、分析、设计,“不同专业的专家分别就如何提升我们的业务能力都制定了计划,相信在一年以后,我们的变化将有目共睹,基层病人将成为最终受益者。”

市五医院相关负责人告诉记者,在次中心建设中,“我们还要负责帮基层医疗机构提档升级,创建二级医院,让次中心更有效地带动该区域内的其他乡镇卫生院或社区卫生服务中心发展。”

宋建琴 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪 供图 市五医院

## 骨头汤补钙? 别再被误导了

一名70多岁的老人不小心扭了一下,疼痛难忍,他赶紧前往成都市第二人民医院龙潭院区骨科就诊,检查确诊他发生了骨折。进一步检查发现,老人因缺钙导致较为严重的骨质疏松,因此扭了一下便发生骨折。老人不解:“我家经常买骨头熬汤喝补钙,还缺钙?”

骨科主任曾勇说,临床上经常遇到这样的中老年市民,他们喜欢买骨头熬汤补钙,“其实,这是一个误区,骨头汤并没有补钙功能。”

曾勇介绍说,骨头汤包含蛋白质、胶原蛋白、氨基酸等营养成分,可帮助增强身体免疫力、促进康复等,但钙含量并不高。曾勇找出相关资料出示给记者:1公斤骨头熬成的汤中钙含量只有约10-20毫克,而100毫升普通牛奶中的钙含量有90-120毫克,“这说明喝骨头汤补钙的效果远不如喝牛奶。”他补充道,骨头汤中的钙是以结合态形式存在的,这种形式的钙并不容易被身体吸收,而牛奶中的钙是游离态形式,更容易被身体吸收利用。

应该怎么补钙?曾勇主任告诉你正确方式:通过饮食或补充钙剂来摄入足够的钙。钙的良好来源包括牛奶、酸奶、豆腐、绿叶蔬菜等,适当晒太阳也有助于促进钙的吸收和利用。如果已经被诊断为缺钙或者骨质疏松,那么单纯的饮食调整可能不够,还需要在医生的指导下适当地补充钙剂。

曾勇说,为保障骨骼健康,大家在饮食中多吃富含钙质的食物,或通过专业的医生进行钙质补充。同时,骨头汤作为一种传统美食,适量食用即可。

游雪意 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪

## 长得不胖 为何还得脂肪肝?

入秋以来,到医院体检的人多了。近日,一名参与单位体检的中年男子被查出脂肪肝,他满脸疑惑:“我不胖啊,为啥有脂肪肝呢?是不是搞错了?”成都市公共卫生临床医疗中心肝病专家康信通就此释疑:不胖的人未必就不患脂肪肝。

脂肪肝是以肝细胞脂肪过度堆积和脂肪变性为特征的临床病理综合征,简单来说,就是肝脏肥胖。如今,脂肪肝越来越盯紧年轻人,年轻群体患病率已高达28.7%,我国瘦人非酒精性脂肪肝的患病率亦达到了10%以上。

为什么体型瘦的人也会得脂肪肝呢?康信通说,引发脂肪肝的原因很多,肥胖只是风险因素之一。瘦人出现脂肪肝的原因,可能是人体为满足能量供应,调动身体之前储存的脂肪到肝脏,然后转换成葡萄糖,导致脂肪在肝脏过度堆积,进而发生脂肪肝。

脂肪肝容易导致肝炎、肝硬化、肝脏肿瘤,以及诱发动脉粥样硬化等,所以一定要及时发现并加以干预。那么,如何发现呢?

康信通介绍说,脂肪肝多数时候是隐匿的,常在体检时通过超声、CT等检查才偶然发现。而即使发现,很多人态度也很佛系,认为很多人都有,又没有不舒服,不用管它。其实,肝脏是较为脆弱的,哪天真的受不了,脂肪肝就可能一步步发展成肝硬化,甚至肝癌。

康信通称,目前临床上尚无治疗脂肪肝的特效药,最好的方式就是“防”。防治方法主要包括去除病因(饮酒、熬夜等),调整饮食,多做运动等,必要时要进行医学干预治疗。

首先是饮食调整。低糖(少吃精米面,吃全谷类、粗粮、杂粮),低脂(不吃油炸食品,色拉油少用,可以用橄榄油、亚麻籽油代替,多用水煮、凉拌、清蒸的方式做菜),平衡膳食,增加膳食纤维(蔬菜、水果)。

其次是多做运动。每周最少进行5天中等强度的活动,累计150分钟以上,比如骑自行车、游泳、跳舞等。但运动过程中注意监测心率,如果有心血管疾病,应在医生指导下运动,以免发生意外。

对于超重和肥胖患者,最初6个月以内,减轻目前体重的5%-10%,每周下降0.5-1.0千克为宜,减重速度不宜过快,如体重下降过快,反而会加重脂肪肝。戒断节食减肥,也可能减出脂肪肝。康信通说,如果以上这两招不好使,就需要寻求医生帮助。

成都日报锦观新闻记者 邓晓洪

### 新闻快闻

## 市三医院口腔科 举办口腔正畸新进展研讨会

本报讯(李诗敏 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪)10月14日,由成都市第三人民医院口腔科主办的市级医学继教项目“口腔正畸新进展研讨会”举行,口腔正畸相关领域知名专家莅临授课,各机构口腔医学医生参会学习。

本次研讨会着重于前沿的口腔正畸理论及技术的教学,专家们围绕“青少年骨性III类病例治疗最佳时期的争论-实践-发展”“儿童早期矫正概况及新进展”“浅谈儿童上气道阻塞对颌面部发育的影响”等主题展开分享,从正畸治疗的各个阶段切入,由理论到实践逐步分析了临床技巧及要点,同时强调了多学科联合治疗的临床思维及处理方法。针对学员们在临床过程中所遇到的问题,与会嘉宾进行了答疑解惑。

## “世界安宁缓和医疗日” 主题活动在市八医院启动

本报讯(李幸聪 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪)10月14日是“世界安宁缓和医疗日”,同时也是成都市第八人民医院安宁疗护中心成立10周年的日子。当天,由成都市卫生健康委员会主办,成都市临终关怀质量控制中心(成都市第八人民医院)承办的2023年“世界安宁缓和医疗日”主题活动在市八医院启动,来自全市23个区(市)县的34家安宁疗护定点机构参与了此次主题活动。

每一个生命都会经历疾病、衰老、临终过程,这是自然规律,也是每一个人要真实面对并坦然接受的。在社会老龄化背景下,如何让老人拥有幸福的晚年和有尊严的临终生活?市八医院院长胡显良说,此次活动的目的就是大力宣传安宁疗护服务相关的理念,普及相关知识,对社会公众尤其是老年人、重症患者及其家属开展生命教育,以此持续推进成都市安宁缓和医疗事业的发展。