

# 家门口有了“心理加油站”

## 余杭有3家社区卫生服务中心开设心理咨询门诊

本报讯(通讯员 吴姗姗 丁金冬 记者 朱筱)“看着孩子情绪低落,我也很揪心,希望经过一段时间的咨询,能让他开心点……”近日,在五常街道社区卫生服务中心新开设的心理咨询门诊里,李女士带着刚上高中的儿子小浩(化名)前来寻求帮助。

原来,小浩的抑郁情绪已持续数月。上周,前来取药的李女士从精神卫生防治医生徐佩霞处得知,中心有了心理咨询门诊,可以让小浩尝试与心理咨询师聊一聊。

“心理疾病的诊疗是一场持久

战,不仅需要药物治疗,也需要长期稳定的情绪疏导。”五常中心相关负责人介绍,为了让居民在“家门口”就能接受专业的心理健康治疗,该中心增设了一间心理咨询门诊,每周一至周四、周日上午开诊。

记者看到,心理咨询诊室在陈设摆件上特地选用了暖色系搭配,屋内布置了绿植、书柜与沙发,为患者提供温馨舒适、安全私密的咨询环境。

诊疗团队方面,五常中心的心理咨询门诊除了有常驻的专业精神卫生科医生,还有来自浙江省立同

德医院、余杭区第二人民医院的心理咨询师定期下沉坐诊,以专业的指导和干预,帮助患者缓解焦虑、恐惧、社会适应不良症状等。

“近年来,随着社会竞争和生活节奏加快,人们心理压力越来越大,疲惫、压抑、紧张等心理问题成了影响健康的重要因素。我们将心理咨询门诊开到老百姓‘家门口’,也是希望居民的一些心理健康问题能被尽早发现、尽早干预,避免恶化。”区卫生健康局相关负责人介绍。

今年,我区积极响应国家“儿科

和精神卫生服务年”的号召,已在3家社区卫生服务中心开设心理咨询门诊。同时,余杭区第二人民医院也在提供精神卫生科诊疗服务的基础上,探索开设睡眠门诊,帮助缓解居民的睡眠障碍。

后续,余杭将以“舒心就医工程”为契机,进一步完善辖区心理健康服务网络,加强重点人群心理危机干预,落实基层医疗机构心理咨询门诊建设工作,并联合镇街积极开展心理健康宣传教育活动和心理知识培训,切实提升辖区居民的心理健康水平。

春季是鼻部疾病高发期,过敏性鼻炎患者也迎来了最难熬的季节。喷嚏不停、鼻涕不止、“水泥”封鼻……这些症状不仅影响患者生活质量,还可能诱发哮喘等更严重的疾病。

专家提醒,如果出现反复鼻塞、流涕、嗅觉减退等症状,应尽早就医并接受规范化治疗,通过“科学防治+生活管理”双管齐下,畅享春日清新呼吸。

# 过敏性鼻炎进入高发期 专家支招如何缓解“鼻塞流涕”

每到春季,家住北京的张女士和7岁的儿子小宇便出现鼻塞、流涕等症状。起初,张女士以为是普通感冒,吃了感冒药也不管用,小宇因长期鼻塞还出现了睡眠障碍、“腺样体面容”。最近,张女士带着孩子到医院就诊,经检测,母子俩均被确诊为蒿草花粉过敏性鼻炎。

像张女士及其儿子这样的患者不在少数。据最新流行病学调查,我国成人过敏性鼻炎患病率达19%,儿童达22%,且呈逐年上升趋势,但公众认知仍存误区。

## 这些认知误区,你中招了吗?

北京大学第一医院耳鼻喉-头颈外科主任刘俊秀说,过敏性鼻炎与感冒的症状有重叠之处,主要表现为流清水样鼻涕,阵发性喷嚏,鼻塞。许多过敏性鼻炎患者会误以为自己感冒,出现诊断混淆、不规范治疗等问题,易导致病程迁延甚至诱发哮喘等并发症。

