

# 家庭医生签约服务基础知识问答

## 谁来担任家庭医生?

家庭医生是为群众提供签约服务的第一责任人。家庭医生主要包括基层医疗卫生机构注册全科医生(含助理全科医生和中医类别全科医生),以及具备能力的乡镇卫生院医师和乡村医生等。积极引导符合条件的公立医院医师和中级以上职称的退休临床医师,特别是内科、妇科、儿科、中医医师等,作为家庭医生在基层提供签约服务,基层医疗卫生机构可通过签订协议为其提供服务场所和辅助性服务。同时,鼓励符合条件的非政府办医疗卫生机构(含个体诊所)提供签约服务,并享受同样的收付费政策。

家庭医生签约服务原则上应当采取团队服务形式,主要由家庭医生、社区护士、公卫医师(含助理公卫医师)等组成,并有二级以上医院医师(含中医类别医师)提供技术支持和业务指导。为更好地满足群众的中医药服务需求,将逐步实现每个家庭医生团队都有能够提供中医药服务的医师或乡村医生。有条件的地区还可以吸收药师、健康管理师、心理咨询师、社(义)工等加入团队。其中,家庭医生负责团队成员的任务分配和管理,其他专科医师和卫技人员与团队紧密配合,共同为签约居民提供优质服务。

## 居民如何自愿签约?

居民或家庭自愿选择1个家庭医生团队签订服务协议,明确签约服务内容、方式、期限和双方的责任、权利、义务及其他有关事项。签约周期原则上为一年,期满后居民可续约或选择其他家庭医生团队签约。鼓励和引导居民就近签约,也可跨区域签约,建立有序竞争机制。

引导居民或家庭在与家庭医生团队签约的同时,自愿选择一所二级医院、一所三级医院,建立“1+1+1”的组合签约



服务模式,在组合之内可根据需求自行选择就医机构,并逐步过渡到基层首诊;在组合之外就诊应当通过家庭医生转诊。

## 签约居民有啥实惠?

居民在签约后,将享受到家庭医生团队提供的基本医疗、公共卫生和约定的健康管理服务。基本医疗服务涵盖常见病、多发病的中西医诊治,合理用药,就医路径指导和转诊预约等。公共卫生服务涵盖国家基本公共卫生服务项目和规定的其他公共卫生服务。健康管理服务主要是针对居民健康

状况和需求,制定不同类型的个性化签约服务内容,可包括健康评估、康复指导、家庭病床、家庭护理、中医药“治未病”服务、远程健康监测等。通过不断优化签约服务内涵来满足居民的多样化医疗卫生服务需求。

## 签约服务如何收费?

家庭医生团队为居民提供约定的签约服务,根据签约服务人数按年收取签约服务费,由医保基金、基本公共卫生服务经费和签约居民付费等方式共同分担。具体标准和分担比例由各地卫生计生、人力资源社会保障、财政、价格等部门根据签约服务内容、签约居民结构以及基本医保基金和公共卫生经费承受能力等因素协商确定。

另外,还可以探索对纵向合作的医疗联合体等分工协作模式实行医保总额付费,发挥家庭医生在医保付费控制中的作用,合理引导双向转诊。

## 如何激励家庭医生?

合理确定基层医疗卫生机构绩效工资总量,使家庭医生通过提供优质签约服务等合理提高收入水平,增强开展签约服务的积极性。基层医疗卫生机构内部绩效工资分配可采取设立全科医生津贴等方式,向承担签约服务等临床一线任务的人员倾斜;基层医疗卫生机构收支结余部分可按规定提取奖励基金;二级以上医院要在绩效工资分配上向参与签约服务的医师倾斜。

在编制、人员聘用、职称晋升、在职培训、评奖评优等方面重点向全科医生倾斜,将优秀人员纳入各级政府人才引进优惠政策范围,增强全科医生的职业吸引力,加快全科医生队伍建设,提升签约服务水平。

## 心血管疾病防控,从日常饮食开始!

随着气温不断攀升,体感闷热,情绪易急躁,心血管疾病现已进入的频发季,关于心血管疾病这个“生命杀手”,你真的了解它吗?

### 心血管疾病的误区

#### 误区一 营养都在汤里

有许多人,尤其是老年人认为做菜时的汤最有营养,精华都在里面。所以好多人吃完菜把菜汤冲上水喝了,其实这种做法非常不科学,汤里面油盐含量都很高,长期喝汤的人很容易患上高血压和高脂血症,增加心脑血管疾病的患病风险。

#### 误区二 坚果油不健康

有许多心血管患者觉得坚果是高能高脂肪食品,认为其对心血管健康不利。其实适量的坚果摄入,对于控制和预防心脑血管疾病是很有益处的。坚果富含n-3不饱和脂肪酸、植物甾醇、维生素E,可以降低胆固醇,预防动脉粥样硬化和冠心病,但应适量。美国心脏病学会建议每周摄入4次以上坚果,

每次不超过50g。

#### 误区三 鱼油预防心脏病

绝大多数研究证实,鱼油虽能降低甘油三酯,但它真不能预防心脏病。英国血脂管理指南认为,欧米伽3脂肪酸(鱼油的主要成分)并不能预防冠心病和脑卒中,反而会有胃肠道不良反应。不建议服用鱼油或含有鱼油的复合制剂来预防心血管疾病。而每周吃2次鱼可以预防心脏病和脑卒中,最好选择富含鱼油的三文鱼、金枪鱼和沙丁鱼等重金属含量低的深海鱼。

