



改掉坏毛病 学会健身法 沪上社区居民健康自管小组蓬勃发展——

# 自我管理 你也能做健康主人

本报记者  
左妍

社区居民以小组为单位,定期聚在一起交流健康知识,养成良好的生活方式……近年来,一个个以健康促进为目的的“社区居民健康自我管理小组”正在上海各社区迅速发展。目前,上海已有健康自管小组2.6万多个,参与居民达42万人。11月下旬,备受瞩目的全球健康促进大会即将在沪召开,部分小组将向全世界展示上海市民的健康素养。

## 知识够专业 讲究“买汰烧”

家住长宁区新泾镇的潘阿姨75岁,患有高血压,原来对健康管理知识一无所知。2009年,她参加了“绿一”健康自我管理小组,听了医生定期上课,慢慢懂得了健康生活方式,合理膳食,控油控盐。现在的潘阿姨,烧菜“少炒菜、多凉拌,少红烧、多清蒸”,根据吃饭人数烧菜,天天“光盘”。2010年初,她购买了厨房秤,定期记录烧菜的用油用盐量,并折算每人每天用油用盐量,至今记录已有7本。如今,潘阿姨全家血压和体重都控制得非常好,感觉越活越年轻了。

成阿姨有肥胖、糖尿病及高血压家族史,家里个个都很胖。2013年参加健康自管小组后,知道了不少健身方法。她选择了跳舞来增加自己的运动量。每天,成阿姨坚持跳舞、打腰鼓,体重从75公斤减到70公斤,血压也稳定了,最大的收获是气色好了,成阿姨笑说自己“红润白胖有光泽”。后来,她还督促弟弟在家里跳佳木斯操,坚持了三个月后,他的空腹血糖从12降到7左右。“没想到在小组学到的知识,对我家的健康帮助这么大,真是一人学健康,全家都受益!”

## 劝导有分量 放下“老烟枪”

北汪健康自我管理小组的组员严阿姨说,她家是多子女家庭,兄弟姐妹九个,组建家庭后人数翻了个倍。逢年过节要聚会,其中五杆“烟枪”同时冒烟,还要你一根我一根发来发去,弄得满屋子乌烟瘴气。自从参加了自管小组后,严阿姨学到了许多烟草的危害知识。再次聚会的时候,就向他们宣传抽烟及二手烟的危害,还在家里形成了“女性同盟”。后来,家族成员达成了在餐桌上不抽烟的目标,在“女性同盟”的再三劝导下,有三位男同胞戒烟成功,还有两个人吸烟量也减少了。

梅安健康自我管理小组成员陈老伯是一名“控烟志愿者”,他时常用自己的亲身经历鼓励身边人戒烟。陈老伯刚上班的时候要三班倒,周围的师傅便教他抽烟提神。“当时也没觉得有啥不对,一抽就是40多年。”陈老伯退休后参加了自管小组,又恰好听说了老单位几个“老烟枪”患肺癌相继离世的新闻。深受触



■ 自从加入社区居民健康自管小组,居民们的健身热情高涨

本报记者 陈梦泽 摄

## 健康自管小组不仅仅“管健康”

“健康自我管理小组的社会意义,不仅仅体现在‘健康’二字上,更重要的是,它的模式提供了一种动员全民、推进社区管理和自治的创新手段。”昨天,上海社会科学院社会学研究所陆晓文研究员表示,作为一种已有大量研究及长期实践证实的、老百姓喜欢、符合我国国情、成本低、效果好的健康管理模式,具有极大的推广价值。

陆晓文曾经做过一个有关上海社区健康管理的调查,他认为,以小组为单位进行健康促进的活动,尤其在整体医疗重点下移、逐步完善家庭医生制度的前提下,将居民健康自我管理当成一个全民项目来推进,具有很好的社会意义。“一方面,每个健康管理小组都有指导医生,在技术上有了支撑;另一方面,目前退休人员的卫生素养普遍还不算很高,医疗卫生常识

懂得还不多,通过卫计委、爱卫办等将这个项目推广下来,有利于快速提升居民的健康素养。”

陆晓文认为,一些老人退休后开始越来越关注自身健康,但他们获取正确知识的渠道有限,总是在接受错误的、片面的知识,有了健康自我管理小组,同时也拥有了专业的指导医师、学习教材,实际上是将他们从大量不靠谱的“养生文”中解救出来,进入实际的、有效的、简便的健康促进活动,这种形式对于居家养老模式也能起到很大的帮助作用。

陆晓文还说,市民健康自我管理活动已经呈现出社区居民自我管理与自我提高的社会性需求:从参加此项活动的组成人员中可以看出一个非常普遍的特点,就是活动参加者中的大多数是社区其他各种活动的积极分子。这些成员不

仅积极参加“居民健康自我管理活动”,还是社区健身操、舞等各类兴趣小组的参与者,也是社区志愿者活动的积极参加者。虽然“居民健康自我管理活动”只是其中的一个活动类型,但街道镇和村、居委会已经把此项活动作为凝聚居民的一项重要手段,因为每个个人、家庭对自身健康的关心是普遍存在的社会心理意识,用这样的活动内容推进社区管理和自治,往往可以起到事半功倍的效果。

