

关注

贵州已建成五家国家区域医疗中心项目医院——

盘点身边的五支“国家队”

国家区域医疗中心建设是党中央、国务院作出的重大决策部署，由国家在医疗资源丰富地区遴选顶尖医疗机构作为输出医院，在患者流出多、医疗资源相对薄弱地区，通过与省级政府合作，建设区域医疗中心项目医院。推动输出医院品牌、技术、管理平移，实现优质医疗资源扩容下沉，打造区域内高水平临床诊疗中心、高层次人才培养基地、高水平科研创新与转化平台，减少重点疾病患者跨省外转，更好满足群众医疗服务需求。

贵州优质医疗资源紧缺，疑难重症患者出省就医率较高，建设国家区域医疗中心是增加贵州省优质医疗资源供给最有效、最直接的手段。贵州省委、省政府高度重视、高位推动，各地、各部门积极争取，聚焦群众最期盼、贵州最急需，围绕影响人均预期寿命最关键的伤害、儿童疾病救治和跨省外转高发的恶性肿瘤、心脑血管病等重点病种，引入国内一流的上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心、北京积水潭医院、中山大学第一附属医院、广东省中医院、浙江省人民医院顶尖优质医疗资源，建成5家国家区域医疗中心项目医院，均为三级甲等公立医院，目前已全部开诊运营。

今天，记者带您走进身边这五支“国家队”医院。

上海儿童医学中心贵州医院

医院概况：医院位于观山湖石标路，输出医院是上海交通大学医学院附属上海儿童医学中心，该院是由上海市人民政府与世界健康基金会立项建设的一所公立三级甲等儿童专科医院，是我国儿童先天性心脏病、血液肿瘤和发育行为儿科领域最高水平的医院之一。该院全球儿童复杂先天性心脏病手术量最多、死亡率最低。2019年至2021年连续三年蝉联全国儿童专科医院“国考”第一名。擅长领域包括小儿心血管、血液肿瘤、发育行为、儿科重症、小儿外科、儿童肿瘤、儿童感染、儿童营养等。

特色专科：依托贵州省人民医院建成的上海儿童医学中心贵州医院，2023年4月全面开诊运营。目前优势专科有儿童心脏病、血液肿瘤、发育行为、神经系统和内分泌系统五大核心学科。据介绍，上海儿童医学中心贵州医院将建设国家三级甲等儿童专科医院和国家区域性儿科专科诊疗中心。预计5到10年内，儿童先天缺陷、儿童血液肿瘤、儿童重症医学、新生儿等专科水平进入西南地区前3名。

北京积水潭医院贵州医院

医院概况：医院有两个院区，一个位于白云区思贤街的总院，一个位于南明区沙冲南路的南明院区。输出医院为北京积水潭医院，该院是以骨科、烧伤科为重点学科的三级甲等综合医院，相继成为北京积水潭医院、清华大学临床医学院、北京市研究型病房示范建设单位、入选国家紧急医学救援基地第一批项目储备库。2022年获批成为国家骨科医学中心。现有国务院政府特殊津贴专家5人、省部级突出贡献专家3人、国家级百千万人才1人、北京学者1人、青年北京学者1人等。医院拥有骨科、手外科、烧伤科、运动医学科、急诊科、重症医学科6个国家临床重点专科。

特色专科：依托贵州省骨科医院建成的北京积水潭医院贵州医院，于2022年10月全面开诊运营。优势专科包括：国家级临床重点专科建设项目2个（骨外科、疼痛科），省级重点专科建设项目8个（骨外科、康复科、疼痛科、麻醉科、检验科、影像科、重症医学科、运动医学科），省级中医重点专科项目1个（骨内科学科）。是贵州省唯一拥有“贵州省康复医学中心”名片的医院。

北京积水潭医院贵州医院将通过充分发挥北京积水潭医院优势，全面提升贵州省骨科系统疾病的整体救治水平和疑难、急危重症救治能力，大幅减少跨省就医比例。

中山大学第一附属医院贵州医院

医院概况：医院位于贵安新区，输出医院是中山大学第一附属医院，是一家大型公立三级甲等综合性医院，已迈入中国



为进一步提升国家区域医疗中心的影响力和知名度，提高广大群众的知晓率和认可度，近日，贵州省卫生健康委在贵阳地铁一号线通过列车包车的形式打造“建设国家区域医疗中心，近享医疗‘国家队’”健康专列。图为健康专列内的宣传内容。

