

行进中国·精彩故事

居民的“健康管家”和“邻家女儿”

——斜土街道社区卫生服务中心家庭医生朱兰的故事

中国梦·申城美

徐汇区的斜土地区，堪称本市的“医疗高地”，这里可以说是上海著名三甲医院最为集中的地区，中山医院、龙华医院、肿瘤医院等都近在咫尺。但许多住在这里的居民却有个“奇怪”的习惯：不爱跑大医院，有病就找家庭医生朱兰。“因为朱医生不光像个‘邻家女儿’一样贴心，还是个有真本事的好医生。”朱兰有这样一个忠实的铁杆“粉丝团”。

“我这条命是朱兰医生救回来的”

高血压、糖尿病、房颤、肾病……耄耋之年的戴老伯“一身毛病”，住在大医院周边的他那里当然的“常客”，哪里会相信小小的社区医院？“社区医院的医生有啥本事，不就是配配药的嘛！”但戴老伯的观念在碰到朱兰后转变了。

几年前，老人患了糖尿病、高血压，又并发心脏病，最后诊断为“阵发性房颤”。好不容易住进了附近一家大医院，医生说，这病开刀效果好一些，手术费要5万元，不过成功率不到80%。家里经济条件有限的戴老伯没再多问，拖着病恹恹的身体回家了。“过一天算一天吧。”

邻居听说后给老人出主意：“去社区医院的朱兰医生试试看吧，她办法蛮多的。”将信将疑的戴老伯去挂了朱医生的号。从每天吃点啥，到以前怎么用药、每顿药怎么吃，再从体重到心脏症状……朱兰刨根问底，把病情问了个“底朝天”。她没有当场做出结论，只是回复老伯，“您先回家，药方我过两天开给您。”朱兰细致耐心的态度当时就让戴老伯感觉“果然不一样”。两天后，一张细致的药方交到老人手里，定睛一看，又是出人意料：一样是之前服用的“胺碘酮”，朱兰的用法是急性期加量，等稳定下来再渐渐减量……后来得知，朱兰花了两天时间仔细琢磨病历和诊断结果，反复思考、斟酌，根据戴老伯的实际病情“对症下药”。

朱兰，出生于1976年8月，中共党员。作为上海第一批家庭医生，徐汇区斜土街道社区卫生服务中心的朱兰曾经是二级医院的专科医生，转行全科医生后，她努力转变角色，成为社区居民的“医生朋友”，她始终记住一位医生的话：“有时治愈，常常帮助，总是安慰。”从只看病到“管健康”、从看患者到“管全家”。她的理念是通过关口前移，让居民少生病，晚生病，生小病，健康寿命和期望寿命都越来越长。

药”。之后几年，老人的房颤再也没犯过，钱省下了，更免去了开刀之苦。老人对朱兰是心服口服，“我这条命是朱医生救回来的。”他就此成了斜土社区卫生服务中心的“常客”。

“找过朱医生，我才能踏实”

肤色白皙，身材娇小的朱兰在许多病人，尤其是社区老人眼里，不仅是健康“管家”，更像温柔耐心的“邻家女儿”。家住日晖新城的周阿姨每次外出前都要到朱兰那里“报到”，有次长假前她和老伴准备到浙江游玩，可临行前，对一家老小的健康放不下心：老头子有糖尿病，出游当心点啥？降温了小外孙女如何防病？“找过朱医生，我才能踏实。”

周阿姨和朱医生是老相识了。十几年前，周阿姨老母亲生病入院，恰逢刚毕业的朱兰医生收治。自此之后，周家老少四代都认定了朱医生。每逢长假出游前，周阿姨总要找朱医生“求”个健康处方。“老头子糖尿病，要打胰岛素，出去玩能不能换成口服药？否则太麻烦。”朱医生耐心解释，“这没办法，药一点也不能减。您和老伴都有慢性病，可不能大意。”周家人的病，朱医生比谁都了如指掌，“浙江山多，你老伴关节不大好，要拄个拐杖，既安全又保护膝盖。”想了想后，朱医生又补充说：要是突然头晕心慌，先吃块巧克力。“低血糖比高血糖还危险，血糖过低先吃点不要紧。”周阿姨拿笔一一记下节假日的健康处方：“有这样一个健康管家，我们全家都觉得踏实。”

斜土社区卫生服务中心将家庭医生

的手机都公布在医院大厅，并要求家庭医生周一到周日从上班起到晚上十点手机要保持畅通，方便病人咨询。显然，朱兰做得更为地道。“有时候在开会或者有病人在，但她看到未接来电之后都会回拨过来。前几天国庆假日前，她还特地发信息给我，要我注意家里高血压的药还有多少，如果出去旅游要注意什么事情……”

