

到2025年,全省居民健康生活方式基本普及,健康素养水平持续提升,人均预期寿命达到78.2岁,孕产妇死亡率下降到14.5/10万以下,婴儿死亡率下降到5.2‰以下,5岁以下儿童死亡率下降到6.6‰以下……

不久前,省政府办公厅印发《四川省“十四五”卫生健康发展规划》(以下简称《规划》),为推动四川经济社会高质量发展奠定坚实的健康基础。

# 我省出台“十四五”卫生健康发展规划 到2025年人均 预期寿命达78.2岁

◎四川日报记者 石小宏

## 完善医疗体系 市级综合医院全部达到三级乙等

“十四五”时期,我省城镇化、人口老龄化进程加速,医疗卫生资源供需矛盾将更加突出,新冠肺炎等新发传染病对公共卫生安全造成威胁,艾滋病、结核病等重大传染病和慢性非传染性疾病防控形势严峻。”省卫生健康委相关负责人表示,编制和实施《规划》,事关全省人民群众身体健康,事关我省卫生健康高质量发展,事关全省经济社会发展大局。

《规划》提出了7个具体目标和27项指标,涵盖健康水平、健康生活、健康服务、健康环境、健康保障、健康产业等多个领域。

在硬件设施方面,《规划》提出,要健全以省、市、县三级疾病预防控制中心和专科医院防治机构为骨干、医疗机构为依托、基层医疗卫生机构为网底的现代化疾控体系。构建以妇幼保健机构为核心、基层医疗卫生机构为基础、大中型医疗机构和相关科研教学机构为技术支撑、民营妇幼健

## 完善全周期服务 重点慢性病过早死亡率降至15.74%

《规划》提出,将健康教育纳入国民教育体系,全面实施全民健康生活方式行动,引导群众养成健康生活方式。继续实施扩大国家免疫规划,积极落实传染病早发现、早报告、早控制的策略与措施,保持全省法定传染病报告发病率低于全国同期平均值。实施慢性非传染性疾病综合防控,加快国家、省慢性病综合防控示范区建设,到2025年,重点慢性病过早死亡

率下降到15.74%。依法组织实施三孩生育政策,完善产假、生育保险、生育津贴等政策。强化优生优育全程服务,加强生育力保护,推广成熟辅助生殖技术,提高出生人口质量。

引导各级各类妇幼保健服务机构落实功能定位,补齐服务短板,发展优势特色,健全转诊机制。合理确定妇幼保健服务项目和价格,健全医疗保险

## 提升疑难重症诊疗能力 力争建成国家临床重点专科70个

要全力推动医疗服务高质量发展,提升疑难重症诊疗能力,提升省域内相关专科综合诊疗能力和技术水平,推动一批医疗技术达到国际国内一流水平。到2025年,全省力争建成国家临床重点专科70个,省级临床重点专科300个,市(县)级临床重点专科500个。全面提高常见病、多发病、慢性病诊疗服务能力,力争实现县医院100%达到医疗服务能力基本标准,80%达到推荐标准,60%的乡镇卫生院达到国家“优质服务基层行”基本标准,基层诊疗人次占比下滑趋势得到缓解。

完善省、市、县三级质控组织体系建设,推动医疗质量控制由以往住院患者为主延伸至门诊、日间手术患者的全诊疗人群。到2025年,实现二级医疗机构合理用药评估全覆盖,基层医疗卫生机构评估覆盖率达到50%以上并逐年提高。

完善全民健康信息标准化体系,推动医疗机构信息平台规范接入全民健康信息平台,建设临床检验、医学影像信息共享平台,逐步实现覆盖省域内的信息互认。实施电子病历系统应用水平提升工程,推进智慧医院建设。

## 减轻患者就医负担 逐步将门诊费用纳入基本医保

我省将巩固完善国家基本药物制度,逐步实现政府办基层医疗卫生机构、二级和三级公立医院基本药物配备品种数量占比原则上分别不低于90%、80%和60%。

治疗的重大传染病和严重精神障碍纳入门诊特殊病种保障。加强医疗联合体建设,网格化布局组建城市医疗集团,由市(州)三级公立医院牵头,整合各层级医疗机构和专业公共卫生机构,形成“N+1+N”(多个社区卫生服务机构+1个区级医院+多个市级医院的优势专科)的格局。

