

新民健康



扫一扫就能订制“贴身医护顾问”

本报新民健康工作室主编 | 总第 100 期 | 2016 年 3 月 2 日 星期三 责任编辑:潘嘉毅 视觉设计:竹建英 编辑邮箱: xmj@xmwb.com.cn

《新民健康》100 期啦 周周教你“健康一招”

让大数据揭露“潜伏”的健康隐患

◆ 吴瑞莲 叶雪菲

编者语

小荷才露尖尖角

今天是《新民健康》周刊 100 期的好日子。在过往的两年里,这片传播健康资讯的芳草地,为广大读者的身心健康传递送宝,谋求福祉;未来,我们的使命依旧,我们的道路绵长,更丰富更贴近百姓生活的医患互动和线下活动将源源不断。为了赢得百姓口碑,我们将继续努力前行,打造新民晚报的健康传播品牌。



血压为什么总是居高不下?肉、蛋、煎炸食品等对脑中风复发有没有影响?哪些看似平常的生活习惯实则是“潜伏”在居民身旁的健康“杀手”?回顾《新民健康》过往的 100 期内容,

不乏对于社区医疗给老百姓带来就医便利的关注,此次,特将值得回味的报道,择其精华,呈现给读者,让《新民健康》带你再次感受大数据时代下,用数据“防病”的新模式。

长桥社区 “马大嫂”偏爱重口味让全家“中招”

徐汇区长桥街道有 11.8 万常住人口,长桥社区卫生服务中心首次尝试对社区内 400 户慢病患者家庭进行回访和健康评估,结果显示,其中 166 户家庭中“家人共患”慢性病。为何越来越多的夫妻甚至全家人都罹患上同一种或多种慢性病?健康评估数据表明,是家庭生活微环境推高了“家人共患”慢性病的风险。

长桥社区卫生服务中心主任陶燕平表示,在家掌勺的“马大嫂”们买菜做饭往往

依照自己的口味,往往一个人偏食变成全家人偏食。陶燕平指出:“居民家庭健康评估发现,慢性病的发生,有家族化倾向,除了遗传原因,也与家庭成员饮食与生活习惯相同关系很大。因此,一个人的慢性病预防干预显然不够,只有把家庭作为管理对象才更具针对性。”

2014 年,长桥社区卫生服务中心首次试点完成 400 户的家庭健康评估。评估数据发现,长桥社区居民高血压患病率四年

间“飙升”8.17%;超三成居民食盐、脂肪摄入量“超标”;有四成居民不爱动。

陶燕平介绍,家庭健康评估正是对慢性病人进行连续性健康管理的有效尝试,陶燕平介绍,将家庭评估数据进行实时化、数据化的展现,通过信息化手段对服务数据和居民需求进行分析,对社区卫生服务机构的服务效能进行倒逼,可明显提升家庭医生式服务团队的工作效率、服务能力以及对慢性病的干预意识。下一步,中心将在试点的基础上,在社区进一步推广家庭医生健康评估,计划今年完成 1000 户评估。

潍坊社区 95%病人中风后不懂“舌尖上的脑健康”

浦东新区潍坊街道社区卫生服务中心与上海交通大学医学院附属仁济医院合作,对社区内 103 名缺血性脑卒中患者实施 3 年连续性管理发现,95%病人中风后不懂“舌尖上的脑健康”,比如认为多吃鸡蛋没关系,只要定期输液可预防再次脑梗等,而这些误区正是造成脑卒中复发的巨大潜在危险。

据统计,我国每年新发 150 万-200 万脑卒中(俗称脑中风)病人,其高死亡率、高致残率和高复发率让社会及家庭倍感沉重。专家介绍,脑卒中患者第一年复发率为 15%,5 年内复发率为 30%,一旦复发,由

此引发的后遗症及肢体残疾,都要比第一次严重得多。

潍坊社区卫生服务中心主任杜兆辉介绍,脑卒中患者实施连续性管理前,通过对 103 例患者调查发现,大多数对于卒中认识一知半解,平均分值为 63 分;但在管理后,综合得分明显上升为 78 分,对于卒中认识整整提高了 15 分。

2011 年底,潍坊社区通过仁济医院神经内科专家的帮助,成立了“仁济-潍坊”缺血性脑卒中连续性管理小组,开设了卒中管理专病门诊。此后通过对潍坊社区 103 例新发缺血性脑卒中患者连续性管理

效果的观察发现,1 年后血压达标率从之前 51.0%提高至管理后 92.9%;低密度脂蛋白达标率从之前 35.7%上升至管理后 73.5%,其他如患者日常生活能力、行为方式等管理指标也有明显改善,卒中复发率仅为 2.04%,远远低于我国目前缺血性脑卒中 1 年内的复发率。

杜兆辉指出,无论是医生还是患者,在脑卒中的二级预防中应该重视全面的危险因素筛查和不良生活方式的改变,需要医生对患者自发病起就纳入连续的终身管理,更需要纠正一些不正确的理念和方法,充分调动患者和家属的积极性,形成三级医院-社区-家庭对疾病合作管理的干预模式。

华阳社区 社区“日托站”为中风家庭“减负”

根据长宁区华阳街道社区卫生服务中心提供的数据显示,仅 2014 年,社区内脑卒中急性发病达 301 例,而社区高血压的发病人数约为 1.96 万,这些日益壮大的人群很可能是脑卒中的后备军。经过急性期救治存活的患者中,70%-80%伴有不同程度的残疾,因而在病情稳定后尽早康复训练就显得尤为重要。

