

# 2009—2019： 新医改十年“再出发”

新华社记者 屈婷 赵丹丹 邱冰清 陈璐

医改，一道世界性的难题。2009年，我国启动新一轮医药卫生体制改革。十年来，特别是党的十八大以来，改革为近14亿人带来了实实在在的获得感；世界上规模最大的基本医疗保障网覆盖城乡，居民主要健康指标总体优于中高收入国家平均水平……

从寻路探径到“有径可寻”，从重点领域、关键环节不断突破到普惠性、兜底型民生建设相继铺开，新医改正步入“快车道”，向全民健康覆盖大步“再出发”。

## 啃下医改“硬骨头”： 让“公立”回归“公益”

同一病种、同一手术、几乎相同的住院天数，在福建三明市沙县医院，两张“椎体成形术”手术患者的住院总清单显示：2012年花了3.7万元，2015年花了3.29万元。

按照当时医疗费用的增长率，手术费不涨已属不易，为何反而少了4000元？答案就在三明医改。

地处福建中西部山区的三明，在2012年站在了医保“悬崖”边——基金亏损2亿元，财政无力兜底，且全市职工供养比例逐年下降。这样下去不仅医保资金将“穿底”，患者手术费也会“水涨船高”。

“三明医改是被逼出来的。”时任三明深化医改小组组长、现任三明市人大常委会主任詹积富说。

医药费为何“涨”声不休？原因就在于一个词“回扣”。从2012年开始，三明市医改的“第一刀”挥向“药品加成”。全面取消药品加成，切断医院与药品的利益链条成为医改突破口。从跨省的“药械阳光采购平台”到严格实行药品“两票制”，改革成效不断显现。

到了2015年，同样的“椎体成形术”，治疗服务费上涨了，而耗材、化验、药品费用下降了，整体花费反而少了4000元，患者负担大大降低。

与此同时，三明市22家公立医院提高了技术劳务价格，并且对院长、医生实行年薪制和绩效考核分配，让医务人员“阳光收入”大幅增加。以沙县总医院为例，该院2018年医务性收入占比达42.5%，比2012年提高了近一倍。

“收入结构改变了，医院再也不用被人戳脊梁骨说‘把病人当财神’了。”詹积富说，三明医改，就“改”在让公立医院回归公益，医生回归看病本职，药品回归治病功能。

公立医院综合改革被称为新一轮医改的“硬骨头”。2017年，我国全面推开公立医院综合改革，全部取消药品加成，进一步推进公立医院回归公益性。

截至2018年，各级财政对全国公立医院的直接补助已达2705亿元，占医院总支出的比例达到10.1%。与此同时，29个省份放开了市场竞争比较充分、个性化需求比较强的医疗服务价格，满足了群众多层次、多样化的医疗需求。

迈入“深水区”的公立医院改革步伐仍在继续。国家卫生健康委员会主任马晓伟说，未来深化公立医院改革要实现三个“转向”，即从规模扩张型转向质量效益型，从粗放管理转向精细管理，从投资医院发展建设转向扩大分配，加快破解人民群众“看病难、看病贵”问题。

## 促医疗资源“下沉”： 分级诊疗释放基层健康“红利”

2018年，关停两年多的吉林省珲春市儿科病房，重新开张了。

市民姜智英9个月的宝宝，在新开的儿科住院治疗5天，痊愈出院了。“如果没有儿科病房，这次宝宝生病就得到100多公里之外的延吉市住院。”她说，路费、食宿费用多花钱不说，来回奔波折腾孩子，当家长的就更心急了。

原来，由于儿科护理力量薄弱，珲春市人民医院在2015年下半年关停了儿科病房。

随着医改不断推进，分级诊疗这个医改的“牛鼻子”引发医联体加速布局，基层百姓就医需求得到更好满足。

2018年1月，长春市儿童医院与珲春市人民医院签约成为紧密型医疗联合体合作医院。来自大医院的骨干儿科专家轮换、分批到珲春驻点，通过两个月的“传帮带”，让当地儿科病房的管理水平和医护技术水平实现双提升。

