

怎样找到中意的家庭医生？

在社区认识“新朋友”

“新朋友怎么认识家庭医生？”陈华医生说，其实很简单，每个社区居委都会请来家庭医生，定期组织各类健康教育活动，家庭医生也经常要下社区了解社区主要疾病发病情况，为老朋友、新朋友提供健康指导，一来二去，新朋友就成了老朋友，在掌握了新朋友们的健康状况后，家庭医生会将他们进行分组，哪一天是高血压活动日、哪一天是糖尿病活动日，然后在参加了各类活动后，如果居民们觉得合适就可以签约。

除了在社区，居民们也可以到社区卫生服务中心的家庭医生工作室，在那里也可以认识自己区域里找得到的家庭医生，让家庭医生认识你。据了解，根据社区大小不同，每个社区有 20 到 30 名家庭医生，大一点的居委配备两名医生，小一点的则配备一名医生。

目前，长宁区的 10 家社区卫生服务中心，都开展了家庭医生的制度建设工 作，居民们可以到就近的社区卫生服务中心咨询并与所辖居委的家庭医生签约，社区卫生服 务中心都会在签约书内详细列出居民能够享有的服务和需要居民配合的事项。

据介绍，现阶段家庭医生的签约服务工作，主要与所在地居委的家庭医生一一对应，不过，在部分试点的街道，已经可以尝试跨居委选择家庭医生，随着改革的不断深入，将逐步完善跨居委、跨街道的签约服务工作，届时社区居民就可以选

在新民健康大讲堂现场，许多市民心里都有不少疑问，怎样才能找到一位中意的家庭医生呢？家庭医生可以随叫随到吗？签约之后只能在社区看病了吗？对此，陈华医生都逐一给出了解答——

择自己中意的家庭医生了。

家庭医生不是“私人医生”

有的市民认为，家庭医生就是私人医生，就像影视剧里那样，打电话随叫随到，对此，陈华医生纠正了这个误区，“我们所说的家庭医生，并不是随叫随到的‘上门医生’，一个小 区数千位签约病人，如果每个居民都要上门，24 小时不吃不喝不睡觉也跑不下来，一般来说，只为那些年纪很大、行动不便的病人提供上门服务。”

据介绍，家庭医生是从在系统评估基础上，运用综合手段，对居民健康长期负责的医生，家庭医生不是上门医生，上门服务当然也是家庭医生服务内容中的一项，但考虑到医疗卫生服务资源的有限性以及医疗的安全性，上门服务针对的是病情稳定、确有需求、行动不便的居民，并不是家庭医生制服务的主要内容和形式。



■ 社区居民专注听讲 本报记者 楼文彪 摄

家庭医生更不是“私人医生”，和私人医生是不同的概念，家庭医生只为你解决基本医疗需求和公共卫生服务，当然，如果是签约病人，可以随时随地打电话提出医疗需求，家庭医生会给予一定的指导。

从某种程度上说，私人医生是提供高端、个性化服务的医生，往往需要居民自费较高的费用，是基本医疗的一种补充，而家庭医生提供的是基本医疗卫生服务，大部分服务都纳入医保报销范围或由基本公共卫生服务经费涵盖，居民不需要支付高额的费用。

签约“家庭医生”好处多多

家庭医生是为社区居民提供以常见病和多发病诊疗、合理就医路径引导、健康管理信息、健康知识传递、健康生活行为干预与指导为主要内容的健康服务。

现阶段，长宁区的常住居民，在与家庭医生签约后，能够得到以下

的权益或保障：

一是看病方便。全科预约门诊按规定时间就诊，无需排队，直接可到家庭医生处诊治，省略了排队候诊等候时间；家庭医生受过规范的全科医师培训，在常见病、慢性病防治方面具有优势；家庭医生对您的病情、健康状况非常熟悉，可以及时、有针对性地解决您的病痛；如果您的病情需要，家庭医生会直接通过绿色通道转诊；直接转诊到二、三级医院专科、专家门诊处，省去自己排队挂号。