长宁区华阳街道社区卫生服务中心主任洪春荣表示,中风患者的康复训练需要循序渐进,每天需要分段重复多次,特别在

早期要在医护人员的严密监控下进行。但是目前中心康复科病房无法满足全部患者的康复要求,由于华阳社区内多是六层楼的老式楼房,门诊的康复训练也无疑增加了病人的往返不便。由于受到场地、设备所限,目前患者接受的康复训练大多是“跳跃式”的,也无法形成连贯的系统。

洪春荣主任表示,考虑到脑卒中的康复治疗是一个相对长期的过程,患者关注更多的往往是就医是否便利、价格是否低廉,社区康复医疗恰恰满足了患者这两方

面的需求。为了解决眼下中风患者康复难的问题,中心在街道的关心支持下,积极地寻觅场所,联手规划、开设特殊人群的专项“日托”——“日间康复病房”,也是市委“一号课题”在社区的具体落实。

洪主任介绍,这样的模式,实行的是“早晨送入-上班晨检-康复训练-午休康复-评估嘱咐-下班接回”的流程。不仅患者能够得到及时康复,家属也能得空休息、安心上班,大大减轻了整个家庭的负担。此外,洪主任透露,日间康复病房计划对家政服务员进行特殊培训,从而帮助患者更好地居家康复。

曲阳路社区

“神”医生帮助百岁老人恢复行走

年过百岁的赵阿婆前段时间因脑梗死造成半身不遂在三级医院进行了治疗,出院后一直卧床在家休息。虹口区曲阳路街道社区卫生服务中心的家庭医生张潮在定期上门随访时了解具体情况后,当即给老人开展中西医结合的康复治疗。

张医生首先配合康复医师对赵阿婆进行了康复评估,通过评估结果制定了最适宜赵阿婆的个性化治疗方案。康复医师一周 3 次上门为赵阿婆进行康复及穴位推拿。张潮医生还辅以中成药来继续治疗。

据了解,在平时饮食上,赵阿婆存在一定的吞咽困难,张医生嘱咐其家属应多以半流质饮食为主,并注意少食多餐,选择蛋白质丰富的食物。同时,她还使用了补阳还五汤,加入适量黄芪,可促进病人补气、活血、通络,对中风具有一定疗效。此外,她还指导家属帮助赵阿婆进行适量运动,不同关节采取不同动作,如手肘处应是外展、内收交替;以及如何正确地帮助赵阿婆下床以及搀扶的姿势等等。

经过两个月的坚持康复治疗,赵阿婆已经可以在家人的搀扶下下床走动了,虽然因年龄的问题手部功能没有腿部恢复得快,但也已经有了一定成效。

南桥镇社区

“神针”让老人恢复听力

79 岁的杨阿婆,在 4 个月前突发耳聋,诊断为神经性耳聋,且不符合装配助听器条件。她慕名找到了奉贤区南桥镇社区卫生服务中心针灸科副主任医师金淑芳,金医生在给杨阿婆的治疗方案中,除了对耳聋症状进行诊治外,她还注意增强老人体质,针对病人肝火旺、性情不好等病态心理等等综合治疗。第一个疗程,她选择“百会”“印堂”等穴位,隔天扎一次。可疗程结束后,病情好转不明显。第二个疗程中,金医生延长留针时间,同时再增加“足三里”“合谷”等穴位,手法上加强刺激,帮助老人增强体质,提高免疫功能。第二个疗程后,老人头疼、肝火旺的情况有所改善,但听力恢复起色不大,杨阿婆不免有点焦急了。金医生告诉她,神经脉络正在疏通中,要耐心等待治疗。第三个疗程起,杨阿婆的听力开始好转。如今,经过五个疗程共三个月的治疗,杨阿婆的听力基本恢复,不需要别人大着嗓门在她耳边说话了。

提篮桥社区

“三管齐下”八旬老人不再嘴歪眼斜

80 岁的孔阿婆在 10 个月前患上了面瘫,为了尽快治好,老人曾连续去过四家中医医院接受治疗,但效果都不理想。直到 2 个月前,医生才告诉她,因老人年纪太大已错过最佳治疗期,留下了后遗症无法再进行治疗。原本,孔阿婆的嘴是向左歪的,但这时却开始向右歪了,并且右眼皮因为收缩、下垂,只剩下一条缝,右半边脸还因气血不畅而鼓起了一个大硬块。整张脸都因扭曲变形,孔阿婆也因此变得不敢再照镜子。

在朋友的介绍下,孔阿婆来到了提篮桥街道社区卫生服务中心,求助于针灸科徐巧英医生。详细了解老人的病情后,徐医生坦言,阿婆患上面瘫已有八个月之久,虽然她也没有十足的把握能够完全治愈,但是可以试试看。在取得了孔阿婆的同意后,徐医生在老人眼睛、嘴角等处施以针灸,并配合耳贴、局部走罐等方法进行治疗。当天接受完治疗,孔阿婆回家后就发现自己嘴歪了很多。此后,阿婆竟也开始慢慢爱上了照镜子,因为每天徐医生都会给她带去惊喜——脸上硬块变软了,紧绷部位变松了……在徐医生的精心治疗下,孔阿婆的脸渐渐恢复了原来的容貌。