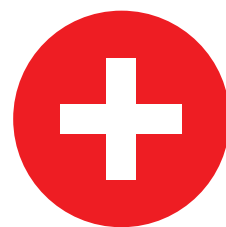




居民在专业指导下进行锻炼



走,去基层医院健身!

江苏体卫融合有活力 今年全省培训300名运动处方师

定期到社区医院“打卡”,他们只为健身。中年男性想摆脱脂肪肝,产后妈妈憧憬恢复身材,患三高多年的老年人想强身健体……社区医院变身“宝藏健身房”,这是怎么回事?现代快报记者了解到,近年来,江苏省卫生健康委积极推进体卫融合,通过运动干预,预防疾病、治疗慢病、防治运动损伤等多维度助力健康中国,让运动成为“良医”,为民众健康保驾护航。

现代快报/现代+记者 刘峻 梅书华

90后夫妻一起减脂 每周打卡三次

2023年7月,90后张先生在体检时查出了轻度脂肪肝,医生建议他运动减脂,可该做什么运动?怎么运动?什么频率?这一系列问题让没有运动习惯的张先生犯了难。“我也想去健身房,只是价格不便宜,怕办了年卡坚持不下来。”张先生正为“健身计划”犯愁时,听说家门口的迈皋桥社区卫生服务中心就有减重班,花费578元可以上12次课,他立即报了名。

三个月的时间,张先生在社区医院二级社会体育指导员谭玲的帮助下,掌握了运动技巧,坚持每周打卡三次,每次健身一小时。在课后,他听从建议,配合跑步等其他运动,减脂效果格外理想,从85公斤减到了75公斤,原本圆润的脸庞,也逐渐瘦出了下颌线。张先生再次去医院复查,惊喜地发现,自己的脂肪肝也没有了。“看到老公的减肥效果,我有点心动,也跟着报了名。”陈女士坦言,自己想塑造更好的身材。

除了运动,陈女士也严格控制饮食,三级公共营养师赵燕梅为她量身定制了一份减肥食谱。这份食谱,标明了陈女士的理想体重一日所需能量,并将其折算成具体的食物份数。表格详细列举了三大产能营养素包含的食物,以及食物的等价交换量。陈女士可以通过食物份数换算,确定摄入量,避免了食谱的单一性。记者看到,食谱包含了谷类、豆乳类、鱼肉蛋类、水果类、蔬菜类、油脂类,十分丰富。

转眼到了2024年的夏季,陈女士的同事都夸她的腰变细了,整个人看起来也更挺拔了。半年时间,陈女士减掉了脂肪,增加了肌肉量,虽然体重变化不大,但塑形效果显而易见。陈女士笑着表示,他们夫妻二人,虽然是运动“小白”,却几乎没走弯路。“有医生管着,不管是运动,还是吃东西,我们都觉得很有安全感,瘦得踏实。”

“宝藏健身房” 每天约30人来运动

在迈皋桥社区卫生服务中心的运动促进健康站,除了周日,每天都有约30人来打卡,有年轻人利用午休时间健身,也有老年人到这里来锻炼身体。66岁的张阿姨在跳舞时扭伤了脚,就近来治疗。“您有空可以到这里来运动,既能避免运动损伤,还能控制血糖血压。”患有高血压、糖尿病12年的张阿姨听了医生的建议,便每周来锻炼。一段时间后,她的空腹血糖从8.11mmol/L降到了6.9mmol/L,血压也下降了,她开心地表示,自己吃的药都比以前少了。

不管是慢病人群,还是健康人群,越来越多的人走进社区医院里的“宝藏健身房”。张先生的成功瘦身吸引了不少同事,中心推出的午间和夜间运动门诊,也满足了“上班族”的时间需求。张阿姨带着姐妹团,每天准时打卡健身。在运动门诊上,医生会给大家先进行运动风险评估,包括体质测评和医学检查,排除运动禁忌证后,进一步制定合适的运动方案。“我们老年人锻炼,可选择的方式本来就少,也怕伤着关节,这下好了,都交给医生安排。”

