

术前等待时间平均减少2.9天

——我市预住院管理模式提升患者满意度

□ 鞠圣娇

1月11日上午在聊城市人民医院住院,下午做了甲状腺手术,1月13日出院回家,这是市民吴晨(化名)过去几天的经历。

住院、实施手术的流程如此顺畅,出院时,吴晨大感意外:“住院前,我了解了该院的预住院制度,医生让我先做检查,有床位就通知我。如今住院真是省事又省钱。”

“住院难”“住院贵”,影响着就医体验。对患者来说,人等床位和住进医院、检查后等手术的情况,既浪费时间、浪费钱,也给家人陪护带来不便。而且如果大量等待手术的患者占用了床位,其他患者就“一床难求”。为解决这一问题,2019年5月,聊城市人民医院向聊城市医保局提交了《第一批预住院管理模式病种》申请。同年8

月,聊城市医保局经过调查研究,将聊城市人民医院作为试点,下发《关于对部分病种纳入预住院管理的批复》(聊医保价〔2019〕46号),将普外科、妇科、骨科的92个病种纳入“预住院”服务模式管理,其中的90个病种,患者可在7天内住院;2个病种,患者可在5天内住院。参保患者7天内产生的入院检查费和必要的专科检查费用纳入住院费用中。《关于对部分病种纳入预住院管理的批复》为预住院管理模式的实施提供了政策保障。

预住院管理模式实施后,病情相对稳定、需要住院治疗的非急诊患者在自愿的前提下,医院可为其提供“一站式”预约住院登记服务,患者先进行常规入院检查和必要的专科检查。此模式缩短了患者的住院时间,提高了病床使用率,使优质医疗资源得到充分利用,有效解决了因床位紧张、医疗

费用增加而给患者带来的住院难、看病贵问题。

为保障预住院制度有效落实,聊城市人民医院制定了一套完善而清晰的流程。患者就诊时,临床医师评估患者的病情,如符合预住院条件,则与患者沟通,安排其预住院。患者持医师开具的预住院凭证和检查检验通知单到预住院中心,工作人员“一对一”帮患者完成床位预约、检查预约、入院前宣教等工作,此时医院的信息系统已接收到患者的信息。待患者完成检查、病房有空床位后,预住院中心为患者开通绿色通道,安排专人引导其办理住院手续、汇总检验检查结果,保证患者在入院当天或次日完成手术。患者住院前,临床医师也会积极与其沟通,了解其病情变化,监控术前各项身体指标,并提醒患者做好术前准备工作。

预住院管理模式带来的便利是多

方面的。对患者来说,可以心态平稳地完成各项检查,有利于术后恢复,也降低了住院成本;对病区来说,不必再加床,环境更加整洁;对医护人员来说,收治患者可以更加有条不紊。

预住院管理模式是聊城市医保局近年来推出的一项重要举措,体现了该局从“有利于管理”向“群众就医便利”工作理念的转变。该局利用线上线下多种方式宣传预住院管理模式,推动该模式持续优化、升级,方便更多群众。预住院管理模式作为医保改革成功经验在全省范围内被推广运用。

据统计,聊城市人民医院预住院中心已为15万余人次提供预住院服务,术前等待时间平均减少2.9天;患者住院花费累计减少2.2亿余元,节约医保资金3075万余元。

医者说

冬季话养生

□ 王贝贝

中医养生讲究顺应自然,即顺应春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律。

冬季养生要顺应万物闭藏的规律。“藏”,是指此时要多休息,好好地涵养身心。养藏之道,于起居方面,表现为早睡晚起、不熬夜,保证充足的睡眠。睡眠是潜藏阳气最好的方法。于精神情志方面,要精神内守,不突出,不张扬,含蓄内敛,保持自在平和的心态。

“去寒就温”,首先要注意防寒保暖。老年人或者阳气虚怕冷的人更要

多穿一点,出门建议戴帽子,穿棉袜、棉鞋。要重点保护好头颈部、腰背部和足部。头部为“诸阳之会”,风寒入侵人体,头颈部最先受到影响,而头颈部受寒则会伤及阳气。可以经常按摩头颈部的风池、风府、太阳穴等穴位进行保健。俗话说“寒从脚起”,足部接触地面,且离心脏最远,供血相对不足。做好足部的保暖,可以保证回心血量,从而实现“脚暖浑身都暖”。

“去寒就温”,其次要注意调节饮食。不要吃过度寒凉的食物,要多吃滋阴、温阳补气的食物,如鸡肉、牛肉、羊肉、银耳、桂圆、

大枣、桂皮等。中医认为,黑色入肾,还可以多吃一些黑色食物,如黑豆、黑芝麻、黑米、桑葚等。民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的说法,冬季气血易凝滞,胃易积热,萝卜可以理气消食。此外,中老年人还要注意控制食盐的摄入量,以减轻心肾负担。