健全双向转诊机制,按照“大病重病在本省就能解决,一般的病在市

## 四川省“十四五” 卫生健康发展 部分指标

### 健康水平

- 人均预期寿命(岁)>78.2岁
- 孕产妇死亡率≤14.5/10万
- 婴儿死亡率≤5.2‰
- 重大慢性病过早死亡率15.74%

### 健康生活

- 经常参加体育锻炼人数0.3222亿人
- 15岁以上人群吸烟率<23.3%

### 健康服务

- 每千常住人口执业(助理)医师数2.85人
- 以乡(镇、街道)为单位适龄儿童免疫规划疫苗接种率>90%
- 每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数3个
- 全省儿童青少年总体近视率力争每年降低0.5个百分点
- 二级及以上综合性医院设老年医学科比例60%
- 三级综合医院平均住院日8天

### 健康保障

- 个人卫生支出占卫生总费用的比重<27%
- 职工和城乡居民医保政策范围内住院费用支付比例分别≥80%、≥70%

## 扭伤、挫伤、骨折怎么办?

当前正值冬奥会,观看精彩比赛时,点燃了很多冰雪运动爱好者的激情。享受冰雪运动时,一不小心出现踝关节扭伤、关节脱位、肌肉拉伤等急性损伤怎么办?华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副教授黄玮、北京积水潭医院主任医师赵斌提醒,在享受冰雪运动快乐的同时,要做好保护措施,避免意外受伤。

黄玮举例,在短道速滑的场地上,有些滑冰爱好者常因身体接触摔倒和撞击,造成肩关节脱位和肩锁关节脱位。在这些紧急状况下,掌握正确的损伤处理方法十分重要,避免急性损伤发展为慢性损伤。

在冰雪运动中发生踝关节扭伤,即俗称的崴脚怎么办?崴脚究竟损伤了哪些结构?黄玮介绍,崴脚后常出现脚踝部位疼痛、压痛、肿胀,脚踝关节活动受限,无法负重行走等症状。踝关节扭伤通常伴有韧带损伤,从而使踝关节的稳定性、平衡协调感觉及定向活动能力下降。

“运动中常见的踝关节损伤是外踝扭伤,而大部分的踝关节扭伤都涉及距腓前韧带损伤,会导致踝关节运动能力大大降低。”黄玮说,反复发生踝关节扭伤会引起反复受伤、长期关节不稳定,早期进行骨改变及慢性疼痛等临床表现。一项针对篮球运动员的研究发现,

踝关节重复扭伤的可能性几乎是首次损伤的5倍。

“通常踝关节急性扭伤要拍X线片,以排除骨折。急性的踝关节扭伤不伴有骨折大多可以保守治疗。”黄玮介绍,保守治疗方法包括使用护具保护踝关节;在充分保护关节的前提下,适当负重行走,有利于扭伤的恢复;进行冰敷;尽早采用弹力绷带加压包扎,有助于减轻肿胀等。

此外,如果在运动中发生挫伤、骨折怎么办?针对挫伤的急救处理措施,赵斌建议,一旦出现活动受限,应立即给予伤者冰敷,以控制肿胀和软组织的出血。轻微挫伤只需局部制动、休息、抬高患肢,很快可消肿愈合。重度挫伤除了基本处理外,应及时就医。

“一般来说,在运动中出现的骨折都是闭合性骨折,针对性的急救处理主要有固定和镇痛两方面。”赵斌说,骨折固定可以阻止骨折移位或复位失败,使该部位免受进一步损伤并减轻疼痛。在紧急情况下,移位风险低的骨折首选夹板固定。另外,充分镇痛也是急性骨折的重要处理措施。骨折固定、冰敷、抬高患肢和使用镇痛药物等都有助于减轻疼痛。在进行急救处理后,应及时将伤者送至医院进一步治疗。

据新华社

## 老年人健康知识

1. 积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。

2. 合理膳食,均衡营养。老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含谷类、豆类及薯类(粗细搭配)、动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约30%,午餐约40%,晚餐约30%,上下午各加一次零食或水果。

3. 适度运动,循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10~11点和下午3~5点为最佳运动时间,每次运动时间30~60分钟为宜。

4. 及早戒烟,限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒,应当限量,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。

