



热情接待每位患者



随处可见的健康宣传展架

“我这是第一次生产，听说这里环境好、技术好、服务好，就来了。感觉还真是不错，以前住院，医生护士只负责看病，现在不一样了，除了看病，还时不时进来，给我讲一些育婴知识和日常健康常识，对我产后的康复和家人以后的健康生活很有帮助。”在州妇幼保健院住院的患者丁某说道。丁某的这句话不仅道出了该院成功创建省级促进医院的可喜变化，也说出了广大患者和家属的心声。

“母子健康手册”“孕晚期保健”“拒绝烟草从我做起”“慢性病防治”……走进州妇幼保健院，一股浓郁的健康宣教氛围扑面而来，健康元素闪烁在医院的每个角落。门诊大厅的电视上，播放着健康教育与健康促进宣传知识与视频；咨询台护士对候诊患者进行口头健康教育指导和咨询，介绍医院环境，解答患者提问；院内多处设立的健康教育展架上，宣传册子摆放整齐，不少患者和家属驻足观看。

全力打造健康服务高地

——记省级健康促进医院州妇幼保健院

本报记者 刘刚林 周俊清

近年来，州妇幼保健院牢固树立大卫生、大健康发展理念，推动“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，持续加强健康促进能力建设，将健康促进理念、策略融入医院管理和服务全过程，各临床科室结合业务特点和患者需求，积极开展面向患者、家属和医护人员的健康教育与健康促进活动，为大提供全方位、全生命周期健康服务。“患者入院前、住院中和出院后，医护人员都会通过口头宣教、发放宣教资料、开展健康讲座等，向患者传播健康知识，引导他们树立健康生活理念。”健康教育科主任徐小俊说道。

同时，医院充分利用网络载体拓展宣传渠道，将医院微信公众号和直播平台作为连接医院与社会、医院与患者的服务窗口，开设医院动态、专家推荐、重点专科、特色专科、疾病防治等主要栏目，方便广大群众了解医院的最新医疗资讯，架起医患之间沟通的桥梁，进一步扩大健康教育的覆盖面。“除了孕妇学校，我们还通过医院微信公众号、健康小课堂、录制视频、制作海报等，定期发布及转载健康科普知识，线上线下介绍健康知识和常见病、不同季节流行疾病的治疗及预防方法，引导大众树立‘防大于治’的健康理念。”产科副主任医师马风霞说道。

在健康促进医院创建过程中，该院将创建工作与党建相结合，充分发挥党支部和党员的先锋模范作用，利用世界母乳喂养周、预防出生缺陷防治日、世界精神卫生日等主题纪念日，将全方位健康宣教由院内延伸到院外，把健康教育工作做到家喻户晓。“医院在2020年制定了‘分享健康知识 助力健康临夏’百场宣讲系列活动方案，根据专业特长选派讲师深入社区、机关、学校等，通过义诊、讲座等方式将健康知识覆盖到更广泛的人群。截至目前，共举办讲座150多场次，受益人群近3万人，发放宣传品2000余份，受到了广泛好评。”徐小俊说道。

医院发展，离不开全体医护人员的努力和付出。一直以来，州妇幼保健院高度重视员工健康管理，进一步强化职业健康防护宣教，为职工提供基本的卫生保健服务，每年对全院职工进行健康体检及评估，建立健康档案，对职工体检中发现的健康问题及高危因素提出相应的建议，并给予生活方式的健康指导，为大家撑起了“健康保护伞”。

“医院每年组织开展庆祝医师节、护士节、职工运动会、岗位大练兵等文体活动，让我们在忙碌的工作之余既放松心情，又锻炼身体，不断提高大家的身心健康水平。”护士马兰花说道。

“健康促进”是提高人们控制和改善自身及他人健康能力的过程，健康促进医院是世界卫生组织在全球倡导的医院健康新理念，也是医院构建以患者为中心、以预防为主、以健康为导向的医疗服务体系，提高医护质量和生命质量，推动医院高质量发展重要手段和途径。“全面普及健康促进与教育，是公立医院改革的一项重要工作。我们不仅要为群众提供高品质的健康服务，更要为大家提供优质的服务环境，让群众在潜移默化中受到健康教育、提升健康素养。”州妇幼保健院相关负责人说道，下一步，医院将继续开展健康知识普及行动，通过更优质的健康指导、更浓厚的健康教育氛围、更和谐的医患关系，努力打造政府放心、百姓满意、职工幸福的健康医院，助力“健康临夏”建设。