长春市儿童医院呼吸科护士长苏云鹤说，经过一年多的医疗资源“下沉”，新的护理队伍已经能熟练操作儿童留置

针穿刺技术、经口腔吸痰术等较难的护理工作，越来越多的家长选择在“家门口”看病。

2015年9月，国务院办公厅发布《关于推进分级诊疗制度建设的指导意见》，有序引导优质医疗资源向基层下沉，促进基本医疗卫生服务公平可及。

一组数据显示出分级诊疗强基层、建机制的成效——从2009年到2017年，全国每千人口病床数从3.3张增加到5.7张，每千人口执业（助理）医师从1.8人增加到2.4人，基本实现全国每个县建好1至2所公立医院，乡乡有卫生院、村村有卫生室，超过84%的城乡居民15分钟内可到达距离最近的医院或卫生室。

国家卫生健康委员会卫生发展研究中心主任、党委书记傅卫说，从“小诊所冷冷清清，大医院人满为患”，到基层首诊“落地扎根”，随着医改进入“攻坚期”，优质医疗资源不断下沉，“超级医院”困境正得到缓解，异地就医转诊制度不断完善，公立医院运行新机制逐步建立。

## “三医联动”、治药为先： 医改破冰前行

2019年12月1日，疫苗管理法和新修订的药品管理法双双施行。这两部法律的实施，意味着疫苗和药品管理将贯彻“四个最严”精神，把以人民健康为中心的理念落在全过程、全链条的监管中。

“‘三医联动’，治药为先。”武汉大学全球健康研究中心主任毛宗福说，深化医疗、医保、医药“三医联动”改革，“一粒药的问题”是核心症结。在全面取消药品加成、切断“以药养医”利益链之后，老百姓吃上新药、好药、放心药，是医改必须破冰前行的方向。

抗癌药零关税、加快新药审批、药品集中采购……随着政策红利逐步释放，更多患者将用上放心药、廉价药。

2018年，11个试点城市开展药品集中采购，共有25个药品中选，中选价平均降幅52%，最大降幅超过90%。今年9月，试点扩大范围到全国，25个药品扩围采购全部成功。

曾几何时，64岁的三明市三元区岩前镇乌龙村农民凌清富一度想要放弃治

疗。因为他吃的一种叫吉非替尼的抗癌药，一年就要花七八万，相当于全家几年的收入。

2019年，三明市率先执行了“4+7”药品集中采购的参考价格后，吉非替尼价格下降80%，再加上医保报销，凌清富每年只要3000多元就能吃得起“救命药”。

医保一头连着供方，一头连着需方，是“三医联动”改革的“总抓手”。

最近，一则国家医保药品目录谈判的视频刷屏朋友圈，有网友将其称为“灵魂砍价”。浙江省医疗保障局许伟领衔的专家组将某外资药企生产的一款治疗2型糖尿病药品，从报价5.62元/片，砍到了4.36元/片，几乎为全球最低。

“灵魂砍价”的背后，是我国建立医保制度以来规模最大的一轮医保谈判。70种具有较高临床价值的新药“入围”医保，涉及癌症、罕见病、肝炎、糖尿病、耐药肺结核、风湿免疫、心脑血管、消化等10个领域。

国家医保局医药服务管理司司长熊先军说，保守估计，通过谈判降价和医保报销，总体上患者个人负担将降至原来的20%以下，个别药品降至5%以下。

聚焦患者的“烦心事”，“三医联动”推动下的医改交出亮眼成绩单——新医改十年来，我国基本医疗保障体系覆盖人口达到13亿多，参保率稳定在95%，个人卫生支出占卫生总费用的比重下降到28.6%，进入一个本世纪最低的水平。