许多签约居民遇上健康问题及生活中的困惑总是会第一时间想到他们的家庭医生朱兰。一个电话、一句提醒、一个建议、一次关心总能让他们感到安心和温暖。家住康巨居委的金阿姨患有高血压，爱人又由于糖尿病并发症历经数次抢救，“我爱人身体哪里不舒服，我都会打电话给她，问她应该怎么办。我自己有时候早上起来头晕，或者觉得血压不对了，第一时间就想到打她的电话，问她是不是该再吃些什么药、吃多少。不管什么时候，哪怕是周六周日，我只要一个电话过去，她问清楚状况总归会告诉我该怎么办。有时候，她真是比120还管用。”对签约病人评估后，朱兰会为他们建立家庭健康档案，并定时更新。对于一些需要常年服药的慢病病人正确用药的指导，并为他们安排家庭的小药箱，调整家庭的不良生活习惯，做心理辅导。

长着张白白净净的瓜子脸的朱兰却有个让人印象深刻的特点：说话快。“我慢不下来啊，每天有那么多病人排队，每个人都盼望着从医生口中获得更多的信息，只有语速快，才能照顾更多的病人，回答更多的问题。”有句话叫“惜墨如金”，而

做好一名家庭医生，高尚的医德和高超的技术都不可或缺。近年来朱兰完成了交大医学院临床硕士研究生的课程并顺利毕业，作为负责人和主要参与者先后承担8项市、区级课题的研究，发表论文10多篇，获得了第九届中国医师奖、上海市五一劳动奖章、上海市第十届银蛇奖提名、上海市十佳家庭医生等荣誉，其中中国医师奖是中国医师行业的最高奖项。

朱兰却从不吝惜自己的“口舌”，尽量在有限的时间里加快语速，尽可能多地向病人传递信息。

在朱兰的“粉丝团”里，有好大批都是高血压患者。她对病人总是“多想一点，多问一点，多说一点，多帮一点”。日新居委的陈诗琴说，以前自己的血压总控制不好，忽上忽下，一次次地换医生，“看的医生不一样，配的药就不一样。我高血压那么多年了，只有朱医生告诉我高血压的药一定要空腹吃，才有效果，我那么多年的药真是白吃了。”患高血压12年的王女士有次无意中告诉朱兰，她平时服用络活喜和倍他乐克，但一到夏天，心跳就比较快，人不舒服。朱兰“多说一句”，如果长期服用络活喜会有加快心跳的副作用。“我吃了12年的络活喜，这还是我第一次听医生告诉我！难道以前大医院的医生都不知道这个副作用？也许是懒得多说一句。”

记者手记

社区医生给人固有的印象是：开药医生。会科研、爱钻研，还治毛病，朱兰打破了居民心目中对社区医生的“定位”。宅心仁厚，技术一流，这样的社区医生让居民放心定心。

家庭医生是居民的健康“守门人”，是居民的健康伴侣。朱兰希望通过自己的服务，让病人信任社区医院，信任家庭医生，小毛病都能听从指导就近医治，把大医院的医疗资源留给确实有需要的人，这样就可以实现家庭医生对于卫生资源的调配。朱兰说过：“全科的服务标准不应该比三级医院差！”

家庭医生，一个带着生命温度的称呼

家庭医生，一个带着生命温度的称呼。很多斜土的居民都碰到过这样的经历：一样的药方，朱兰会告诉更为细致的服药知识，配以生活习惯的改善，药效往往事半功倍。为啥朱医生这么“有办法”？因为她从未停止过学习，她大部分业余时间不是在办公室翻看文献，就是在图书馆或医学院的实验室里度过。

初入行时，朱兰是二级医院的专科医生，还做过重症监护科医生，看着病人因诊疗过晚，脏器衰竭，无力回天，她内心受到冲击，“为何要拖到这么晚？”4年前转型为全科家庭医生后，朱兰开始对慢性病进行防治研究，创建了慢性病群组干预管理新模式，帮助居民“防病于未然”。她带着团队辗转于各家医院和大学求教，由她主持承担的“社区高血压群组干预”和早期糖尿病肾病的社区综合干预模式等课题研究获得了成果，在前一个项目中，她将“一对一”高血压诊疗病人集中为一组，共同学习交流服药方法、血压监测……截至目前，已使700多名高血压患者得到有效控制。而今，取得医学硕士学位的她，已发表12篇关于慢性病诊疗的论文。科研、临床思维能力兼备，成为她看病的最大“秘籍”。