一流医院行列。该院是“辅导类”综合类国家医学中心创建单位、国家公立医院高质量发展试点医院、国家建立健全现代医院管理制度试点医院、国家疑难病诊治能力提升工程建设单位、国家中西医协同“旗舰”医院试点单位、国家人体组织器官移植与医疗大数据中心依托单位。拥有5个国家重点学科、34个国家临床重点专科。擅长领域包括耳鼻喉科、普外科、神经科、重症医学科、生殖医学科等。

特色专科：依托贵州医科大学附属医院建成的中山大学第一附属医院贵州医院，于2023年7月全面开诊运营。优势专科包括泌尿外科、胸外科、心外科、肾内科、呼吸科、肿瘤科等。针对贵州跨省外转率高的病种，支持建设了普通外科与器官移植中心、呼吸与危重症中心、肿瘤中心、心脑血管中心等四大高水平临床诊疗中心。派驻专家包括胸外科、心脏外科、肾内科、泌尿外科、护理等科室。截至目前，中山大学附属第一医院累计派出常驻专家25人，分批次、分时段进驻中山大学贵州医院。计划将中山大学第一附属医院贵州医院作为贵州省培养一定数量管理人员、符合学科建设发展需要的专科领域骨干医护人员，培养重点建设专科领域领军人才20至30名，临床技术骨干、科研骨干、管理骨干100名。

中山大学第一附属医院贵州医院将重点建设普通外科与器官移植中心、呼吸与危重症中心、肿瘤中心、心脑血管中心；二期规划建设医疗大数据人工智

能中心、临床研究中心、研发攻关和成果转化中心、临床技能培训中心。规划建设成立贵州、覆盖西南的临床诊疗、教学、科研中心。

广东省中医院贵州医院

医院概况：医院位于花溪大道中段，输出医院为广东省中医院，是我国近代史上最早的中医医院之一，被誉为“南粤杏林第一家”，是一家大型公立三甲甲等综合性中医医院。该院是全国规模最大的中医医院，年服务患者量连续20多年位居全国中医医院第一，连续10年蝉联全国中医医院竞争力排行榜榜首。拥有国家区域中医（专科）诊疗中心6个，国家卫生健康委临床重点专科6个，国家中医药管理局重点学科11个、重点专科22个，省重点专科50个。擅长领域包括妇科、心血管科、神经内、心血管科、脾胃病科、肺病科、肿瘤科、针灸科等。

特色专科：依托贵州省中医院建成的广东省中医院贵州医院，于2023年12月全面开诊运营，优势专科包括骨伤科、神经外科、妇科、普外科、泌尿科、神经内、心血管科、脾胃病科、肺病科等。

广东省中医院贵州医院将立足贵州，面向西南，辐射滇、川、渝、湘、桂，建设具有高水平医、教、研、管、防的现代化综合国家区域医疗中心、高层次的中医药人才培养基地和高水准的中医药科研创新与转化平台。

浙江省人民医院毕节医院

医院概况：医院位于毕节市七星关区广惠路，输出医院为浙江省人民医院，是浙江省卫生健康委直属的集医疗、科研、教学、预防、保健、康复于一体的大型综合性三甲医院。拥有普通外科、肿瘤科、临床护理学3个国家临床重点专科；恶性肿瘤、神经系统疾病、慢性肾病3个国家临床医学研究中心分中心。擅长领域包括普外科、头颈外科、泌尿外科、乳腺外科、血管外科、心血管内科、临床药理学、眼科、整形美容科、肾脏病科、急诊医学科、心脏大血管外科、生殖医学科、康复医学科、消化内科、重症医学科、血液病科等学科。

特色专科：依托毕节市第一人民医院建成的浙江省人民医院毕节医院，于2023年2月全面开诊运营，优势专科有呼吸与危重症医学科、儿内科、普通外科、心血管内科、神经内科、消化内科、皮肤科、骨科、神经外科、妇产科、肿瘤科、急诊医学科、新生儿科、重症医学科等。

接下来，浙江省人民医院毕节医院将以建设“综合发展+专科突出”现代化医院为目标，按照“1+3+5”的建设思路，打造1个国家区域医疗中心示范医院，建设心血管病、肿瘤医学、神经疾病3个诊疗中心，重点建设心血管内科、普通外科、骨科、泌尿外科、重症医学科等5个学科（专科），带动优势学科群建设。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅 文 / 图