如何区分过敏性鼻炎与感冒?刘俊秀介绍,感冒病程短,一般5至7天可自愈,伴全身症状,如发热、乏力等;过敏性鼻炎病程长,一般持续数周至数月,无发热,接触过敏原后病情加重。过敏性鼻炎喷嚏多、鼻涕如“水龙头”,伴眼耳咽部瘙痒;感冒喷嚏少,鼻涕后期黏稠,以鼻塞为主。此外,过敏性鼻炎有季节规律,春季花粉过敏尤为常见。

一些过敏性鼻炎患者有“滥用抗生素或拒绝鼻喷激素”的行为,专家提示,有些患者一流鼻涕就吃抗生素,但抗生素对病毒性感冒和过敏性鼻炎均无效。此外,部分患者对鼻喷激素心存恐惧,但在医生指导下规范使用,鼻喷激素是安全有效的治疗手段。

## 避开过敏原 规范治疗是关键

在过敏性鼻炎的防治中,避开过敏原是首要任务。春秋两季是花粉过敏的高发期,尤其是蒿草、杨树、柳树等植物的花粉。首都医科大学附属北京同仁医院院长、主任医师张罗建议,在花粉浓度较高的时段,患者应尽量减少外出,如早晨和傍晚。外出时,建议佩戴口罩和护目镜,减少花粉接触。

对于已确诊的过敏性鼻炎患者,规范治疗至关重要。张罗表示,过敏性鼻炎的治疗主要包括药物治疗和免疫治疗。药物治疗包括抗组胺药、鼻喷激素等,可以有效缓解症状。免疫治疗,即脱敏治疗,是针对过敏原进行的特异性治疗。

通过逐渐增加过敏原的暴露量,可以使机体免疫系统逐渐适应并降低对过敏原的敏感性,从而减轻或消除过敏症状。然而,部分患者还面临着常规治疗方案疗效不佳的问题。我国科学家持续开展高质量研究,近期取得突破性进展。

今年4月,张罗团队在国际医学期刊《自然·医学》发布研究成果显示,一种国产新型生物制剂司普奇拜单抗能有效改善中重度季节性过敏性鼻炎患者鼻部和眼部症状。这一“中国方案”有望为过敏性鼻炎治疗提供新选择。



## 长期管理 预防比治疗更重要

过敏性鼻炎若不规范控制,可能引发鼻窦炎、中耳炎,甚至哮喘。如何做好长期管理?

38岁的罗先生自幼年起便患有过敏性鼻炎,他总结出一套适合自己的护鼻方法:在花粉季节前,提前使用抗过敏药物;每天坚持用生理盐水冲洗鼻腔,保持鼻腔清洁;过敏期按时用药。

“过敏性鼻炎要坚持预防为主,尤其在花粉季节,提前干预比症状发作后再控制更有效。”北京大学第一医院耳鼻喉-头颈外科主任医师王全桂说,患者应建立健康档案,记录自己的过敏史、症状变化等,以便医生更好地了解病情。同时,要定期进行过敏原检测,采取相应预防措施。

此外,患者要尽量避免接触二手烟、粉尘等有害物质,适当进行体育锻炼,增强免疫力。饮食上,避免食用易引发过敏的食物,如海鲜等。还要学会自我管理,掌握一些基本护鼻技巧,如在花粉季节,使用花粉阻隔剂,减少花粉接触;在尘螨较多的季节,使用除螨仪,减少尘螨滋生。

“患者要积极参与到过敏性鼻炎的长期管理中来。”王全桂说,定期复诊,保持良好心态,避免因病情反复而产生焦虑和抑郁情绪。(新华社)

# 接触10秒即可感染 一旦发现千万躲开

最近气温回暖,大家是不是已经按捺不住想到户外钓鱼、玩玩水?需要注意的是,外出玩水需谨防感染血吸虫病。近日,中国疾控中心发布提醒:血吸虫病可通过接触疫水在10秒内感染人体。