本报记者 袁玮

记者在采访中还有一个颇深的感受，就是家庭医生压力大，待遇不高，收入无法与三甲医院的医生相提并论。据统计，西方发达国家社区医院的医生数量占到医生总数的近50%，平均每2000人拥有1个社区全科医生，他们的收入也体面。而以斜土社区卫生中心为例，7万居民只配了15名家庭医生，工作超负荷的朱兰在晚上或双休日也常常要接听居民的咨询电话。给家庭医生减负，提高待遇，让他们更有职业尊严和体面。如此，我们的身边才会出现更多的朱兰医生。

韩正会见新加坡副总理张志贤

本报讯 中共中央政治局委员、上海市委书记韩正昨天上午会见了新加坡副总理兼国家安全统筹部长及内政部长张志贤一行。

韩正说，浦东开发开放之初，上海借鉴了新加坡在住房保障、城市管理等领域的成功经验，形成了具有自己特色的制度，不断推动发展。随着国家改革开放的不断深入，上海与新

加坡之间的交流合作更加频繁。当前，上海正按照中央部署，进一步以开放促改革，有计划有步骤地深化各领域改革，旨在使创新成为面向未来发展的驱动力，使未来城市发展更具活力。衷心希望双方进一步加强合作，分享经验，共同发展。

市委常委、市委秘书长尹弘参加会见。

杨雄会见瑞典哥德堡市市长

本报讯 上海市市长杨雄昨天会见了瑞典哥德堡市市长安娜丽·胡田率领的代表团一行，与客人就加强友城合作、应对共同挑战等话题进行了探讨。杨雄说，作为特大型城市，上海正面临人口老龄化和环境压力等多方面挑战，努力通过增加养老设

施、鼓励居家养老等提供养老服务，着力发展绿色能源、绿色交通，减少排放对环境的影响。哥德堡市在上述领域进行了有益探索以及积累了经验。希望两市拓展更多交流与合作。

瑞典驻沪总领事维多利亚参加会见。

本报讯（记者 郭剑烽）市绿化市容局局长陆月星昨天在民生访谈中透露，申城垃圾分类奖励机制年内将覆盖100万户家庭。他表示今年将重点推行“绿色账户”覆盖率，而良好行为习惯的养成也需要过程。

陆月星透露，目前全市生活垃圾每天需要进入末端处理大约在1.8万吨，其中45%左右需要焚烧，其余是填埋和综合处理。2011年以来，上海生活垃圾分类减量工作在1.1万余个单位、居民区等场所开展了垃圾分类推进工作，全市生

活垃圾从2011年的日均末端焚烧、填埋18902吨下降到2014年底的16792吨，相当于给全市减少新建一座大型生活垃圾焚烧厂的压力。目前已连续4年实现人均生活垃圾末端处理量每年减少5%。

据悉，目前上海垃圾分类体系已经覆盖到280万户居民，预计“十二五”结束时覆盖全市380万户。今年上海将会大规模推广“绿色账户”对垃圾分类的正向激励机制，按照中心城区各推广6万户、郊区区县各推广4万户的标准，全市“绿色账户”将会在100万户中推开。目前，“绿色账户”已在40万户居民中推广，已发放14万张积分卡。

本市垃圾分类奖励机制年内覆盖100万户家庭

活垃圾从2011年的日均末端焚烧、填埋18902吨下降到2014年底的16792吨，相当于给全市减少新建一座大型生活垃圾焚烧厂的压力。目前已连续4年实现人均生活垃圾末端处理量每年减少5%。

据悉，目前上海垃圾分类体系已经覆盖到280万户居民，预计“十

二五”结束时覆盖全市380万户。今年上海将会大规模推广“绿色账户”对垃圾分类的正向激励机制，按照中心城区各推广6万户、郊区区县各推广4万户的标准，全市“绿色账户”将会在100万户中推开。目前，“绿色账户”已在40万户居民中推广，已发放14万张积分卡。

亚洲航展首架参展飞机抵沪

续抵达虹桥机场公务机基地。今天是参展飞机抵达高峰，当天集中抵达展机将超过10余架次。

据了解，此次将有近40架款式新颖、技术先进的飞机，在虹桥

机场集中展示，其中既有最小的入门型公务机，也有全球最大、航程最长的公务机。为期3天的本届航展，共吸引约170家参展商，其中41%为亚太地区展商，创历届之最。