

院长论坛

11项社区医改 提高居民幸福指数



闵行卫计委主任 黄陶承

闵行区,作为上海市医改的前沿,一直致力于医药卫生事业的创新与发展。如今,上海开启新一轮社区卫生服务综合改革,闵行区在卫生信息化为支撑的基础上,提出了11项社区卫生服务中心标准化建设方案,在邻里中心卫生单元、家庭医生工作室、公共卫生中心、社区药房、儿科医疗服务、中医药服务、康复服务、舒缓疗护、计生“特殊家庭”健康关爱等方面进行创新实践,旨在进一步促进社区卫生服务标准化、同质化发展,让广大居民能够感受到更好的家门口的医疗健康保障。

提供“四助一保健”服务

在一些区县,尤其是较为偏远的乡村,老百姓看病不是卫生室缺乏医疗资源,无法令人放心,就是要“上城”花费大量时间和精力去大医院“各种排队”。对此,闵行区卫生计生委依托区政府今年实事项目邻里中心建设,打造卫生单元,提供“四助一保健”服务——助医、助药、助康、助老,以及中医药保健服务,让老百姓在家门口享受到放心医疗。

“助医”提供常见病、慢性病的

诊疗服务;为签约居民提供预约、转诊等服务。“助药”为病患提供长处方、延续处方服务,为行动不便的特殊人群送药上门。“助康”建立居民电子健康档案,提供体质指数、血压、血糖、心电图等自助健康检测,开展健康评估,并根据评估结果进行动态管理;提供健康讲座、健康咨询服务;提供重点人群分级管理、预防保健服务。“助老”为高龄老人提供居家医疗评估及护理,舒缓疗护病床的预约登记,组织60岁以上老人参加两年1次的健康体检等。“中医药保健服务”为社区居民提供中医体质辨识服务和中医药适宜技术

的运用与推广。

社区医院 有了儿科诊室

走进虹桥社区卫生服务中心,在一楼首先看到的是儿童预防保健接种诊室,二楼就是儿科标准化诊室,三楼是儿童康复区域。在二楼,医生正在给孩子看病,一人一诊室,宽敞明亮。而在隔壁,另一位医生正戴着耳机,她将最近碰到的几例复杂的儿科病例,通过远程视频和儿科医院的专家交流。三楼的儿童康复区域空间更大,有物理治疗室、感官功能训练室,几个脑瘫孩子正在训练……

不久前“儿科门诊排队5小时”的新闻仍记忆犹新。面对儿科医生资源稀缺的现实,闵行区建立以复旦大学附属儿科医院为牵头、上海市第五人民医院和闵行区中心医院等为补充,联合13所社区卫生服务中心组成复旦大学儿科医联体(闵行协作网)。在此基础上,在社区卫生服务中心建立了社区标准化儿科诊疗室,完全拷贝了儿科医院的VIP诊室,平时由2-3名有儿科基础并接受过儿科医院社区儿科医疗服务培训的全科医师、护士开展儿科医疗服务工作,一旦出现疑难杂症还能第一时间通过远程会诊让儿科医院的专家们“把脉”,让患儿在家门口就能得到优质、便捷、连续的诊疗服务。

特殊家庭 医疗服务有实招

闵行区不断加大计划生育特殊家庭帮扶力度,全面落实家庭医生与计划生育特殊家庭签约,并将“失独”老人纳入家庭医生重点服务视线。对所有符合标准的老人,建立“计划生育家庭成员健康档案”,包括基本情况、健康状况、健康服务需求等信息。在提供基本医疗服务外,每月定期进行日常基础医疗检查,开展个性化咨询指导,并及时录入个人健康档案中。每月为老人进行一次免费随访服务,开展病情控制评估并指导其合理用药,做到小病不出村,一般常见病不出镇,疑难重病及时转到上一级定点医疗机构进行治疗。此外,闵行区还建立了计划生育特殊家庭常规体检制度,每年为老人免费体检一次,并做到“三优先”,优先挂号、优先检查、优先住院。



更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务中心热线:021-80261680

时令养生

晨起“第一杯水” 到底怎么喝?

■叶雪菲 实习生 高媛



“早晨起来立即空腹喝一杯淡盐水,有清理肠胃,排毒养颜的功效!”这是一则流传颇广的养生秘诀,也有不少人纷纷照做。那么,这种说法真的可信吗?普陀区人民医院中医科副主任医师周冬青表示,晨起喝水应注意时机及水的种类。

周冬青介绍,夜间睡眠,长时间不饮水,易造成机体相对缺水,使体内代谢物堆积。清晨的“第一杯水”能快速地排空的胃肠道吸收和利用,加快血液循环及代谢,防止便秘。但喝水前应先刷牙,周冬青解释,夜晚睡觉时,牙齿上容易残存食物残渣或污垢,当它们与唾液的钙盐结合、沉积,就容易形成菌斑及牙石。如直接喝水,会把这些细菌和污物带入人体。

此外,周冬青指出,养生秘诀中的晨起“第一杯水”,应当是白开水而非盐水。喝淡盐水有利于健康不假,但仅针对于机体缺水的情况。对于晨起补充水分来说非但无益,还可能危害健康。周冬青强调,人在整夜睡眠中会消耗许多水分,早晨起床时,血液已成浓缩状态,此时如饮一定量的白开水可快速使血液得到稀释,喝盐水反而会加重脱水,令人口干。且人的血压在清晨处于一天中第一个高峰期,这时摄入大量淡盐水,会引起血压升高,对于高血压、冠心病人群来说,无疑是雪上加霜。

玩转健康圈

近日,中国医药教育协会会长黄正明等一行来到上海徐汇区中心医院,考察医学科技创新与成果转化基地——云医院运行发展的情况。对该医学科技创新项目落实到位,成果转化接地气,云医院的规模环境、发展模式及所得的成绩较为优异等,给出了考评成绩优秀。

3月31日上午11:00,第二军医大学附属长海医院(长海路168号)将在门诊1楼大厅内由皮肤科顾军教授带来“性病”科普讲座。

健康+

老人接种肺炎疫苗副作用大? 别信!