我国流行的是由日本血吸虫感染引起的日本血吸虫病,属法定乙类传染病,主要分布于长江流域及其以南的12个省(自治区、直辖市)。

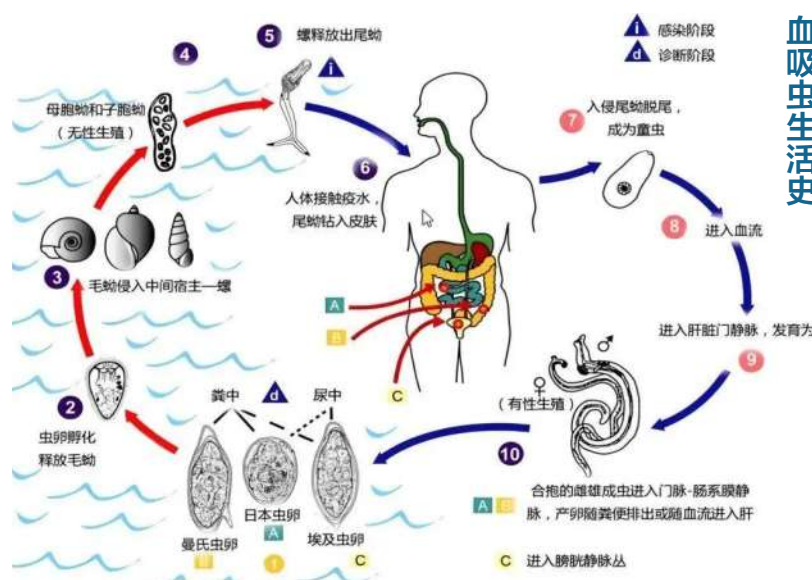
血吸虫能顺利寄生到人和动物的体内,离不开钉螺的“鼎力相助”。或许你会觉得自己从来没见过钉螺,其实它可能就潜伏在某处

水沟、稻田或芦苇滩。宿主动物接触含尾蚴的“疫水”,只需10秒,血吸虫尾蚴就能钻进你的皮肤。

感染血吸虫后的主要症状表现为皮疹、发热、咳嗽或伴有腹胀、腹泻、脓血便等症,前期和感冒症状十分相似,很容易漏诊或误诊。严重或发展到晚期可导致肝脏损伤、肝脾肿大和腹水等,“大肚子病”可不是玩笑话。

避免接触有钉螺存在的可疑水体,是预防血吸虫病的关键,如需接触应采取防护措施。感染后需及时就医,吡喹酮是主要治疗药物。

(综合央视财经、中国疾控中心)



## 健康课堂

作为血吸虫的唯一中间宿主,钉螺究竟长啥样?直接上图!把螺捧在手上,就一丁点儿大。

钉螺可水陆两栖,喜水温15-25℃、pH值6.8-7.8的缓流河岸、芦苇滩及稻田沟渠。

**远离可疑水域** 避免接触“疫水”,不在河滩、稻田、芦苇丛等可能有钉螺孳生的区域及水体中活动。

**鼓励识螺报螺** 若发现钉螺或可疑螺类,可拍照记录位置,联系当地疾控、血防机构处理。

**接触做好防护** 若需下水(如农田劳作),穿防水胶鞋、戴手套,减少皮肤暴露。

**及时就医** 急性血吸虫病的潜伏期一般为40天左右,接触疫水或可疑水体后,若出现皮疹、不明原因发热、腹泻等症状,应主动到当地血吸虫病防治机构告知接触史并进行检查。



# 健康中国如何迈向“优质均衡”新阶段? ——聚焦2025全国深化医改经验推广会

“以前看大病要跑省城,现在县医院就能做心脏手术,医保报销比例还高了。”浙江安吉县余村村民陈先生感慨,折射出我国深化医改取得的显著成效。

4月12日至13日在浙江杭州举行的2025全国深化医改经验推广会暨中国卫生发展会议上,多名业内专家聚焦医改话题,共话如何让健康中国建设迈向“优质均衡”新阶段。

**强基层: 县域医疗托起“家门口看病”**

推动“大病重病在本省就能解决,一般的病在市县解决,头疼脑热在乡镇、村里解决”,是深化医改的重要目标。

建设13个国家医学中心、125个国家区域医疗中心、114个省级区域医疗中心……近年来,我国通过提升基层医疗服务能力等举措,推动优质医疗资源扩容下沉。

如何让分级诊疗体系逐步落地?安徽省芜湖市通过建立转诊病种白名单、全周期服务管理、反向转诊绿色通道等制度,2024年基层医疗机构诊疗量占比提升至65%;重庆市建立“医学影像、医学检验、心电图诊断、病理诊断”资源共享中心,基层检查后实时上传结果,区县级医院实时出具诊断报告……