在新医改十年的岁月，国务院深化医药卫生体制改革领导小组印发通知，明确要求各省份要结合实际，制定推广福建省和三明市医改经验。同时，药品集中采购和使用将成为进一步深化医改的“突破口”。

从治混乱、堵浪费到建章程、立制度，如今随着“三明模式”向全国推广，历经十年的新医改已开启从“治已病”转向“治未病”的新篇章。

“当前，医改已进入深水区，更需要以榜样的力量推动全国医改走深走实、扩大成效。”国家卫健委改司一级巡视员朱洪光说，深化医改，将朝着构建优质高效的整合型医疗服务体系方向“再出发”，不断为健康中国建设夯实民生之基。



青海格尔木人民医院护士张建文(左)在为患者输液。  
新华社记者 吴刚 摄



就医者在福建省三明市第一医院收费处缴费。收费处窗口张贴着“药品零差率销售”告示。  
新华社记者 姜克红 摄



浙江省长兴县夹浦镇卫生院医生在环坑村一户村民家中设立临时巡诊点，为村民进行免费身体检查。  
新华社记者 徐昱 摄

# 感冒了能哺乳吗？

安康市妇幼保健院 刘梅

对于新手妈妈来说最头疼的莫过于宝宝的哺乳问题，冬季温度下降，特别是还吹起了冷风，感冒的人特别多。产后妈妈刚好是易感人群，不小心感冒了？怎么办？还能哺乳吗？

哺乳妈妈得了感冒常左右为难，吃药病好得快，但又担心药物会进入乳汁，进而影响婴儿健康；不吃吧，身体虚弱乏力，症状难忍，还不能接触和照料孩子。

的确，妈妈无论吃了什么食物或药物，都会被身体吸收，然后进入乳汁，导致婴儿间接食用。

哺乳期的妈妈得了感冒应注意以下几点：

- 1.感冒了但不伴有发热，只需多喝水，吃清淡易消化的食物。喂过宝宝后，妈妈应抓紧一切时间好好休息，保证充足的睡眠。如果宝宝有吃“夜奶”的习惯，可以将宝宝夜间吃奶的时间适当提前。
- 2.感冒的妈妈如果不吃药，可以给宝宝喂奶。刚出生的宝宝自身带有一定的免疫力，不必过分担心疾病通过乳汁传染。不过，妈妈需要警惕通过呼吸道、眼睛分泌物、鼻腔分泌物、唾液等将病毒传染给宝宝。所以，妈妈在喂奶时应戴好口罩，勤换衣服，勤洗手。除了哺乳，其余时间少跟宝宝接触。
- 3.如果感冒后伴有高热，妈妈不能进食，身体感觉非常糟糕，应及时到医院就诊。医生常常会给予输液治疗，必要时会使用对哺乳影响较小的药物。
- 4.发烧体温超过38.5的妈妈应停止喂奶，用冻奶或配方奶代替。停止哺乳期间，注意把乳

汁及时吸出，以免发生乳腺炎，影响病愈后哺乳。

哺乳期女性吃药对宝宝是否有影响，取决于药物的性质和其乳汁中的浓度。妈妈吃药后，药物经胃肠道吸收进入血液循环，其中有1%~2%的药物可转运到乳汁，这样的剂量对婴儿一般不会产生不良反应。不过，异烟肼、甲硝唑、庆大霉素、卡那霉素、链霉素、红霉素、磺胺类、氯霉素、可待因、吗啡等药物使用要小心，以防引起婴儿的毒性反应。另外，哺乳期尽量不要用茶海拉明、马来酸氯苯那敏、金刚烷胺等，因为这些药物能通过乳汁影响婴儿的生长发育。妈妈往往搞不清这些药，因此去医院让医生开药最可靠。