健康临夏

共建共享 全民健康
州融媒体中心 州卫健委 合办



国家医保局:支持定点零售药店开通门诊统筹服务

为更好推进职工医保门诊共济保障机制改革，国家医保局近日印发《关于进一步做好定点零售药店纳入门诊统筹管理的通知》，明确各级医保部门要采取有效措施，鼓励符合条件的定点零售药店自愿申请开通门诊统筹服务。

通知明确，申请开通门诊统筹服务的定点零售药店应当符合相关规定，能够开展门诊统筹联网直接结算。统筹地区医保部门要优化申请条件、完善服务流程，及时为符合条件的定点零售药店开通门诊统筹服务。

通知完善了定点零售药店门诊统筹支付政策，明确参保人员凭定点医药机构处方在定点零售药店购买医保目录内药品发生的费用

用可由统筹基金按规定支付。定点零售药店门诊统筹的起付标准、支付比例和最高支付限额等，可执行与本统筹地区定点基层医疗机构相同的医保待遇政策。

在加强处方流转管理方面，通知明确要依托全国统一的医保信息平台，加快医保电子处方中心落地应用，实现定点医疗机构电子处方顺畅流转到定点零售药店。定点医药机构可为符合条件的患者开具长期处方，最长可开具12周。

此外，通知明确要加强基金监管，通过日常监管、智能审核和监控等多种方式，严厉打击定点零售药店欺诈骗保等违法违规行为。

(据人民网)

州上开展医疗美容乱象专项整治

本报讯 (记者 刘刚林 张学梅)为进一步规范医疗美容行业秩序，切实维护广大群众健康权益，近期，州卫健委综合监督执法局携手州市市场监管局对全州医疗美容服务机构进行专项整治。

督查整治期间，督查组坚持清理整治和规范促进相结合，在摸清底数的前提下，重点检查了各县市医疗美容行业突出问题专项治理工作安排部署、实施方案制定及专班成立、各成员单位专项治理工作开展、“三清单一台账”建立、案件查办等情况。同时，聚焦美容行业群众反映强烈的问题，以价格欺诈、虚假宣传、非法制售、发布虚假广告、生活美容美发店非法开展医疗美容等为重点，对部分医疗美容

店、生活美容店、药店、化妆品经营店等开展了检查。截至目前，共检查经营主体95家，发现问题30条，发现涉嫌违法违规线索11条，已全部移交县(市)相关部门处理；受理生活美容方面的投诉举报62件，均已办结；处理省级专班下派的医疗美容投诉举报线索2件。

整治医疗美容乱象行为，整顿和规范医疗市场秩序是一项长期的、艰巨的任务。下一步，我州将继续加大整治力度，建立并完善长效工作机制，积极推进医疗美容机构多元化监督，严厉打击损害人民群众切身利益的违法违规行为，整顿和规范医疗美容秩序，指导医疗美容机构健康有序发展。

东乡县全力推动基层健康服务“提速”

本报讯 (记者 刘刚林 张学梅)近年来，东乡县在省、州一系列政策的扶持下，紧盯基层医疗服务能力提升关键环节，发挥基层人才队伍建设核心功能，狠抓基层医疗服务质量，人才队伍建设创造“新纪录”，能力提升进入“新高度”，健康管理打出“组合拳”，医疗服务发挥“新效能”，切实为群众提供全方位全周期健康服务。

该县在不断加强基层医疗机构基础设施建设的同时，着力强化基层卫生人才队伍建设，通过人才引进、事业单位招录、“三支一扶”“同工同酬”招聘等方式，多渠道多举措壮大基层医疗机构卫生专业人员队伍。2018年至今，引进急需紧缺人才3批79人，事业单位卫生类工作人员招录209名，订单免费定向医学生23名，“同工同酬”招录50人，特岗全科医生招录21人，“三支一扶”招录21人，为基层医疗机构开展好工作注入了新的活力。