#### 饮食注意事项

##### 1、限制过多热量的摄入

预防心脑血管疾病应该多吃粗粮食物,这样可以增加人体内复杂糖类和纤维素的含量。并且对于糖分的总摄入量应该保持在60%—70%之间。

##### 2、限制脂肪的摄入

预防心脑血管疾病应以植物性脂肪为主,可以适当食用少量的瘦肉、家禽或是鱼

类,并且脂肪的总摄入量应该保持在30%以下。

##### 3、限制胆固醇

预防心脑血管疾病,每天胆固醇的摄入量要保持在300毫克以下,尽量不食用动物内脏,因为动物内脏属于高胆固醇的食物,有些动物内脏中的胆固醇含量甚至超过了3000毫克。

##### 4、控制蛋白质

预防心脑血管疾病,每天摄入蛋白质含量也不宜过高,可以通过牛奶、酸奶、鱼类、豆类等食物中获取。

##### 5、出汗应补充红黄色食物

患有心血管疾病的人,最好是多吃红、黄色的食物,比如鲜枣、芥兰、胡萝卜、番茄等等,因为这些蔬菜水果中含有丰富的钾、维生素C和β-胡萝卜素等,可以有效防止血压的波动,降低动脉硬化、心肌梗塞(如何治疗心肌梗塞)等心血管疾病的发生。但是,由于这几种植物物质都属于水溶性,在夏天

容易随汗液排出体外而流失,所以,在夏天更应该多吃这些食物来进行补充。

##### 6、饮食规律少吃多餐

现在到了夏天,天气比较热,大部分人都会觉得中午时候胃口很不好,有的干脆就不吃午饭了,等到了晚上比较凉快的时候,再多吃一些。陈医生说,这样的暴饮暴食对治疗心血管疾病是极为不利的。他建议广大心血管病,在夏天最好是少吃多餐,正点吃饭,另外最好每天还能进行适量的运动,这样对治疗才有好处。

如果我们能在饮食上有有效的控制了上面的六个问题,那么我们就能比较好的控制和缓解心血管的问题,尤其是是季节交替的时候我们更是要注意的。



## 预防甲肝最好注射甲肝疫苗

甲肝疫苗是用于预防甲型肝炎,目前在中国已经成为儿童接种的主要疫苗之一,2008年5月被列入扩大免疫疫苗之一,部分省市已经提供免费甲肝疫苗接种。

目前,市场上的甲肝疫苗主要有甲肝灭活疫苗和减毒活疫苗两大类。

甲肝灭活疫苗是世界卫生组织推荐使用的疫苗之一。

### 什么是灭活疫苗呢?

即人们在获得病毒以后,对其进行一定的处理,可以使病毒完全丧失活性,从而得到被杀死的病原微生物,进而制成灭活疫苗。通俗的说灭活疫苗就是一种被杀死的病毒,将其输入人体,既不会使人染病,又可以使人体产生抗体,抵御病毒入侵。

### 甲型肝炎是什么?

甲型病毒性肝炎简称甲型肝炎,是由甲型肝炎病毒(HAV)引起的一种急性传染病。临床上表现为急性起病,有畏寒、发热、食欲减退、恶心、疲乏、肝肿大及肝功能异常。部分病例出现黄疸,无症状感染病例较常见,一般不转为慢性和病原携带状态。

### 甲型肝炎传染源是什么?

甲型肝炎传染源通常是急性患者和亚临床感染者,病人自潜伏末期至发病后10天传染性最大,粪-口途径是其传播途径,水、食物是爆发性的主要传播方式,日常生活接触是散发病例的主要传播途径。有报道甲型肝炎亦可通过血液传播和垂直传播,尚待进一步研究。

甲型肝炎在流行地区多见于6个月龄后幼儿,随着年龄增长,易感性逐渐下降,所以甲型肝炎在成人中较少见。本病在临床上分为急性黄疸型、急性无黄疸型、淤胆型与重症型四个类型,病程为2-4个月。本病的诊断依据患者有明显的乏力、纳差、恶心、呕吐、尿黄等前驱症状,结合流行病学资料及检查ALT、抗-HAV,一般情况可明确诊断。接种甲肝疫苗后8周左右便可产生很高的

抗体,获得良好的免疫力。因此,甲肝疫苗具有良好的免疫保护作用。

### 甲肝疫苗适合哪些人群接种?

凡是对甲肝病毒易感者,年龄在1周岁以上的儿童、成人均应接种。

甲肝灭活疫苗适用于儿童、医务工作者、食品行业从业人员、职业性质具有接触甲肝病毒的人,儿童初免时间为满一岁,成人无年龄限制。在发热、急性病、进行性慢性病情况下,应延缓接种。接种疫苗后3年可进行加强免疫。

### 哪些人群应该暂缓接种?

身体不适,腋温超过37.5℃者;急性传染病或其他严重疾病者;免疫缺陷或接受免疫抑制剂者;过敏体质者。