二是开药方便。常见病治疗需要的基本药品，基本能开到，不用再到三级医院排队挂号；慢性病（高血压、糖尿病等）病情稳定者，一次可以开治疗用药 1 到 2 个月的量。

三是咨询方便。觉得不舒服，可以向家庭医生咨询，寻求建议；在康复阶段，可以寻求康复指导；即使身体健康，同样能咨询各种医疗和健康问题，只要是他/她的签约对象。

四是早预防、早干预。每年一次免费健康体检，如：老年人体检、儿童体检、中医体质辨识等；中医养生保健；早期识别高血压、糖尿病等疾病风险，早期干预。

签约后看病是否受限制？

很多市民担心，签约家庭医生后，是不是把自己框在了社区卫生服务中心的就诊范围内，自己去大医院看病的自主权也大大降低。为此，陈华医生解释说：“不会受到限制。考虑到本市居民的就医习惯，我们的制度设计，不会像大多数西方国家一样强制要求在家庭医生处首

诊。但是我们也鼓励与引导居民与家庭医生签约、主动优先利用并且配合家庭医生的服务。”

对于在家庭医生处首诊的居民，将由家庭医生提供更加有针对性、更加贴近需求的服务，对于因病情需要转诊至上级医疗机构的居民，将由家庭医生通过与上级医疗机构的绿色转诊通道，优先转诊至上级医疗机构。所以说，与家庭医生签约，非但不会在就医上有任何限制，反而通过与家庭医生签约，社区居民能在家庭医生的帮助下做出更适宜、更经济的选择，获得更便捷、更有效的服务。

与家庭医生签约后，居民的个人信息也能得到专门保护。在签订服务协议书、为居民建立电子健康档案以及在后续服务过程中，家庭医生都将按规定尊重居民的隐私权，对居民的个人信息予以保密。

本报记者 金恒

● 互动问答>>>

问：每个家庭医生要签约成百上千个病人，他们管得过来吗？

答：每个家庭医生都对应一个居委会，实际上，并不是所有的签约病人都一直来看病，以春天花园小区为例，居住的人口大约 3800 人，如果一起看当然看不过来，但根据实际测算，长期来看病的大约为 800 人左右，其中包括高血压、糖尿病、肿瘤随访、预防接种、产后随访等。其他签约居民一年半不来一次。当然，如果签约居民家里有高血压、糖尿病病人，我们也会定期发放资料，发送批量短消息。

为老爷子、老妈舒舒服服服装假牙

“慈母手中线，游子身上衣”。当你第一次发现父母头上的白发时，他们就在渐渐变老……尽管父母可以不断保持心理上的年轻，但是感觉笑容不自然，吃不了喜欢的食物，甚至自信心也大不如从前……面对父母老 旧寒 伦的牙齿，你是否想过该为他们做些什么呢？其实，对于老年人来说，需要的并不是格外的装饰，舒舒服服地装上假牙就是他们最大的满足。

目前，口腔行业采用钛合金或纯钛材料作基托支架，因纯钛支架由航空材料制成，几乎象纸一样轻薄，质地却坚硬无比。由于基托薄，重量轻、效果好、感觉极为舒适，无异物感，适应快，不影响发音。同时纯钛材料托板具有很强的吸附力，大大的提高咀嚼效率，每天可以摘下来清洗。这种材料的活动义齿是当前较为流行的一种新型假牙材料，已经被越来越多的人所选用。另外，这种材料最大的特色就是活动网状支架义齿，即使您今后掉了残牙，依旧可以在网状体上直接安装假牙。而这些重新

如今，越来越多的老人开始关注自己牙齿的健康。但由于缺少相应的口腔医学知识，许多人认为龋坏严重的“烂牙”或“烂牙根”应该拔除后再镶假牙。而实际上，许多这样的“烂牙”“烂牙根”是能够经过治疗保存下来并发挥重要作用的。目前尚无法模拟牙根功能 牙根是牙齿埋在骨头（牙槽骨）里的部分，它与牙槽骨之间有一层纤维软垫，叫牙周膜。当我们咀嚼食物时，牙周膜就会缓冲牙齿的咀嚼力，保证牙根与牙槽骨之间不会因为硬碰硬而受伤，就如同我们在蹦蹦床上从上向下落，因蹦床纤维的缓冲作用而不会受伤一样。其次，牙周膜中还有许多感觉神经，食物的软硬、牙齿的受力大小等信息通过感觉神经传递到大脑，大脑就会根据这些信息适时调整咀嚼肌肉咬合力量的大小，既能很好地嚼碎食物，又不致使牙齿出现疼痛、受伤。由此可见，牙根及其支持组织（牙周膜、牙槽骨）在咀嚼过程中有着极