重庆市卫生健康委副主任潘建波介绍,目前全市已实现医学检验、医学影像、心电图三大远程诊疗

中心区县全覆盖,服务群众600余万人次,100余名急性心梗基层患者得到及时诊断救治。

“下一步将以基层为重点推动‘四个延伸’,即进一步推动优质医疗资源向中西部、东北地区延伸,向省内人口较多城市延伸;进一步推动城市优质医疗资源向县级医院延伸;进一步推动上级医疗资源向城乡基层延伸;进一步推动一定区域内医疗卫生服务互相延伸。”国家卫生健康委体制改革司司长杨建立表示,运用信息化智能化手段,在优质医疗资源提质扩容增能、提升科技能力、丰富治疗手段等方面持续发力,着力增强群众改革获得感和体验感。

深化以公益性为导向的公立医院改革,成为推动医疗服务体系高质量发展的关键。杨建立表示,将进一步健全维护公益性、调动积极性、保障可持续发展的公立医院运行机制,优化薪酬结构,逐步提高医务人员固定收入占比,让公立医院真正回归公益性。

**减负担: 多元保障破解“看病贵”**

数据显示,我国居民个人卫生支出占卫生总费用比例由2012年的34.34%下降到2022年的26.89%,但部分患者仍反映“看病贵”。

“目前已指导70%以上的统筹地区建立完善医保基金预付机制。”国

家医保局医药服务管理司司长黄心宇介绍,近年来,国家医疗保障局高度重视推广三明医改经验,持续开展药品耗材集中采购,优化完善医保目录动态调整机制,深化医保支付方式改革,健全医疗服务价格调整机制,强化医保基金监管,规范医保基金结算管理等。

减轻群众就医用药负担,多元保障机制如何进一步完善?

在江西省鹰潭市,当地积极探索创新药品和医用耗材集中采购模式,不断拓展渠道,优化流程,打破传统医药采购壁垒。江西省鹰潭市卫生健康委有关负责人介绍,当地启动两批次共计3393个药品和医用耗材采购,平均降幅28.04%。

浙江省持续深化“浙里惠民保”改革,2022年“浙里惠民保”为当地75.5万名投保人员提供33.34亿元理赔报销,减轻特困、低保等困难人群医疗负担达到17.03%。

浙江省卫生健康委有关负责人表示,下一步将坚持惠民导向,持续优化参保结构、扩大保障范围,推动基本医保与商业健康保险互补衔接,让更多群众享受到优质普惠的健康保障。

**促创新: “供好药”“用好药”加速推进**

从“有没有”到“好不好”,医药创新正让患者用上更安全、更精准的药品。

近年来,国家药监局支持创新药械研发上市,对重点品种建立“提前介入、一企一策、全程指导、研审联动”机制,优化进口药品境内生产审批流程,搭建高端医疗装备创新合作平台。截至目前,已发布357个药品和494个医疗器械审评技术指导原则,212个创新药品和1467个化学仿制药品品种通过和视同通过一致性评价。

如何进一步推动创新药械加速惠及患者?江苏省建立创新药械服务专班,指导创新药品注册申报,开辟创新药品检查绿色通道;北京市发挥国家医疗器械技术审评机构北京服务站、北京药品医疗器械创新服务站作用,拓宽审评交流渠道,缩短药品进口检验时间……

在质量监管方面,国家药监局对国家集中采购中选药械实行生产企业监督检查和中选品种监督抽检两个100%全覆盖。2024年抽检药品2万余批次,合格率达99.4%。

国家药监局药品监管司综合处处长、一级调研员刘晓刚表示,下一步将加大对医药研发创新支持,多措并举促进中医药传承创新发展,强化药品全生命周期监管,全方位全链条保障药品质量安全,推进药品监管体系和监管能力现代化。

据了解,实施健康优先发展战略,健全公共卫生体系,推动医药科技创新,完善中医药传承创新发展机制等,也将是下一阶段深化医改的重要内容。(新华社)