

签个“家庭医生”，30分钟快速就医？

今日女报 / 凤凰网记者 欧阳婷

如今，我们经常听到“家庭医生”这种说法，可家庭医生到底是什么？又该如何签约？今年3月，长沙市全面推广“家庭医生签约服务”。短短半年，长沙市不少社区卫生服务中心的家庭医生服务就备受好评，甚至出现了续签率高达100%的好榜样。

有人说，家庭医生不就是上门服务吗？那你还真错了！为了让更多市民了解什么是家庭医生，近日，今日女报 / 凤凰网记者来到续签率高达100%的长沙望月湖街道社区卫生服务中心，为你揭开家庭医生的神秘面纱！

故事

“私人定制”专属医生

“这次多亏了社区卫生服务中心，不然我家老头子就‘悬了’。”家住长沙市岳麓区望月湖街道的李秀英今年63岁，她65岁的老伴王钢患有高血压、脑血栓、糖尿病，每天都要吃一大把药丸。

夫妻俩是望月湖社区卫生服务中心最早的一批签订家庭医生的患者，自从与中心的家庭医生签订《基础性签约服务协议》，中心不仅为老两口建立健康档案、进行健康评估、制定健康计划，而且每年家庭医生提供6次主动上门体检和无限制预约上门看病服务。

9月3日，王钢突然晕倒在家，心急如焚的李秀英拨赶紧拨通了和自己签约的家庭医生电话，在社区卫生服务中心的帮助下，在最短的时间联系到了一家三甲医院，省去了平时去医院挂号排队等麻烦事，整个流程耗时30分钟。

揭秘

什么是家庭医生

长沙望月湖街道社区卫生服务中心主任柳树立介绍，家庭医生主要在基层承担预防保健、常见病多发病诊疗和转诊、病人康复和慢性病管理、健康管理等一体化服务。家庭医生以人为中心、以家庭为单位、以整体健康的维护与促进为方向，提供长期签约式照顾，并将个体与群体健康照顾融为一体。

自2011年中心推出家庭医生合约服务以来，中心从18个全科医生中选出7个口碑好的医生作为家庭医生，“居民可以选择自己信得过的医生进行签约”，签约后，只要有需要就可以直接联系自己的“专属医生”。

目前，社区已有4900多位老年人和慢病患者与望月湖街道社区卫生服务中心签订了“私人医师”个性化签约服务，签约覆盖率普通人群达到40%，重点人群达到65%，续签率达到了100%，“家庭医生最重要的一个考核标准就是续签率”。现在，中心基本形成了居民健康问题“首问签约医师、首诊基层医院、转诊委托代办”的服务模式。

家庭医生不是免费医疗

“推广初期，很多老人以为家庭医生就是免费医疗，社区医生需要上门服务。”柳树立说，实际上，家庭医生并不免费，收取绝大多数家庭都能承受的“包月费”。

柳树立介绍，目前，该社区卫生服务中心推广的是每月25元的健康托管签约服务，包括基本医疗服务和公共卫生服务，预约诊疗和双向转诊服务等。通常而言，“签约服务包”约定的医疗服务项目按物价部门规定的标准实施“打包预收、适当优惠”，所选择的服务项目越多，费用也相对提升。

“家庭医生是以家庭为单位的，不多次收费。”柳树立说，比如一个家庭只要签约了家庭医生，家里其他成员若生病了，同样可以享受家庭医生服务，“不过一个家庭的签约对象不能超过7个”。

链接 >>

家庭医生≠上门服务

家庭医生不是到家里服务的医生，对于行动确实有困难的患者，可以提供家庭服务。但不是所有的家庭医生非患者得要上门服务。签约只是为了建立稳定的服务关系，有一个熟悉的医生朋友，能够获得更好的服务。

家庭医生服务有哪些优势

多

对于慢性病患者，家庭医生有开具处方权力，就是把慢性病用药处方延长，比如原来是两周，现在可以开到四周甚至八周。

快

通过签约家庭医生和上级医院建立起绿色转诊通道，免去复杂的看病过程。

好

家庭医生对你和你的家人都比较了解，可以提供综合性、连续性的服务，不光给你一个人提供服务，还可以给你家庭提供服务。

省

通过家庭医生给予的健康促进和合理的就诊指导，让签约对象减少不必要的就诊。另外，各地在推进家庭医生服务的过程中也采取了医保激励措施，比如签约之后在基层看病报销比例多一点。