中医还说,无泄皮肤,使气亟夺,是说不宜过度出汗,以免伤阴损阳。因此在冬季,运动宜缓和,可慢跑、打太极拳、练瑜伽等。

冬季是心脑血管疾病的高发季节。有心脑血管疾病的老年人,在冬季更要注意防护。除了做到以上

几点,还可以每天搓耳、梳头、泡脚、按摩或拍打腋窝。腋窝是心经所过之处,适度拍打对心脑血管有保健作用。此外,手部有许多穴位,通过击打或者按摩刺激,对心脑血管也有一定的保健作用。给大家推荐一套手部保健操,即手掌小鱼际侧击、手腕互击、虎口交叉互击、十指交叉互击、左拳击右掌、右拳击左掌各36次。

总之,冬季的养生质量直接关系到新一年的健康,建议大家通过冬季养生进一步增强机体抗病防病能力。

(作者单位:聊城市第四人民医院)

中医院推拿科夜门诊“走俏” 理性按需就诊很关键

年轻人下班之后都去哪?有人选择叫上几位好友聚餐,有人选择独自“窝”在家中享受个人时光,也有人选择逛街与购物……如今,多地的多家中医院开设了推拿科夜门诊,一部分“佛系”年轻人将在推拿科夜门诊“组团”按摩当成下班后的新选择。面对这一现象,记者专访浙江省中医院推拿科副主任医师中医师钮铭,了解推拿科夜门诊何以“走俏”?什么样的患者需要在该门诊就诊?日常在家如何自行缓解身体某些部位的轻微酸痛?

专为“上班族”服务

“上班族”因长时间伏案工作导致颈肩疼痛,该如何治疗?白天上班没时间,但确实有治疗需求该怎么办?或许一个在夜间开设的推拿科门诊可以解决这些问题。

记者了解到,为了方便确实有治疗需求,但是白天没有时间的“上班族”,成都、

青岛、南京、扬州、杭州等地的多家中医院专门针对“上班族”开设了推拿科夜门诊,位于杭州的浙江省中医院以及杭州市中医院的推拿科夜门诊更是出现了“一号难求”的火爆现象。

浙江省中医院从2022年11月开始设置推拿科夜门诊,该门诊在工作日开设,主要包含推拿科、针灸科和中医内科三个科室,每天开设的时间段是下午4点半至晚上8点。

“推拿科夜门诊主要提供推拿、理疗、针刺、牵引等一系列医疗服务。”钮铭说,“如今手机、电脑的使用越来越频繁,再加上久坐不活动,不管是成人还是小孩,颈肩、腰椎问题都是最常见的,发病率也比较高,所以推拿科夜门诊主要对出现这类症状的人群做一些有针对性的治疗。”

按需就诊很关键

如今,不少人将前往推拿科按摩看

作一项“佛系”的休闲活动,年轻人当中也流行起了一波“推拿热”。实际上,许多人选择按摩或许仅仅是出于体验和放松的目的,其病情并未达到需要就诊的程度,跟风就医反而会占据有限的医疗资源。因此,呼吁、引导民众理性看待“推拿热”,按照实际需求就诊对于医疗资源的有效运用极为关键。

据悉,浙江省中医院推拿科夜门诊每月接诊量在2000人次左右,平均每天接诊100人次。“号源非常紧张,有时候下周三的号都要在这周三之前预约,否则就有可能抢不到。”患者钱丽丽说,“白天要上班,夜门诊其实是我们这些‘上班族’唯一的选择。”

对此,钮铭表示,推拿科夜门诊每晚都会有6至7位中医师值班,但平均100人次的接诊量还是相对较大的。“如果是单纯想放松,就没必要占据有限的医疗资源,因为推拿科夜门诊设立的初衷,就

是帮助确实需要治疗的人群,大家应合理、有效地运用有限的时间、有限的医疗资源。”

“如果休息一夜或者稍微活动就能够缓解颈肩疼痛,那就无须就诊,但如果出现了持续性的疼痛,并伴有手麻、手臂酸胀,甚至出现胸闷、恶心、呕吐等症状,那就需要引起高度重视,需及时前往医院寻求医生的帮助,再通过具体的检查,决定是否需要进行治疗、该如何治疗。”钮铭说。

另外,对于症状并不严重的人群,钮铭表示,自行缓解疼痛的方法有很多,但不建议大家自己进行推拿和穴位按摩,不专业的手法反而会对身体有害。“保持锻炼其实就是预防颈肩疼痛、缓解身体不适的最好方式,比较好的方法是做一些扩胸运动,可以缓解、放松颈肩部的肌群,达到治疗的目的。”钮铭说。

据中国新闻网