

为社区医改搭建“桥梁”

百姓健康管理进入“全生命周期”

院长论坛

新时养生



静安区卫生计生委主任 叶强

上海开展社区卫生服务综合改革以来,各级医疗资源正趋向整合。社区医改不仅能够解决老百姓目前最关心的“看病难、看病贵”问题,更为上海的各级医疗资源搭建起了“桥梁”,也为老百姓的“看病路”开启了快速通道。由原闸北、静安合并新成立的静安区,将据此大力推行《慢性病的管理路径》,让居民的健康管理进入“全生命周期”,获得的将是健康生活品质的提高。

“桥梁”助推“1+1+1”

目前,社区的家庭医生的签约率远远达不到全覆盖,不少居民仍

然对家庭医生抱有不信任、不重视的心态,而转诊制度的建立旨在为居民与家庭医生之间搭建起“桥梁”。今年开展的“1+1+1”签约,能

够让居民在签约家庭医生的同时,再选择一家区级医院和一家市级医院签约。但病情过程中什么时候需要转诊,转诊过程中选择哪位专家等问题都缺乏统一标准。新成立的静安区将大力推行《慢性病的管理路径》,针对这些问题制定标准,在分级诊疗实行的过程中,不仅是家庭医生能够选好适合患者的二、三级医院的“桥梁”,更能够让居民及时获得最适合自身的诊疗。

“路径”让就医下沉

同样,如何解决大医院患者如潮涌,常年处于“战时状态”,让更多患者下沉在社区就诊是关键。而《慢性病的管理路径》的推行将使家庭医生能够分辨出不同的慢性病患者,让一部分病情稳定的患者只需开药维持常规治疗;对慢性病程长,且多伴有并发症、合并症的患者,实施双向转诊控制慢性病发展并加强日常的健康照护。作为完善基层医疗卫生机构的重要职能,推行《慢性病的管理路径》可以实现在全程有效治疗和规范监测,充分发挥社区医院的患者离家近、全科医生对慢性病患者深入了解及专业化管理等优势,通过早筛查实现疾病早发现,更能在进行管理后尽可

能减少并发症的发生,有利于保障居民的全生命周期健康管理。

病史信息可互通互享

在“互联网+”时代,家庭医生的签约不再受限于纸面,全市将推行 NFC 卡签约。通过一张小小的 NFC 卡,患者转诊后,协议医院之间将实现病人医疗信息的互通共享,使接诊医生一拉卡,就能看到病人在医院、社区就诊的全记录,包括检验报告、影像图片、用药记录以及患者基本健康信息都能互相调阅。而患者本人想要了解以往的就医信息,同样能通过自己的健康档案查阅获得。今年,静安区将组织各医院间进行对接,最终实现全市三甲医院和社区之间信息无障碍连通。



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

枸杞煲汤“解”熬夜

◆叶雪菲/高媛(实习生)



熬夜后如何补救?上海中医药大学附属第七人民医院营养师张玉珍表示,熬夜对身体损伤极大,会导致神经持续兴奋并易造成心律紊乱。如果实在要“熬”,不妨通过枸杞煲汤加以缓解。

《本草纲目》记载:“枸杞,补肾生精,养肝明目。”研究表明,枸杞中的枸杞多糖以及玉米黄质对眼部疾病方面具有一定的预防保护作用,而且在预防近视等领域也有广泛应用。

此外,枸杞具有良好的滋补肝肾功能。张玉珍指出,枸杞单味使用力量相对较弱,常与其他方剂配伍使用。长期熬夜之人很容易耗损元气,出现口干舌燥、牙龈肿痛的上火症状并且伴有眼睛干燥、肤色蜡黄、气色不佳的症状,这时喝枸杞煲汤可有效缓解。

张玉珍介绍,在熬粥时加入几颗枸杞,可有效起到滋补肝肾、益精明目的效果。而枸杞叶猪肝汤是一道汉族药膳,此汤由枸杞叶与具有养血功效的猪肝相配而成,具有补肝明目的功效,对于熬夜者的身体健康有较好的帮助。此外,枸杞红枣汤则是熬夜女性的一大福音,可起到使皮肤白嫩、有光泽,摆脱不佳气色的作用。

健康+

“新角色”致退休族频频失眠

◆吴瑞莲

今年3月21日是第16个世界睡眠日,不少白领吐槽:也许只有等退休后才能好好睡觉。但退休后真能睡个好觉吗?上海中医药大学附属曙光医院失眠专科蒋海平副主任医师表示,不少退休老人,尤其是男性一时适应不了社会“新角色”的转变,内心感到失落、烦躁,容易产生失眠问题。他建议,退休人群要学会调整心态,顺应现实,对于已存在睡眠问题的人应及时就医,找到病因,对症治疗。

刚退休更易受失眠困扰

今年60岁的老汪刚从国企负责人岗位上退下来,开始了清闲的晚年生活,原本以为可以尽享天伦之乐了,却不想退休后的他总是感到不明的烦躁,每天晚上翻来覆去睡不着,低劣的睡眠质量让他痛苦不堪。

蒋海平介绍,诱发老年睡眠障碍的因素有很多。除了慢性躯体疾

病,如消化道疾病、甲状腺疾病、高血压等疾病外,心理因素也是造成老年人睡眠质量低的重要原因。他进一步解释说,退休后人群之所以容易产生失眠问题,是由于退休导致他们的社会角色、人际关系发生了转变,一时间对此无法适应。有些人退休前单位里整天忙碌,退休后反而无所事事,不知该做些什么。此外,相较于女性,男性平时较少做家务,退休后会更加觉得失落、孤单。