5. 保持良好睡眠。每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。如使用安眠药,请遵医嘱。

6. 定期自我监测血压。测前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致的低血压。

7. 定期监测血糖。老年人应每1~2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时,每周至少监测1~2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽,空腹血糖<7.8毫摩/升,餐后2小时血糖<11.1毫摩/升,或糖化血红蛋白水平控制在7.0%~7.5%即可。

8. 预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。

9. 关注脑卒中早期症状,及早送医。一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木、偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐、复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。

10. 重视视听功能下降。避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。

11. 重视口腔保健。坚持饭后漱口、早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。

上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。

13. 预防骨关节炎和预防骨质疏松症。注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间,提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。

14. 预防压力性尿失禁。注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。

15. 保持良好心态,学会自我疏导。一旦发觉老年人出现失眠、头痛、眼花、耳鸣等症状,并且心情压抑、郁闷、坐卧不安,不想起精神,为一点儿小事提心吊胆、紧张恐惧,对日常活动缺乏兴趣,常常自卑、自责、内疚,处处表现被动和过分依赖,感到生活没有意义等或过分烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁早期症状,要及时就诊,请专科医生进行必要的心理疏导和药物治疗。

16. 预防阿尔茨海默病的发生发展。阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续性进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及早就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。

17. 合理用药。用药需严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药,及时就诊。

18. 定期体检。老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府和大中型医院等组织的普查,高度重视异常肿块、肠腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病,采取有效干预措施,降低疾病风险。保存完整病历资料。

19. 外出随身携带健康应急卡。卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本身份信息,患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就地简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。

20. 促进老年人积极进行社会参与,结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动,提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康,避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

州疾控中心

健康素养  
州疾控中心主办  
http://www.gzcdc.org/  
健康热线:12320

## 国家药监局发布提示——

### 别被“抗幽牙膏”忽悠了

◎新华社记者

近日,国家药品监督管理局发布提示,目前市场上有一些名称冠以“牙膏”的热销产品,宣称具有“抗幽门螺杆菌”“通过抗幽门螺杆菌去除口臭”等功效。这些产品很多不是真正意义上的牙膏。那么,什么是牙膏?牙膏能治疗疾病么?这里提醒广大消费者注意以下几点:

#### 一、牙膏不能宣称具有医疗作用

牙膏是指以刷牙的方式作用于人体牙齿表面,起到辅助清洁作用的半固体制剂。牙膏具有美化、保护牙齿及周围组织等功效。根据2021年1月1日起实施的《化妆品监督管理条例》规定,牙膏参照普通化妆品的规定进行管理,牙膏按照国家标准、行业标准进行功效评价后,可以宣称具有防龋、抑牙菌斑、抗牙本质敏感、减轻牙龈问题等功效。但是,牙膏不能明示或者暗示具有医疗作用,不能进行虚假或者引人误解的功效宣称。目前,国家药监局正在抓紧制定专门针对

对牙膏管理的部门规章《牙膏监督管理办法》,并将推动该规章尽快出台。

#### 二、牙膏宣称“抗幽门螺杆菌”缺乏科学依据

幽门螺杆菌主要存在于人体胃部,没有证据表明,通过使用牙膏刷牙能够对存在于胃部的幽门螺杆菌产生影响。此外,口腔是由多种细菌等微生物共存的复杂环境。有研究显示,口腔中可能存在的幽门螺杆菌主要集中在唾液和菌斑内。口腔中的幽门螺杆菌与牙周病、口臭、胃癌等消化系统疾病的相关性尚缺乏循证医学证据的支持。宣称具有“抗幽门螺杆菌”的牙膏等产品可能添加了广谱抑菌剂。如若长期大量使用广谱抑菌剂,可能导致口腔内菌群紊乱,不利于口腔健康。

最后,提醒广大消费者:牙膏不是药品,牙膏不能替代药品治疗疾病。如果患有疾病,建议遵医嘱进行治疗。



“十四五”公共服务规划》前不久正式印发,其中涉及养老服务的篇幅比“十三五”时期规划有大幅增加。积极发展普惠型养老服务,推动形成“15分钟”养老服务圈……未来,随着专业化养老服务机构进社区、进家庭,老年人在家门口就能实现老有所养、老有所依、老有所乐。新华社发