如何签约家庭医生

01

确定所在辖区的基层医疗服务中心，并了解家庭医生签约服务相关政策，达成签约意向；

02

由医疗服务中心核实申请家庭的具体信息和情况，指导签订《家庭医生签约服务申请》；

03

选择固定的家庭医生服务团队，自愿签订服务协议，明确签约服务的内容、方式、期限和双方的责任、权利、义务及其他有关事项；

05

享受家庭医生签约服务带来的便利。

04

购买服务手续，并凭收费凭证到医联办盖章生效；

小科普 >>

如何预防眼部肿瘤

文 / 王小鸽 (湖南省脑科医院肿瘤科)

近年来，儿童眼部肿瘤并不少见，有的发生在眼睑，也有的发生在眼球内，有良性的也有恶性的，其中视网膜母细胞瘤占婴幼儿眼内肿瘤的第一位，为恶性肿瘤。那么，该如何预防眼部肿瘤呢？

1、食物多样，谷物为主；2、多吃蔬菜生果与薯类，维护心血管健康，预防眼疾；3、天天吃奶类、豆类及其制品。奶类含钙量高，与豆类食物是优良的蛋白质来源；4、经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，少吃肥肉与荤油；5、早、中、晚餐的供热量比例为30%、40%、30%为宜；6、吃清淡少盐食物。我国居民平均食盐摄入量约每天15克，是世界卫生组织建议值的两倍，故应削减食盐量的摄入。

宝宝绑腿睡有害无益

文 / 李凤 (湖南省儿童医院心胸外科)

很多家长不知道从哪听来的，怕孩子以后“罗圈腿”，想让孩子以后有双又长又直的腿，所以在宝宝睡觉时把两个膝盖用绳子绑起来。甚至还有老人们给宝宝绑“蜡烛包”，把手脚绑得紧紧的，说能预防“罗圈腿”。其实，这些对治疗“罗圈腿”并没有什么好处。相反，给宝宝绑腿反而会带来很多不利的影响：首先，手脚被绑起来，限制了宝宝四肢活动，肌肉和神经感受不到应有的刺激，会影响到大脑和全身的发育。还会限制宝宝胸廓运动，影响宝宝呼吸和肺部胸部发育。所以，绑腿睡不但不能养成大长腿，还会导致孩子发育不良，这种做法早就应该摒弃。

怎样让宝宝爱上穿袜子

文 / 张晓 (湖南省儿童医院)

宝宝不爱穿袜子，遇上秋天总容易感冒。该怎么办呢？建议家长可以在家地板上铺上爬行垫或地毯，避免宝宝着凉。另外，还可以给宝宝按摩脚部或用温水给宝宝泡脚，增强宝宝的抵抗力。

给宝宝按摩脚部的时候按摩的力道要轻柔，尽量以指腹进行按压或是用画圈的方式来按摩。涂抹宝宝润肤乳，增强按摩效果，宝宝会更容易接受；每晚睡前用温水给宝宝泡脚，能使足部皮肤表面的毛细血管扩张，血液循环加快，增加局部抵抗力，促进宝宝睡眠，有助于宝宝的生长发育。但给宝宝泡脚的时候需注意，水温要适中，泡脚时要将整个脚完全浸入温水中。

宝宝为什么大便困难

文 / 温旭 (湖南省儿童医院神经内科)

宝贝便秘是常见问题，可要怎样找出便秘的原因，对付预防呢？其实，宝宝便秘通常有三种情况：1、吃得太少。如果由于喂养方式不当等原因，造成宝宝不爱吃饭，吃得少，饮食不足，那么消化后液体吸收余渣自然不多，这会导致宝宝的大便减少、变稠；2、消化不良。吃的食物中蛋白质含量高，而碳水化合物不足时，容易大便困难。所以，当宝宝开始吃辅食，饮食需要妈妈特别留意。如果给宝宝吃比较多的肉类以及精致食物，宝宝的大便就会呈碱性，导致便秘；3、高兴过头。正常情况下，当人体的直肠有足够的粪便存在时，会通过神经传递，产生排便意识。但是，许多宝宝会因为忙着玩耍，抑制排便意识。