资讯

全国罕见病诊疗协作网医院达419家

新华社电 记者从10月19日开幕的2024年全国罕见病大会了解到，截至目前，全国罕见病诊疗协作网医院总数达到419家，涵盖全国所有省份，显著提升了罕见病的管理与诊疗水平。

罕见病是诊疗难度极大的疾病，也是比较突出的公共卫生问题。2019年，国家卫生健康委遴选324家医院组建全国罕见病诊疗协作网，建立双向转诊、远程会诊机制。北京协和医院作为全国罕见病诊疗协作网的国家级牵头医院，建立国家罕见病多学科诊疗平台，不断缩短患者平均确诊时间。

“不放弃就有希望。医患携手温暖向前，让‘罕见’被看见。”北京协和医院院长、中华医学会罕见病分会主任委员张抒扬说，罕见病患者平均确诊时间从以往的4年缩短到4周以内，医疗花费降低90%，罕见病知晓率从过去的31%提升至69%，这一系列的

突破性成绩离不开社会各界的努力。

罕见病多为先天性遗传因素导致，与出生缺陷关系密切。国家卫生健康委党组成员、国家中医药局局长余艳红说，目前已知的出生缺陷有8000多种，其中相当一部分为罕见病，与10年前相比，2023年全国因出生缺陷导致的婴儿死亡率、5岁以上儿童死亡率均降低50%以上，神经管缺陷、唐氏综合征等重大出生缺陷发生率降幅达44%。

据介绍，下一步，我国将强化医疗机构间的协同配合，罕见病诊疗协作网医院进一步做好病例信息登记上报工作。各牵头医院持续发挥辐射带动作用，畅通双向转诊、专家巡诊、远程会诊通道。同时，我国将强化医防协同，夯实罕见病防治的“第一道防线”，将预防作为防治罕见病最经济有效的健康策略，全面提升出生缺陷综合防治能力。

乌当区医共体总院——

开展“延续护理”提高就医满意度

本报讯 乌当区医共体总院为改善患者就医感受、提升就医体验，积极开展“延续护理”，通过电话、上门、微信群等方式与患者或家属进行沟通，了解患者的康复、饮食睡眠、药物服用等情况，解答患者的疑问，提供健康指导和建议，将优质的护理从医院的专业环境延续到家庭的日常生活场景中。

家住新添寨的陈先生2023年因病情加重长期卧床，这使得出院后尿管和胃管的更换成为困扰家属的难题。乌当区医共体总院危重症医学科护士长得知这一情况后，主动与陈先生爱人联系，为他安排

上门延续护理服务。一年多时间里，延续护理团队每月都前往陈先生家中，不仅为他更换尿管和胃管，还细心了解陈先生的身体状况以及饮食和用药情况。为了让家属能够更好地照顾他，医护人员还手把手教家属日常护理的细节和需要注意的事项，得到病人家属的点赞。

据了解，“延续护理”打破了传统医疗服务在时间和空间上的限制，将优质的护理从医院延续到日常生活中，从而促进患者的康复，减少因病情恶化再入院，为广大患者带来更贴心、更全面的健康保障。（贵阳日报融媒体中心记者 张梅）

保健

专家提示：

秋冬呼吸道传染病高发 重点人群及时接种疫苗

新华社电 秋冬季节来临，疾控及医疗机构有关专家提醒，“一老一小”是秋冬季呼吸道感染病防控的重点人群，建议加强对老年人和幼童的日常健康监测，并按免疫程序积极及时接种疫苗。

“每年的10月到次年的3月是流感等呼吸道传染病的高发季节。”中国疾控中心研究员常昭瑞说，及时接种疫苗，是预防呼吸道感染病发生的重要举措。

常昭瑞提示，幼童和老年人是呼吸道感染病防控的重点人群，在保持良好的个人卫生和健康生活方式的基础上，要按照免疫程序及时积极接种疫苗；在呼吸道感染病高发

季节，建议重点人群尽量减少或避免前往环境密闭、人员密集的场所；同时，要加强家庭日常健康监测，如果出现发热、咳嗽等症状，要视情况及时就医，遵医嘱科学安全用药。

复旦大学附属儿科医院感染病科副主任医师曾政表示，1岁以下婴幼儿在流行季来临前注射呼吸道感染病疫苗，能有效降低感染风险；6岁以上人群，如果没有禁忌证，都应该接种流感疫苗，尤其是老年人、婴幼儿、慢性基础性病患者，最好在流行高峰期来临前就完成相关疫苗接种，更好地达到预防效果。