# 冬季需防老人摔倒

胡本先

冬天，老年人易感到手脚僵硬，加之行动不灵活，容易发生跌倒损伤。据统计，老人最容易引起骨折的部位是腕部、椎体和髌部。

骨折发生后，一般会出现疼痛、肿胀、畸形和局部肢体活动受限。然而，一些老人痛感不明显，出现骨折往往不易发现。

冬天的日常生活里，如何减少这种现象？

注意保暖。提高室内温度，以防过于臃肿影响活动。家里有条件的可以适当开暖气或用取暖器取暖。房间地面，尤其是厕所地面要保持干燥，防止积水、结冰。年纪大的老人外出活动应有人陪伴，可酌情使用拐杖。穿鞋需有选择，硬塑料鞋底不适宜；加强营养和锻炼，减轻骨质

疏松症。老年人应该多吃富含蛋白质和维生素D的食物。经常进行一些力所能及的体育锻炼，冬季锻炼最好能与“日光浴”结合起来，如户外散步，接受阳光照射，促使体内合成更多的维生素D，帮助钙质吸收。也可在医生的指导下，适量服用一些补钙保健品，同时注意不要吸烟，以防影响钙质吸收；加强对体重的控制，及时治疗有关疾病。家属子女要注意老年人常用的某些药物的特性，遵循说明和医嘱，尽可能地减少药物副作用，如降压药，可引起体位性低血压，容易导致跌倒。此外，老年人饮酒过多或情绪过于激动，也容易导致身体平衡失调，需加控制。

# 预防近视从青少年做起

安康市中医医院眼科 贺春香

我国近视患病人数居世界首位，近视已经成为影响我国国民尤其是青少年健康的重大公共卫生问题。我国近视呈现三个特点，患病率高；呈现低龄化；高度近视比例增加。高度近视带来的危害不仅仅是佩戴一副眼镜的问题，而是带来一系列眼部病变，包括白内障、黄斑变性、视网膜脱离、青光眼等，目前高度近视已经成为我国第二大致盲的眼病，那怎么才能有效预防近视？

适量的户外活动：这是最简单有效又最省钱的办法。在室内活动就没有这种预防近视的作用，这也是有明确的科学依据。首先，户外的光照强度比较大，实验证明只要将光照强度提高到10000Lux以上，就能有效抑制动物的近视发病率。10000Lux的光照强度相当于晴朗夏日，在树荫下戴墨镜的感觉。而即使是光线充足的室内，光强度通常不超过500Lux。由此可见，室外和室内的照明强度不是一个级别，即便是阴天，室外的光照强度也能达到15000Lux，远比室内要大得多。其次，户外强光能调节眼内物质的分泌。研究发现，一定程度内光照越强，我们身体的多巴胺释放量就越多。多巴胺是一种神经传导物质，与愉快、满足、积极的感受有关，同时它作用于我们的眼球。受户外光照影响，身体多巴胺分泌多了，能有效阻碍眼睛的拉长，使得光线准确地落在视网膜上形成清晰的图像，从而预防近视发生。由此我们可以发现，增加户外运动，不仅仅是通过运动减少近距离用眼时间，更重要的是户外有良好的光照。

合理的近距离用眼模式：调整合理的用眼模式能在不影响学习的情况下避免近视。动物及临床试验研究，间歇性的近距离用眼能有效的避免近视发生。所以，连续近距离阅读40分钟，休息远眺10分钟，就能有效避免发生近视或减缓近视进展速度。同时，保持合理坐姿、阅读和握笔方式也很重要，就是我们常说的“一尺一寸一拳”，指看书时眼睛距离书本一尺、握笔距笔尖一寸、身体离桌子一拳，坐姿端正。

尽早建立屈光发育档案：家长最关心的就是怎样发现儿童“近视的苗头”，传统的做法是发现孩子视物近、视物偏头、视物眯眼时才怀疑近视，当上述情况发生时，近视常常已经发生了，甚至是高度近视。而给儿童建立屈光发育档案是最好的预防近视方法，应该从三岁起到正规的机构为孩子建立屈光发育档案。屈光发育档案能够连续跟踪、检查儿童眼球和身体的发育情况，与同龄儿童正常值对比，当相关的检查指标异常，向近视发展时，能及时发出“预警”，以引起家长重视采取措施，避免或延缓近视的发生。

