

## 增进民生福祉 赋能健康盐城

## 我市推进药政工作高质量发展

□记者 姜琰

做好药政工作是保障民生的重要举措,也是深化医改建设健康盐城的重要内容。为进一步提升全市药政管理水平和药学服务能力,市卫健委近日在东台召开全市药政工作现场推进会,推动全市药政工作高质量发展。

近年来,我市基本药物制度得到深化巩固,全市二级综合医院、专科医院、三级综合医院、专科医院基本药物配备使用占比列全省前列;短缺药品保供统筹推进,市级储备得到落实;药品临床应用评价积极开展,药品使用监测数据报送质量较高;药学队伍建设有序推进,获得省家庭药师证书110人、临床药师93人、在培29人;药学服务水平得到提升,建设家庭药师工作室25个,11个县级以上医院开设药学门诊,鼓励药师参与临床,市一院、市中医院、滨海县、阜宁县、大丰人民医院审方系统上线,全市药政工作取得积极成效。

当前,做好药政工作是推动全市医院高质量发展的重要支撑。国家、省、市都出台了医院高质量发展的文件,提出创新医疗服务模式,推广多学科诊疗模式,开设合理用药咨询或药物治疗管理门诊,开展精准用药服务。国家基本药物制度是药品供应保障体系的基础,是医疗卫生领域基本公共服务的重要内

容。药品供应保障制度是深化医改五项基本制度之一,覆盖了药品生产、流通、使用全流程,与医疗、医保、医药相融互通,是实现“三医联动”的重要内容,是实施分级诊疗制度、促进卫健事业高质量发展的必要支撑。

下一阶段,我市将重点聚焦基本药物制度实施,药学服务能力建设,短缺药品保供稳价和药品使用监测。明确基本药物配备使用目标,强化基本药物优先配备使用,严格执行国家基本药物目录,调整优化用药结构,积极发挥补助资金绩效作用,持续开展基本药物配备使用评价。开展居家药学服务,加快临床药师队伍建设,全面提升药学服务能力。加强部门会商联动,做好短缺信息监测预警和分类应对,落实短缺药品分级储备制度,完善医疗机构短缺药品保供体系。提高国家药品监测数据报送质量,参与市、县药品使用监测网络建设,重视监测数据分析利用。

为了抓紧抓实今年下半年工作,确保完成全年任务,我市将进一步强化组织管理,强化考核激励,强化典型带动,强化舆论宣传。全市各地卫生健康部门要认真履行药政工作管理主体责任,做好任务分解、业务指导,坚持全覆盖督查和重点督查相结

合,以查促改,对督查中发现的问题,形成问题清单,交办责任单位,形成闭环管理,确保问题解决。各地卫生健康行政部门、各医疗机构要将药政管理工作纳入本地区、本单位卫生健康工作目标管理,加强约束激励,细化考核指标及内容。各地要借鉴东台经验,结合本地实际培植典型,围绕药政重点工作,发挥先进典型的示范带动作用,比学赶帮,相互促进。各地要拓展宣传方式,运用广大群众喜闻乐见的方法,加强基本药物科普宣传,提高老百姓对基本药物的认知度和信赖度。

会上,市卫健委分管负责人对推广紧密型数字化医共体“十大中心”建设提出明确要求,要求各地认真借鉴东台的做法,积极推进,确保完成建设任务。东台市卫健委专门介绍了经验做法,市一院、市三院和建湖县、射阳县、滨海县卫健委分别做了交流发言。与会人员现场观摩了东台市人民医院处方前置审核中心、药品配供中心等东台数字健康十大中心现场。

全市各县(市、区)卫健委、盐城经开区、盐南高新区社事局分管负责人、药政职能科室负责人,市直医疗机构分管院长、药学部(药剂科)主任,各县(市、区)人民医院分管院长、药学部(药剂科)主任参加活动。

## 阳光科普纪行公益活动启动

7月26日,由盐城市药学会、盐都区市场监管局主办的盐城市“药健康进万家”——阳光科普纪行公益活动启动仪式在盐都区成功举办。市药学会理事长刘永前、副理事长曹伟参加启动仪式。市市场监管局四级调研员张锦芝、盐都区市场监管局局长刘桂琦参加启动仪式并致辞。市药学会、盐都区市场监管局相关负责人,驻城医疗机构药学人员、市区零售药店药学人员、广大社区群众100多人参加。