近来频发的疫苗问题再次引起公众对疫苗安全问题的忧虑。上海从2013年起,率先为拥有本市户籍的60岁以上老年人免费接种肺炎疫苗,但社区接种率并不高。日前在浦东新区潍坊社区举办的第68期上海市社区健康大讲堂上,近百位听课老人中仅有5位接种了肺炎疫苗。对此,上海市第一人民医院呼吸科副主任张旻表示,接种率不高与人们对肺炎疫苗的认识不足有关,有人担心疫苗副作用大,有的则认为不打也没事。张旻建议,65岁以上老人,特别是患有慢性疾病,免疫功能下降者可以接种疫苗,以预防相关感染的发生。

经现场调查,不少居民认为“疫

苗本身就是病毒,能不打就不打”,在不愿接种疫苗的人里,一部分是出于恐惧,“担心副作用大”,还有一部分人是出于不相信,觉得“打了也没用”。

张旻副主任医师解释说,目前的肺炎疫苗主要针对因肺炎链球菌引起的肺炎。在中国老年人社区获得性肺炎的主要病原体中,肺炎球菌占据了“一哥”地位,同时它还是导致中耳炎、鼻窦炎等疾病的重要致病菌。对于老年人来说,由于免疫力相对较弱,且其他脏器功能相对退化,所以肺炎病原菌的繁殖及入侵将更加迅猛,也更容易发生其他脏器功能不全情况,肺炎对于他们的威胁和危害远高于其他人。

据悉,目前全球每年约有50万人死于肺炎链球菌感染,造成了巨大的疾病负担。而接种肺炎疫苗能显著降低肺炎球菌感染风险,降低老年人肺炎相关死亡率,对于帮助预防相关感染诱发的病情,如慢阻肺或哮喘的急性加重等也能起到一定作用。

张旻指出,疫苗一次接种的保护期限为5年左右,也有文献报道为10年甚至更久。“肺炎疫苗接种还是非常安全的,建议65岁以上老人,特别是患有慢性疾病,如心血管病、肺脏疾病、糖尿病、肝硬化等,免疫功能下降者都可以接受疫苗接种。”张旻提醒,如果对于疫苗成分过敏,则应禁用疫苗,而在接受免疫

抑制治疗的病人、严重心肺功能障碍的病人以及正在患发热性呼吸疾病的患者也需推迟使用,孕妇和哺乳期妇女则尽可能不使用。据介绍,接种后常见的不良反应有注射区的疼痛、红肿、硬结,多在接种后两天消退,偶见低热、皮疹等。

春季一向是呼吸道疾病的高发季节,张旻建议,预防呼吸道疾病首先应注意生活作息规律,切勿熬夜;饮食上做到三要三不要,即要多喝水,要多食富含优质蛋白质的食物,要补充足够的维生素;不要吸烟喝酒,不要吃冷、辣食物,不要贪食奶制品;在雾霾天气及温差较大的天气不建议剧烈运动,外出时最好带上口罩。 吴瑞莲

上海名医

颈椎不适也可能是咽喉炎“惹祸”!

提起颈椎病,许多人都认为与年纪大了颈椎退化,长期不良姿势,如躺在床上看电视、看书,或头颈部外伤等原因有关。然而咽喉炎也可以引发颈椎病。上海市名中医施杞教授表示,“慢性咽喉炎是颈椎病的重要诱因之一,且它的病程及程度都对颈椎病的发生有影响。”两者存在互相影响的关系,只有共同治疗才能获得较好的治疗效果。

47岁的黄先生一直备受颈椎病困扰,虽多方求医,但治疗效果欠佳。虽然一直听说骨伤专家施杞教授的大名,但一直挂不到号。近

日知道施教授在上海光华中西医结合医院新开设了特需门诊,马上就预约专家号赶去就诊。施杞教授仔细询问了黄先生的病情,查看了相关检查报告后,拿出了一张压舌板,检查黄先生的咽喉。得知他在发颈椎病时,经常伴有咽喉不适后,施教授判断黄先生的颈椎病与咽喉炎有密切的关系。给他开出一副清咽通汤汤。并嘱咐须治疗好咽喉炎,还要配合每天早晚用淡盐水漱口,增加疗效。

施杞教授介绍,颈椎与咽喉部位毗邻,两者之间的淋巴循环存在密切关系,咽喉发炎时可波及颈椎

的韧带、椎间盘等,使这些组织水肿、痉挛、韧带松弛,长期下去导致椎间关节的稳定性下降,最终引起内外平衡失调,从而诱发颈椎病。反过来讲,颈椎病也可能引起咽喉部不适。因此,需要“双管齐下”共同治疗才能获得更好的疗效。

在服用了施教授开的药,配合用淡盐水漱口后,黄先生惊奇地发现2天后不但颈部不适好了很多,连多年的咽喉炎,也明显减轻。治疗5天后,颈部的不适就完全消失,连咽部肿痛也没有了,多年的困扰终于解脱了。

叶雪菲

专家名片

施杞

主任医师,教授
上海市名中医,上海市劳动模范,全国中医骨伤名师,全国第2、3、4、5批著名中医药学家学术经验继承人导师,第一批国家级非物质文化遗产“中医正骨”代表传承人,享受国务院特殊津贴。