通过线上线下相结合、理论与实践相结合、走出去与请进来相结合的方式，依托省级医疗机构、济南市对口帮扶和锁南社区医院乡

村医生培训基地平台，开展了多层次的村医业务知识、中医适宜技术、全科医生转岗等培训，提升了全员规范化治疗的业务技能。特别是省人民医院驻点帮扶专家团队，对东乡县人民医院重点医学科室进行一对一坐班培训，帮助培养了一批本地人才，教会了多项新技术。

为保障基层群众在“家门口”享受便捷优质的健康医疗服务，该县严格落实分级诊疗制度，组建县级医疗卫生专家团队包抓24个乡镇，经常性进村入户开展巡回诊疗和健康促进活动，有效提升了群众健康素养。同时，创建家庭医生签约服务团队、卫生健康志愿服务队、巡回医疗队等服务载体，深入村组开展义诊活动，逐门逐户开展家庭医生签约、老年人体检、预防接种、健康教育宣传，并充分利用信息化手段，通过“互联网+医疗健康”工程，以县人民医院为龙头，辐射乡镇卫生院，建立联动诊疗机制，有效降低了群众就医成本和负担。目前，该县共成立乡级家庭医生签约服务团队24支、各医疗机构共成立志愿服务队28支，志愿服务人数891人。

康乐县人民医院开启医保“刷脸”结算新模式

本报讯 (记者 刘刚林 张学梅)“年纪大了上医院开药，老忘记带身份证、社保卡，这下好了，再也不用担心忘带证件了。”近期，康乐县人民医院结合医保电子凭证移动支付，在全县率先实现医保“刷脸”就医支付，患者刘某短短两分钟内就完成整个医保结算过程。

作为全州医保信息平台深化应用试点医疗机构，康乐县人民医院一直致力于改善群众看病就医体验，不断提升群众健康服务获得感。此次开通医保“刷脸”结算服务功能，成为该县首家推出线上线下

均可进行脱卡就医的医院，为群众提供了便捷医保结算通道。只要参加医疗保险的人员，在激活医保电子凭证刷脸支付功能后，就医看病不再携带医保卡、身份证、手机，只需要“刷脸”就可进行普通门诊、慢特病门诊、住院的医保结算。

“刷脸就医”以医保电子凭证为媒介，通过人脸识别读取医保参保信息，完成医保支付和待遇享受，尤其是老年人、儿童，现在只需“刷脸”激活医保电子凭证后，下次就医购药就可以直接“刷脸”进行医保支付结算，有效提升了群众就医购药的便捷性和高效性。



近日，州委统战部、州民委、州人民医院举办了宗教界人士代表“心连心铸牢中华民族共同体意识·手牵手促进医院高质量发展”民族团结进步交流活动。图为宗教界人士参观州人民医院影像科。
本报记者 马瑞鹏 摄



近日，州中医医院医疗小分队到临夏市南园社区开展“七进”健康宣讲、义诊活动，倡导群众通过调整膳食结构、加强体育运动、保持心理平衡等措施，形成健康的生活方式。
本报记者 刘刚林 摄

每天睡多久才够？年龄是重要因素

普通人的一生约有1/3的时间是在睡觉中度过，但有的人表示，自己每天只睡4个小时就够了。那么，不同人群每天到底应该睡多少个小时？补觉有用吗？同济大学附属同济医院精神医学科主任医师李清伟分享相关知识。

李清伟表示，睡眠的时长是随着年龄变化而不断变化的。一般而言，小学生要保证每天睡眠10个小时左右，初中生每天睡眠9个小时左右，高中生每天睡

眠8个小时左右。

对于成年人来说，每天睡眠6-8小时，60岁以上老年人适当减少，也需每天睡眠6个小时，这有助于减少痴呆的风险。”李清伟说。

是否存在每天睡眠4个小时就足够的情况呢？对此，李清伟强调，这只是极个别例子，并不是科学的睡眠方法，容易对身体健康造成损害。

在日常生活中，总有不能有效睡眠，

导致第二天疲乏的情况，有些人就会采用补觉的方法来改善睡眠。那补觉有用吗？对此，李清伟表示，偶尔一次的失眠，可以采用补觉的方法来改善，有助于缓解疲乏。

“如果经常睡眠不好，采用补觉的方法就会弊大于利，可能会加剧失眠。”李清伟说，一周有3天或3天以上的失眠，连续1个月，需及时寻求医生的帮助。

(据人民网)