安装的假牙都是免费的，并实行终身维修。

提起装假牙，许多人就会联想到疼痛，产生恐惧感。不过，请放心，装这种材料支架义齿是不需要拔残牙，完全是无痛的。在镶牙过程中，制作牙模和安装所需时间很短，一般就两次即可完成。老年人希望改善牙齿的老旧寒 伦，并尽量保存健康的牙齿，使其和假牙融为一体，并共同存在于健康的口腔环境中。

此材料只因为坚硬无比，一般的牙科技工是无法完成，必须在专用设备、高温 950 度下长达 8-10 小时出炉冷却后通过真空锻造制作而成，口腔医生又要有一定的镶牙技术和经验，才能真正地把它又轻又薄的纯钛支架装在患者口中，使其完美无缺。

“谁言寸草心，报得三春晖”。钛合金和纯钛支架义齿让老年人尽情地尝，畅快地说，自信地笑。愿自然舒适的义齿将会成为你的一片孝心，成为你父母的终身伴侣。

——静安寺雷允上药城与鹿庚度口腔材料科技有限公司爱牙专栏

其重要的生理功能，一旦拔除，不仅失去了自然生根，而且连接牙根和牙槽骨的所有组织都会随同消失。

“老残牙”也有妙 其实，“老残牙”也有妙用，在牙根和其相对应部位的假牙上，安装一对小磁铁或者按扣等被称为附着体的装置，使活动假牙在咀嚼、说话时不易松动、脱落；同时由于不需要在其他真牙上使用金属挂钩（卡环）而非常美观。即使不是用附着体装置，仅仅将牙根治疗后保留在原位，也能分担覆盖在它上面的活动假牙的一部分咀嚼力，减轻对牙床的压迫，并保持牙槽嵴的丰满和高度。

适当选择牙托材料 老人可选用钛合金、纯钛或登士柏等材料作网状基托支架，又轻、又薄，而坚硬无比，非常耐用，又有很强的吸附力，口中感觉极为舒适。这种网状基托设计方法能保留残牙，等今后“老残牙”完全掉后，依旧可以在网上直接安装假牙，带习惯的牙托照样能长期使用，经济上也比较实惠。

——静安寺雷允上药城与鹿庚度口腔材料科技有限公司爱牙专栏

60岁以上老人：缺氧危害多

如同缺钙一样，随着年龄的增长，人体的摄氧能力逐年下降，到60岁后，摄氧能力大大不如年轻时候。摄氧能力的下降导致身体缺氧不断加重，受之影响，全身出现一系列健康连锁反应，例如头晕、胸闷、气短、乏力、失眠、免疫下降等。所以给60岁以上的老人提个醒儿，年纪大了，对缺氧这事啊，我们可不能再忽视了，确实该为我们的身体好好补补氧了！

海氧之家——10年专注物理制氧

插电即出氧 | 一键调浓度 | 释放负离子 | 体积小 | 重量轻 | 无噪音



智能加强型

首破3800元

购机即赠精品陶瓷刀具一套

可两人同时吸氧的“海氧之家5L机”新上市

- 1、物理制氧：插电即出氧，无需添加剂。
- 2、供氧更快，浓度更稳定
- 3、三级供氧，科学管用：国内率先采用30%、60%、90%智能调控氧浓度模式，集保健、预防、氧护于一体。
- 4、负离子净化, 高效过滤。
- 5、断电保护，自动关机，使用更安心
- 6、进气口加密：双层螺旋式进气装置，进入气体更加纯净。
- 7、一台制氧机，两人同时吸
- 8、电子防伪，正品保证

海氧10年放心服务 3小时内送达/现场调试使用/一个月包换/一年保修/终身免费维护/全国联保/24小时上门服务

订购热线：021-56778184
地址：老沪太路200号（近共和新路闸北公园）