预防近视的三种方法：1、在户外的时间越多越能减轻近视的发展，每天户外2小时能有效预防近视。2、良好的近距离用眼模式：每近距离用眼40分钟后，远眺10分钟。3、建立屈光发育档案，不是为了验配眼镜，而是为了监测眼球的发育，预测预警近视，及时于近视发生发展。

# 陕南首台电子软性膀胱镜 在汉阴县医院启用

本报讯(通讯员 韩冬梅)近日，陕南首台电子软性膀胱镜在汉阴县医院投入使用。软性膀胱镜让患者告别了硬性膀胱镜不能承受之痛。

膀胱镜检查是泌尿外科医生诊断疾病的重要手段，在膀胱及尿道的诊断中具有不可替代的作用，又被称之为泌尿外科医生“第三只眼睛”。传统膀胱镜为金属材质，管径粗，不能弯曲，在检查过程中为患者带来很大的痛苦。而软性膀胱镜可以很大程度缓解检查带来的痛苦，同时具有检

查无盲区、损伤小、视野清晰、适用范围广等特点，让患者不再“谈镜色变”。尤其在膀胱肿瘤、膀胱粘膜病变、梗阻性尿路疾病、前列腺疾病检查中，软性膀胱镜能够让受检者有更好的检查体验。

同时，对于一些早期泌尿系病变，由于病变非常小，CT、B超等影像学检查不一定能够清晰看到，而软性膀胱镜不仅能清晰看到这些病变，还能取样做病理检查，最终确定病变性质，为患者赢得治疗时机。

# 市人民医院领导慰问走访职工宿舍

本报讯(通讯员 何蕊)近日，市人民医院院长蒋开夫、副院长张昕、纪委书记唐勇带领部分职能科室主任，走访职工宿舍，调研查看他们生活上的困难。在走访中，医院领导叮嘱各部门

要切实关心职工的衣食住行。过去的一年，医院顺利完成了“三乙”现场评审，取得的成就离不开全院职工团结协作。在新的历史起点上，要继续拼搏和奋斗，齐心协力把医院建设的更加美好。

# 石泉开展学校冬季 传染病防控监督检查

本报讯(通讯员 陈帆)目前正值流感高发季，为切实预防和控制冬季传染病的发生与流行，日前，石泉县卫健局卫生计生综合执法监督所联合疾控中心对县城区域内中小学校、托幼机构开展冬季传染病防控监督检查。

重点检查了学校传染病预防控制管理、卫生保健机构设置及人员配备、学校生活环境和物品消毒等方面

工作落实情况，从检查情况看，大部分学校均能按照要求制定并落实传染病疫情报告登记、制定突发公共卫生事件预案、开展晨午检工作，但仍有少数学校存在因病缺勤与追踪登记不全现象，消毒用品配备不足、记录不规范情况，卫生监督现场予以详细指导，下发了卫生监督意见书并要求立即整改到位。

# “健康大礼”送到敬老院

本报讯(通讯员 李海梅)近日，平利县医院医护人员走进广佛区域敬老院开展健康知识讲座，引导五保老人养成健康的生活方式，提高五保老人的生活质量，给老人们送关爱、送温暖、送健康。

县医院医护人员根据敬老院的集中供养特征及冬季气候变化引起的感冒、交叉感染等主要问题，分别

就传染病预防、季节性事故预防及老年人饮食等方面的内容进行了口语化讲解，引导他们树立科学的健康理念，做懂健康知识的新时代老人。近百名老人在敬老院护理人员的热情看护下认真地听完健康知识讲座。此次活动的开展，使老人们做到有病早治、无病早防，养成良好的生活习惯，也感受到社会大家庭的温暖和关怀。