不过,陆晓文研究员也坦言,现阶段的健康自我管理小组,绝大多数的参加者都是退休老人,很少有年轻人参与。他认为,如果能通过在企业、网络平台建立专门的针对年轻人的健康自我管理小组,也许可以让健康管理走出一条新的模式、打开一个新的市场。

本报记者 左妍

动的他决定戒烟,并为自己制定了“三部曲”:第一减半、第二限量、第三断绝。他还采用三种办法来克服烟瘾:一是用吃糖果来代替抽烟,二是走到屋外去呼吸新鲜空气和运动,三是不主动凑到吸烟人群中聊天。渐渐地,他和香烟的距离远了,因吸烟引起的慢性支气管炎、咳嗽也好转了。

## 疏解够细腻 解开“心疙瘩”

在上海,目前已有2.6万多个居民健康自我管理小组,参加居民42万,覆盖全市100%的村居委。每个健康自我管理小组,都会根据组员的自身情况,制定相应的健康管理计划,编排健身操、组织健康讲座、测量血压血糖等,还定期

聚会活动。

小组不仅关注身体健康,更有心理疾病的防控。绿一小组的杨阿姨16年前遭遇一场车祸,造成肢体残疾。精神上受到的打击比肉体上的痛苦大无数倍。之后整整10多年,她都把自己封闭起来。2012,在邻居的鼓励下,她走出家门参加了小组,认识了许多朋友,寻找快乐起来的方法。2013年,又一个晴天霹雳打乱了她的生活:爱人患肠癌住院开刀,还要放化疗,忙里忙外全乱了。好在有大家的帮忙,不到半年,她就渡过了难关。经历这次挫折之后,夫妻俩现在一起成为了同仁医院的导医志愿者。

像杨阿姨这样的例子,其实还有很多。如今,各小组已经从慢性病预防控制拓展成为面向公众推广健康生活方式的重要渠道和平台。小

组成员坦言,“自管小组虽然不是医院,但是通过自管活动,可以让自己少去医院;小组成员虽然不是医生,但是通过自管活动,可以使自己少看医生。”

## 活动有规模 全民“劲道粗”

上海市健康促进委员会办公室副主任唐琼表示,过去,很多人对疾病的态度都是只知“治”而不知“防”。其实,健康的大部分因素都取决于自己,因此,应提高、增强大家的防病治病意识。

唐琼介绍,健康自我管理小组,以改变行为而非控制疾病为目的,以促进居民掌握“四控一动”(控油、控盐、控烟、控体重+适量运动)技能为重点,由街道、镇政府为牵头单

早在20世纪70年代,自我管理就作为一种特定疾病的管理方法和干预措施,被用于慢性病的预防与控制。国外大量研究已证明,高血压等慢性疾病患者自我管理和健康教育行为干预对控制血压有效和可行,更是预防冠心病、脑卒中发生的主要措施。

2007年下半年起,上海市爱卫会办公室采纳了复旦大学公共卫生学院“社区高血压自我管理健康教育项目”的课题研究成果,应用健康促进创新扩散理论和社区参与模式,在全市所有社区开展健康自我管理小组的规模化推广。项目初期启动的“控制高血压自我管理小组”活动深受市民欢迎。随后,为满足广大市

民要求加入小组活动的需求,2009年起更名为“上海市健康自我管理小组”,并列入《上海市建设健康城市行动计划(2009年-2011年)》,逐步形成了预防与控制慢性病的群防群控工作模式。

大量社区随机对照试验显示,无论是慢性病患者还是健康人通过参加健康自管小组活动,在总体健康状况自评、自我管理技能掌握情况、疾病症状、行为管理、情绪管理、社会角色管理等方面均产生了积极变化,疾病防控和管理的主动性有较大提升。

上海开展的市民健康自管小组项目得到了世界卫生组织(WHO)、国内外专家的高度关注和肯定。WHO官方网站还特别将上海的健康自我管理小组项目作为成功案例进行专题报道,并对这一创新性的科普教育和健康促进项目给予肯定。本报记者 左妍

## 世卫组织点赞「上海经验」

位,居、村委会为依托,社区服务中心作为技术支持,因地制宜,在社区层面招募组长、组员和志愿者组成小组,以讲课和小组讨论为主要形式,为社区居民讲解健康城市和健康生活相关的内容。有的退休教师和退休医生充当小组志愿者,在促进小组学习的同时丰富了自己的晚年生活;有的高学历人才退休之后在小组中参与学习讨论活动,以“三高”(高学历、高职称、高文化)战“三高”(高血压、高血脂、高血糖)。有的小组甚至发展成为了一定规模的健康城市服务志愿站,不仅自己小组活动搞得好的,还间接带动并辅导其他小组的活动。这种自下而上、从广大人民群众出发,基层为主的主动参与健康科普活动调动起了全民的参与热情,将上海市民的健康素养推向了高潮。