

夯实居民健康“根基” 家庭医生“医”路相伴



在我国,亚健康人群超七成,慢性病人群高达1.8亿,快节奏的工作环境以及不良的生活方式,也导致多种慢性病呈现年轻化的趋势,大众健康问题需要重视。而与之相对的是许多人缺乏专业健康管理,甚至对于慢性病、小病小痛回避就医,这该怎么办?近年来,我国全力推进家庭医生签约服务,为居民提供基本公卫、基本医疗和约定的健康管理服务,落实分级诊疗制度的重任。南京市秦淮区月牙湖社区卫生服务中心的家庭医生,作为千万个家庭医生团队的一员,努力为居民夯实健康“根基”。

现代快报/现代+记者 梅书华 文/摄

签而有约,为基层医疗“守好门”

“这里有人晕倒了!”前不久,68岁的胡阿姨来到月牙湖社区卫生服务中心门诊开药,刚走出诊室,她突然晕倒。全科副主任医师杨珺第一时间赶来,为其排除了低血糖的可能性,测量血压发现低至85/58mmHg,已经出现休克。急救刻不容缓,杨珺立即开展双通道输液,好不容易稳住血压,但没多久,胡阿姨的血压又出现波动。“开通绿色通道,转诊到上级医院治疗!”第二天,转危为安的胡阿姨与家属一起前来报平安,并与杨珺签约了家庭医生。

因为医生的专业性与温暖服务,居民选择了一纸之约,后续如何做到签而有约,更是他们关注的重点。“签约以后,把随访工作做踏实,居民才会更加信赖我们,给我们真实的反馈,使我们的管理进行良性循环。”杨珺介绍。

针对签约的慢性病患者,杨珺将良好的生活方式融入随访宣教中,为患者开出健康饮食、运动“处方”。一名糖尿病患者特别喜欢美食,尤其爱吃面条和水果,但这一类食物极易导致血糖上升,杨珺耐心讲解其中利弊,最终,老爷子学会了“克制”,血糖也控制得越来越好。为居民解决常见病、多发病,管理好慢性病,便是为他们的健康守好了“第一道防线”。

中医团队圈粉年轻人,防治结合更健康

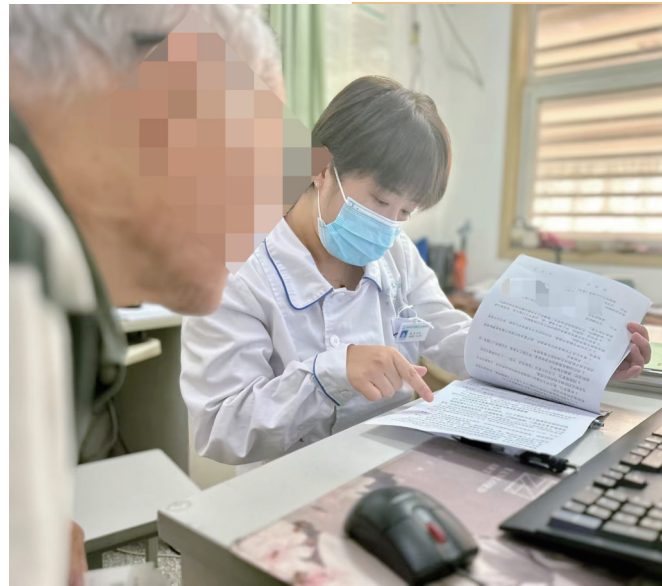
月牙湖社区卫生服务中心的家庭医生服务团队中,还有一支以中医为主力的特色家庭医生队伍。主治中医师栾小康带领这支团队,“圈粉”了不少年轻人。有的健身爱好者,被关节、肌肉损伤问题困扰,有的办公族患有颈椎病,靠针灸缓解疼痛,在栾小康的指导下,还学习了一些锻炼方法,获得了良好的效果。