再加上以前单位里关系要好的同事退休以后也不经常见面了,邻里之间来往也较少,长此以往,便会产生心理问题,出现失眠困扰。

蒋海平建议,对于此类失眠问题,首先要调整心态,顺应现实,并及时就医治疗。

高压人群别一口气把活儿干完

在当前快节奏的社会,面对高强度的工作时,不少人习惯一口气把活儿干完,不让大脑有休息的机会。“人的脑能量是有限的,若白天过度消耗脑能,夜晚便难以入睡。”蒋海平建议,上班族应每隔半小时至一小时离开座位,去茶水间、卫生间走一走,给大脑3—5分钟的放空时间,有利于大脑疲劳的修复。有睡眠问题的白领还可根据个人体质

尝试菊花、玫瑰、大麦、柠檬等泡茶,以改善睡眠质量。

如今市面上出现了不少助眠的工具,如“菊花安睡枕”、“水晶小夜灯”等,这些真能起到安睡的作用吗?蒋海平指出,使用药枕需因人而异,由于菊花有清热甘平的作用,适宜肝火旺盛的人群,若凉性体质的人使用可能会适得其反;而物理环境对于睡眠的影响也很大,在柔和的光线环境刺激下,可一定程度上诱导睡眠。

蒋海平表示,良好睡眠应从规律的生活开始,早睡早起,睡前不进行剧烈运动、保持情绪平和,不要念念不忘白天繁琐的工作。对于失眠患者来说,在用药方面需遵医嘱,不要擅自用药,也不要服用保健品来替代药物治疗。

玩转健康圈

■3月17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楼大厅由止痛门诊季峰医师带来“慢性盆腔痛的诊治”科普讲座。

■3月20日上午9:00—11:00,上海中医药大学附属中医医院将在静安公园由神志病科举行“纪念3·21世界睡眠日”咨询义诊。活动内容为以失眠为主症的相关内科杂病,如心脑血管病、慢性胃病、慢性肝病、更年期综合征、肾虚综合征等,及其他精神疾病如焦虑症、抑郁症、神经衰弱等。

上海名医

吃多喝多让脂肪肝成“沉默杀手”

◆叶雪菲

近年来,脂肪肝的发病率逐年攀升,且发病率趋低龄化和大众化,脂肪肝已经成为包括中国在内的全球第一大慢性肝病。但很多人往往会忽视脂肪肝,认为只是吃多了、酒喝多了而已,不会造成严重后果。复旦大学附属华东医院副院长保志军表示,单纯脂肪肝如不进行控制可进展到脂肪肝肝炎,甚至肝硬化,严重的还会导致肝癌。尤其对于糖尿病、高血压人群,其发病率比普通人明显高。而肝脏又是一个“沉默”的器官,只有定期体检才能早发现。

为什么现在“流行”脂肪肝?保志军解释,最主要的诱因是不良生活方式:现代化的工作环境,多坐少动,高脂肪、高热量的膳食结构,过量饮酒,导致肥胖人群逐渐增多,脂肪在包括肝脏的内脏及腹部逐年积

聚,形成了脂肪肝。尤其值得警惕的是儿童脂肪肝患者也越来越多,患病率达到13.8%。现在的孩子是全家的宝贝,上下学要接送,家务事不让参与,遇到雾霾取消运动、周末补课、爱吃油炸食物等因素都造成了脂肪肝的患病人群越来越年轻化。

保志军提醒,脂肪肝并不是胖子的“专利”。当人体处于长期饥饿状态时,如节食、快速减肥,人体就会动用体内脂肪,这些脂肪都将通过肝脏这一“中转站”转化为热量,于是大量脂肪趁机“跑到”肝脏,导致脂肪在肝脏滞留,使人患上脂肪肝。此外,长期坚持素食,会使营养摄入不能满足机体需要,人体缺乏脂肪的代谢酶和载脂蛋白,导致肝脏内的脂肪难以排出,长时间堆积

形成脂肪肝。

而对于糖尿病、高血压患者,更应警惕脂肪肝。保志军表示,脂肪肝本身与糖尿病、高血压会相互影响,会促进高血压、高血脂症、糖尿病以及多元代谢紊乱的发生。此外,脂肪肝还会促进动脉硬化形成,增加高血压、糖尿病患者罹患心脑血管疾病的风险。如不进行早期干预,会进一步使肝脏发生炎症,肝功能受损,继而发展成肝硬化,乃至肝癌。

然而,肝脏是一个“沉默”的器官,因神经只分布在肝脏包膜,只有当病情严重到一定程度时才会刺激包膜上的神经,产生痛觉,否则不会出现先兆提醒。他坦言,脂肪肝最佳治疗时间就是早期,但目前肝活检、生化检查、超声检查均无法对肝部病变进行精确诊断,很难做到早发

专家名片



保志军

主任医师、博士研究生导师

复旦大学附属华东医院副院长、上海市老年医学临床重点实验室主任。

中华医学会老年医学分会青年委员,中国老年学学会衰老与抗衰老科学委员会常委,上海老年学学会老年医疗保健专业委员会副主任委员,上海市医学会肝病分会委员。

主要从事老年病和消化系统疾病的临床和基础研究,重点为脂肪性肝病和幽门螺杆菌感染的诊治。

现、早治疗。而超声瞬时弹性成像(FibroScan)技术可在1—2分钟内计算肝组织的硬度,进一步评估肝纤维化程度,目前已被运用于乙肝、丙肝、酒精肝、脂肪肝等慢性肝病所致的肝纤维化的无创诊断,同时还被

用于肝病治疗过程评估、肝病高发人群的肝脏健康筛查等领域。最新在FibroScan基础上加测CAP值,则可对肝脏炎症、纤维化及脂肪病变轻重程度有一个定量检测,为临床诊治提供可靠依据。