本次活动系全省首家“药健康进万家”——阳光科普纪行公益活动启动,按照省药学会关于“药健康进万家”的工作部署,进一步弘扬药学科普,加强药学服务的质量和覆盖范围,推动公众对药物安全和用药知识的了解,培养正确的用药观念和健

康行为。

启动仪式上,市药学会陈爱年秘书长介绍了全市“药健康进万家”——阳光科普纪行公益活动方



启动仪式现场。

案。市三院两位专家分别作“合理用药科普”“多靶协同,助力控糖”专题报告,结合自身的临床经验和专业知识,就用药安全的重要性、药学服务的本质及药学科普进行培训讲解。

接下来,市药学会将进一步加强药学科普的组织与推广,深入开展各类科普活动,努力将药学知识普及到每一个家庭。

纪载

## 孕妇睡眠不好怎么办?

市民张先生来电:我爱人怀孕后睡眠一直不好,请问专家,有什么好的方法?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:孕妇睡眠不好可以从日常生活习惯和饮食等方面改善。孕妇首先可以从睡前的一些准备习惯来改善。

适当增加一点枕头的高度有利于改善睡眠。还可以用枕头来支撑腹部和背部,放一个枕头在腿部之间可以承托下沉的背部有助入睡。

睡前洗一个舒服的澡能使全身放松,有一定的催眠作用。

怀孕期间保持愉快轻松的心情对胎儿发育能起到积极作用。实在睡不着,可以看看书或听听轻音乐。

孕妇还可以通过饮食来调节睡眠:对治疗失眠起到积极作用的食物,多为富含氨基酸、维生素、高蛋白以及健脾类的食物。这类食物有很多,如水果、蔬菜、蛋类和豆类等。

睡前不喝咖啡、茶,吃油炸食物、难消化食物。尿频严重时,上午多喝水,下午和晚上少喝水。睡前吃适量的点心,能防止隔日醒来头痛。

牛奶加点蜂蜜,有助于入睡,但需提前两小时喝。高蛋白零食可提高血糖水平防做噩梦。



联办:盐城市卫生健康委员会  
盐阜大众报业集团  
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

这份防跌倒指南  
老年人请收好

“家有一老,如有一宝”。随着年龄的增长,老年人的各项身体功能都在下降,身体也变得不再灵活,而“人生自古谁老老”呢?终于进入安逸自由的晚年生活,绝大多数健康的老年人还精力充沛,总认为“从哪里跌倒还能从哪里爬起来”。

但跌倒作为老年人的致命伤害类型,蝉联我省多年65岁及以上老年人因伤害死亡的首位原因,可以说是“谈摔色变”,一点都不夸张。

## 如何有效预防跌倒?

**动作慢一点。**老年朋友们要学会了解自己的身体状况,日常生活行动要慢慢来,切莫心急。

特别是夜间起床时,要时刻提醒自己注意“3个30秒(或者更长时间)”:醒来后先在床上躺30秒,再在床边坐30秒,然后站起来扶着家具站30秒,完全清醒后再去卫生间。

**增加运动锻炼。**太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽、健身舞等运动可较为全面地锻炼各项身体功能;锻炼身体平衡能力可以做单脚站立、身体摆动“不倒翁”练习,足跟对足尖“一字走”、侧向行走、跨步练习、平衡锻炼操等;特别要加强对下肢肌肉力量的锻炼,可以通过直腿后抬等方法进行锻炼;耐力可以通过健步走、健身舞等有氧运动得到锻炼。

## 发生跌倒怎么办?

**了解正确的跌倒姿势。**万一摔倒,用双手撑地,缓冲摔倒的影响。相对于臀部着地或一侧身体着地,用手撑地给老人造成的伤害以及后期治疗难度要小得多。

**跌倒后如何自己起身?**老年人跌倒后不要着急起身!

先自行判断有无受伤,受伤部位、程度,能否自行站起等。如伤势不重,自我判断可以自己站起,首先应先将身体变为俯卧位,利用身边的支撑物慢慢起身,不要盲目突然站起,以免加重伤情。

起身先休息片刻,部分恢复体力后再寻求救援或治疗。

**跌倒后无法站起来怎么办?**跌倒后如果站不起来,不要强行站起。可以大声呼喊、打电话,敲打房门、地板、管道等物品发出声音求助,但要注意保持体力。在等待救助期间,可用垫子、衣物、床单等保暖。