

小病在社区,大病去医院,康复再回社区,“联合病房”模式在南京不多见

这家医院就43张病床,一床难求

在南京,有这么一家医院,虽然只有43张病床,却常年爆满,一床难求,它就是秦淮区夫子庙社区卫生服务中心(南京中草医院)和南京市第一医院共同建立的“联合病房”,这种模式在全市并不多见。

现代快报/ZAKER南京记者 夏露



“联合病房”的医生关心病人

健康春节

一桌年夜饭 可以这么做

春节即将来临,对于“吃货们”来说简直就是胡吃海喝的大好机会啊!可是,怎么吃才健康你想过没?今天,我们邀请到江苏省省级机关医院的专家,为大家搭配了一桌健康年夜饭。

通讯员 张婷 现代快报/ZAKER南京记者 刘峻

六招搭配营养菜肴

江苏省省级机关医院营养科主治医师蔡晓真建议:

- 1 莴菜多以清蒸做法为主。因为清蒸菜不仅清淡少油腻,更重要的是原料作不得假,稍有不新鲜就能发现,所以清蒸菜肴选用的都是最好的食材;
- 2 不要拘泥于多道荤菜+两道蔬菜的习惯,可以少点一些荤菜多点几道不同的蔬菜;
- 3 如果家里老人多,可以多做几道煲类的软烂菜肴;
- 4 多选菇类菜肴。蘑菇类菜肴有降血压、降血脂、抗癌等作用,建议多吃;
- 5 点心可选择杂粮;
- 6 少量食用坚果类零食和水果,不吃含糖多的零食。

● ● ● 看过来

痛风的患者,嘴巴更是要管严

江苏省省级机关医院内分泌科主任唐伟建议痛风患者:痛风发作与高尿酸血症有关,避免血尿酸的升高是防止痛风发作的重点。日常生活中,大量进食高嘌呤饮食及饮酒是导致高尿酸血症的主要原因,也是痛风发作的重要诱因。因此,不管您是否曾经发生过痛风,只要有高尿酸血症,在饮食方面就应特别注意。

正常人的每日饮食含嘌呤600~1000mg,而痛风患者每日饮食中所含嘌呤量应减少到150mg以下,做到尽可能少吃含极高量嘌呤食物:如羊心、浓缩肉汁、肉脯、肺鱼、沙丁鱼及酵母等;含大量嘌呤的食物:如凤尾鱼、鳕鱼、马哈鱼、鲑鱼、扇贝鱼、咸猪肉、鹅肉、鸽肉、牛肉、肝、肾及野鸡等;含中等量嘌呤的食物:如鸡肉、鸭肉、羊排、猪肉、兔

肉、脑、火腿、舌、内脏(胃及肠等)、牡蛎肉、虾、鳗鲡、大比目鱼、小扁豆、蘑菇或菌类制品、豆制品、青豆、豌豆、菠菜及花生等即可。

这么多不能吃那能吃什么?唐伟表示,“一些低嘌呤食物如各种乳类和乳酪类、蛋类、谷类、其他品种蔬菜类、各种脂肪(中等量摄入)、坚果类、胶质类(如海参和鱼翅)等是可以吃的。”

三甲医院病患转社区医院实现无缝对接

91岁的王老先生因肺部感染和心脏衰竭不久前入住南京市第一医院,在ICU(重症加强护理病房)抢救过几次,经过一个多月治疗,病情终于有所好转,符合出院标准,但是他的心脏功能依然很差,稍有不慎,随时有可能发生猝死。王老先生的家属平日里有工作要忙,不能随时随地陪伴在旁,南京市第一医院的床位又非常紧张,医生建议他转去距离南京市第一医院100米远的秦淮区夫子庙社区卫生服务中心进行进一步的观察和疗养。

“这样的病人依然要密切观察,让他平稳地过渡,必要时也可以进行一定的药物治疗”。单志伟是南京市第一医院感染科副主任医师,自2015年8月开始,每周一到周五都在秦淮区夫子庙社区卫生服务中心坐诊并指导工作。

目前秦淮区夫子庙社区卫生服务中心一共有43张床位,主要收治了两类病人,有在三级医院里面就诊后,急性期已过,正在恢复期但是又不适合回家的病人,需要在这里等病情稳定后才能回家,更多的是社区门诊收治的各类病人,之前由于社区医院技术的不成熟,不敢收治太多的病人,有了大医院的资源和技术支持后,这类病人收治数量有所增加。

据了解,服务在2016年10月被评为首批全国百强社区卫生服务中心。

双向转诊好处多

据了解,以往“联合病房”的合作模式是指社区医院将病区交给三级医院管理,从而缓解大医院“一床难求”的局面,并长期派驻专家坐诊和提供技术指导,而秦淮区夫子庙社区卫生服务中心和南京市第一医院共同建立的“联合病房”不仅限于此,还实现了双向转诊。