秋雨之后防湿寒

俗话说：“一场秋雨一场寒。”人体外感秋雨的湿冷，会出现头痛头沉、鼻塞喷嚏、肢体酸紧、发热咳嗽等症状。淋雨后宜尽快脱掉湿衣，温水洗浴，保证休息，预防呼吸道感染。

淋雨之后，喝姜汤能驱寒。居家搭配一份“茼蒿白胡椒汤”，同样能发汗解表、暖身散寒。茼蒿即茼蒿（香菜），白即大葱根部的白段。以香菜、葱白和胡椒为主料，调味煮汤，既美味又保健，能发汗解表、散寒化湿。《本草纲目》称“茼蒿性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”。香菜味辛性温，具有发汗解表、通达阳气的功效，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维

素B，还含微量元素如钙、铁、锌等，能预防感冒、促进消化。胡椒性味辛热，含辣椒碱、胡椒林碱等成分和芳香油，温中散寒，止泻消积，祛痰解毒，用于风寒感冒、腹部冷痛、寒食积者。

阴雨天气出现头身困重、筋骨痠痛、腰膝发凉者，睡眠时可使用蚕沙枕，晚凉沙有祛风除湿、和胃化浊、活血通经等功效。同时，配合后颈部和背部督脉、膀胱经刮痧、拔火罐或艾灸，《本草纲目》称“茼蒿性味辛温香窜，内通心脾，外达四肢”。香菜味辛性温，具有发汗解表、通达阳气的功效，含有丰富的维生素C、胡萝卜素、维

王景 宣磊

解惑

专家提醒：

“饭后百步走”并非适合所有人

老话说，“饭后百步走，活到九十九”，“饭后百步走”到底是否对健康有益？复旦大学附属中山医院消化内科医生张宁萍提醒，“饭后百步走”并非适合所有人。

首先，饭后适量散步确实有助于消化。因为饭后散步能促进胃肠蠕动，把食物顺利地送到消化道各个“站点”，减少胃里那种撑撑的感觉。散步还能提高血液循环。饭后走一走，血液流动快了，消化系统也会更有效率。血液像快递员，把氧气和营养送到消化器官，让它们干活更带劲。

要注意的是，不要刚吃完饭就散步，

最好在饭后休息15至30分钟再走。另外，“饭后百步走”并非适合所有人。以下人群要小心：

消化系统疾病患者：比如胃溃疡、胃炎等，饭后立即运动可能导致胃酸分泌增加，进一步刺激胃黏膜，加重病情。

心血管疾病患者：饭后血液集中于胃肠道，这时散步会使心脏负担加重，可能引发心绞痛或其他心脏不适。因此，这类患者应避免饭后立即运动，最好听医生的建议，量力而行。

高血压患者：饭后血压波动较大，立即散步可能使血压进一步升高，增加心脑血管疾病的风险。高血压患者应在血压稳定

时进行适度运动。

糖尿病患者：饭后散步虽然对控制血糖有一定帮助，但对于需要严格监控血糖水平的糖尿病患者来说，饭后立即运动可能导致低血糖风险。因此，糖尿病患者应在医生指导下选择合适的运动时间和方式。

体弱多病的老年人：老年人由于体力较差，饭后散步可能导致消化不良或增加跌倒风险。建议饭后适当休息，等消化稍稳定后再进行轻松的活动。

极度疲劳者：饭后立即散步会使已经疲劳的身体负担加重，可能导致心脏负荷增加、肌肉酸痛以及精力进一步下

降。极度疲劳时，身体需要休息来恢复能量和体力，应先休息，等身体缓过来再去散步。

吃得过饱者：饭后过饱会使胃部膨胀，此时散步可能导致消化不良、腹胀、腹痛等问题。过饱状态下散步还会影响胃肠道正常蠕动，增加消化系统的负担。此外，过饱时，身体消化系统已在高负荷运作，散步会增加心脏和其他器官的负担，尤其是对有心血管问题的人来说，这可能增加心脏病发作的风险。因此，吃得过饱后，最好先休息30分钟至1小时，待食物部分消化后再进行轻度运动。

汇文