慢病管理中心主任许丽介绍,从2021年9月至今,迈皋桥社区卫生服务中心运动干预服务18966人次,其中慢病运动干预服务15669人次,体成分测试8834人次。在这里,不少慢性病患者运动干预1个周期后血糖、血压、血脂得以改善、体重减轻,有的甚至减少或停止慢性病用药。科学的运动干预帮居民赢得了健康,同时也节约了医疗费用。

医学团队助力 社区医院健身更有性价比

社区医院的健身房,为什么吸引了这么多人?其实,这是体卫融合的成果。有的人害怕运动时出现损伤,有的人担心健身减肥会反弹,还有基础病患者为避免加重病情不敢健身……当运动方案有了医学团队加持,更多人开始了自己的健身计划。迈皋桥社区卫生服务中心将慢性病管理中心、全科医学科、康复医学科、中医科等科室进行整合,培训了省运动处方师、营养师、社会体育指导员、健康管理师、康复运动治疗师等多类型人才,组成了一个既有运动锻炼知识技能,又有医学背景素养的高素质团队。

迈皋桥社区卫生服务中心的运动促进健康中心占地面积130平方米,拥有11台先进运动促进健康方面的仪器设备;智能化信息数据评估系统生成个性化运动处方,居民刷个卡,就能自动设置运动量;可穿戴设备监测运动者的心率等健康指标,如果有异常,中心大屏立即发出警报。此外,考虑到“上班族”工作忙,中心还推出了午间和夜间运动门诊。“我们配备专业人才和设备,同时进行智能化安全风险监控,在安全的基础上,进行运动健康干预,让居民动得放心,动得健康。”该中心副院长陈宝宜说。

记者了解到,迈皋桥社区卫生服务中心也是江苏省第一批建成街镇级体卫融合运动促进健康站的社区医院。

“我们在2018年,便开始探索将运动与慢病管理相融合。”

陈宝宜介绍,近几年,运动促进健康中心的服务对象已经从常见慢性病、运动损伤等患者,扩展到全人群,健康人也能获得运动预防干预。

今年培训 300名运动处方师

体卫融合的本质是将体育资源、技术与卫生资源、技术进行融合,运用运动和医疗相结合的方式,形成运动促进健康新模式,发挥科学健身在健康促进、慢性病预防和康复等方面的积极作用。生命在于运动,运动在于科学。居民逐渐感受到运动对于健康的重要性,同时意识到,科学运动才能事半功倍,运动成为防病治病的良医,来到居民的家门口。

2021年,南京市雨花台区岱山社区卫生服务中心依托运动促进健康站,将运动干预嵌入家庭医生签约服务,在提供医疗和公共卫生服务时主动锁定目标人群,形成“检测—评估—指导—练习”闭环管理模式。2023年6月21日,江苏省体育局重大体育科研课题《精准“运动处方”促进社区慢性疾病的干预研究与路径探索》在南京市栖霞区龙潭社区卫生服务中心启动。越来越多的运动促进健康站在基层“开花”。

近年来,江苏省卫生健康委积极推进体卫融合,联合省体育局开展基层慢病运动健康干预试点建设和评价,培训100名基层运动处方师,培训72名慢病运动健康干预骨干师资,共有208个基层医疗卫生机构为28.8万人次提供融临床诊疗、运动干预、健康管理为一体的综合服务,经初筛、能力测试、现场评价等环节,确认首批30个“江苏省基层慢病运动健康干预推荐标准机构”。

下一步,江苏省卫生健康委将深化体卫融合发展,配合省体育局持续推进省级运动促进健康中心建设单位建设,建立健全省市县乡村五级体卫融合服务体系;组织开展运动处方师培训,提供科学精准的健身指导服务,2024年培训运动处方师300名;充分发挥中医药在运动促进健康中的积极作用;深入推进基层慢病运动健康干预试点建设,加强分类指导,联合体育局评选一批优秀实施单位。



居民在接受评估 现代快报/现代+记者 梅书华 摄