“住在社区医院,能够享受三级医院的资源”,秦淮区夫子庙社区卫生服务中心主任管刚介绍,“只要社区医院的患者需要去南京市第一医院进一步治疗,不管是哪一科的病人,都可以立刻安排病房,医疗安全由第一医院全权负责,充分利用三级医院的医疗资源和平台。”

另外,在社区医院也可以预约三级医院的各类检查项目,比如唾沫、尿液、血液等体液检查和心超、胃肠镜、CT等放射检查,患者只需要在社区医院缴费,持检查检验申请单到三级医院进行检查检验,无需再重新排队,一步到位,为患者省去了不少麻烦。

在社区医院缴费 在大医院检查

据管刚介绍,自2015年8月面向全市建立“联合病房”以来,收治入院的人数不断攀升,2015年全年收住康复期的患者仅有280多例,2016年这个数字上升到了830多,目前社区医院已经出现了床位爆满的现象,一床难求。

“这里除了病房条件好,费用也比大医院便宜了不少”,记者了解到,在社区医院做一个CT检查,相比去三级大医院费用便宜了20%,将近100块钱。一个住院病人在这里住上半个月,只需要花7000块钱左右,也比大医院便宜了不少。

“小病在社区,大病去医院,康复再回社区”,管刚说,“联合病房”的模式是共赢的,对于老百姓来说,到基层医疗机构就医体验得以改善,可以减少不必要的等待时间,患者得到连续性的医疗保障,降低了个人支付的医疗费用;对于社区服务中心来说,通过‘联合病房’锻炼了一批骨干医师,为将来做全科医师做准备,提高了整个医疗中心的技术水平和医疗水平;从医改的角度说,不仅减少了医保的费用,‘联合病房’也能够分流病人,把三级医院的床位留给更重更紧急的病人,为分级诊疗做出率先、有利的尝试和探索。”



专家推荐 健康年夜饭

冷盘:清香马兰头、凉拌蕨菜、卤香菇、台湾豆腐、卤鸭舌、口水鸡、酱毛鱼、糖醋仔排
热菜:酱汁鮰鱼、清蒸乳鸽、小鲅鱼汤、白灼基围虾、一品软兜、山药牛仔骨煲、莲藕豆腐圆锅仔、菜核烩海参、茶树菇炒里脊丝、芦笋炖蹄筋、西芹银杏炒鹅掌、酒香豌豆苗、上汤娃娃菜、芦蒿炒香干
点心和主食:素蒸饺、玉米窝头、燕麦南瓜羹



漫画 俞晓翔

● ● ● 请注意

美食当前 口腔保健也不能忽视

再过几天,农历新年就要到了,亲朋好友聚在一起,吃吃喝喝是少不了的。南京市口腔医院牙体牙髓科主任杨卫东提醒,一些不合理的饮食和不够良好的护牙习惯,让不少人吃了“哑巴亏”。美食当前,口腔保健也不能忽视。

春节期间,花生、瓜子、杏仁、山核桃、榛子等坚果成为首选零食。杨卫东表示,坚果营养又好吃,但是不少市民喜欢吃手剥的山核桃,还喜欢用牙啃,大量食用后出现咬合痛,容易造成牙隐裂。表浅的隐裂常无明显症状,较深时则遇冷热刺激敏感,或有咬合时不适感。“坚果虽然好吃,但是要注意安全用牙,尽量不要用劲撕咬坚硬果壳,一旦出现了牙隐裂应及时到正规的口腔医院治疗,谨防继发牙裂开或牙髓炎、牙髓坏死、根尖炎。”

春节期间少不了大鱼大肉、抽烟喝酒,而且不少人喜欢聚到一起吃火锅,结果出现了牙龈肿痛、口腔溃疡等问题。杨卫东告诉记者,像这样因吃火锅而引发口腔溃疡的患者不少。“如果出现了口腔溃疡,要注意饮食清淡,避免刺激辛辣饮食,忌烟酒,同时注意口腔卫生,一般一至两个星期可以自愈。”

杨卫东介绍,往年春节期间还经常接诊到不少牙外伤的市民,一般多是用牙开瓶盖咬硬物,或者喝酒喝多了摔倒磕到了牙齿。另外,提醒家长监督好孩子,以免孩子们大吃零食、暴饮暴食,又不注意口腔卫生,就容易出现龋齿,龋病在刺激因素作用下发展到一定程度时就会出现冷热痛、咬合痛、夜间疼痛等情况。

通讯员 周炳荣 史张丹
现代快报/ZAKER南京记者 任红娟