针对亚健康人群,栾小康致力

于用中医的智慧帮助大家预防疾病,提高生活质量。张女士是栾小康的长期签约患者,由于忙于工作,忽略了身体的保养,近一年逐渐出现了一些亚健康状态,如经常感到疲劳、失眠多梦、偶尔还会关节疼痛。在一次偶然的机会下,张女士听说了中医特色技术,便决定签约成为栾小康这支队伍的健康管理对象。

栾小康首先为张女士进行了全

面的体质辨识,通过望闻问切,判断她属于气血两虚、肝肾不足的体质。于是为其量身定制了一套中医预防疾病的方案。一方面中药调理,同时建议她在日常饮食中多摄入红枣、枸杞、黑芝麻等补益食材。另一方面,运用针灸与拔罐治疗,以疏通经络、调和气血、缓解疼痛。张女士渐渐发现,每次治疗后,身体都感到前所未有的轻松和舒畅。



家庭医生助理为居民讲解家庭医生服务内容

开设家医助理工作室,“抓着”患者管

在辖区内,中心辐射的居民多达数万人,为了提高家庭医生的服务效率,从2024年7月开始,中心在医生诊室的对面,开设了家庭医生助理工作室。“叔叔,我给您建个档,以后过来看病拿药更方便!”副主任护师黄晓红帮助每一个就诊的患者,进行详细建档,针对慢性病人群,还会将慢病管理情况加入档案。“65岁以上老人可以免费体检,还有中医体质辨识,您可以做一下!”公共卫生工作也进一步融入管理中。

“感觉自己被抓着管!”一名患者从助理工作室出来后感慨。这一方式,让他们到基层

医疗机构就诊,不再止步于拿药走人这么简单,医生看着他的数据,给出精准治疗方案,还常常会多关心几句整体健康状况,这让他们感觉到了一份实实在在的关怀。

记者了解到,家医助理工作室开展以来,签约人数达到了近3000人。作为基层医疗卫生服务的重要组成部分,家庭医生制度对我国建立分级诊疗、合理就医秩序和完善医疗服务等具有重要作用。对于居民而言,触手可及的健康服务,全面贴心的健康管理,弥补了慢性病难管理,健康知识缺乏的现状。

帮孩子长高! 江苏省第二中医院生长发育门诊开诊啦

身材矮小,一般与先天遗传因素、后天营养、疾病相关。对孩子会造成自卑心理,对家长也会造成很大压力。很多家长为了让孩子长高给孩子吃过多钙片或者很多保健品,会适得其反,尤其是某些含有激素的食物或药品,不仅对长高没有帮助,还有引起早发育而影响最终身高的风险。矮小症的发病率约3%,大多都是疾病引起。近日,江苏省第二中医院开设生长发育门诊,每周日上午开诊,帮助家长们早发现早干预,以免贻误最佳治疗时机。

通讯员 葛妍 苗卿 现代快报/现代+记者 刘峻

什么是儿童矮小症

即儿童身高低于同种族、同性别、同年龄平均身高2个标准差(2SD)或低于第3百分位数。

为什么孩子身材矮小

1. 生长激素缺乏或分泌不足。又称“侏儒症”,是指下丘脑—垂体前叶功能障碍造成生长激素分泌不足引起的生长障碍。
2. 宫内生长迟缓。
3. 家族性矮身材。是指家庭成员中有身材低于第3百分位者,孩子生长速度通常正常,骨龄亦正常。在身高问题上,遗传因素有着很重要的作用,父母的身高对宝宝的高矮很有影响。
4. 精神社会性矮小。目前有研究发现:情绪障碍同样也会影响身高。
5. 其他疾病。如长期营养不良、严重睡眠障碍以及先天性卵巢发育不全综合征、某些代谢性疾病和慢性疾病等。

什么时候要去看医生

定期检查体重、身高等指标,1

岁内每3个月一次,1岁以后6个月随访一次。若发现下列几种情况,应及时至儿童生长发育门诊就诊:

1. 身高低于同种族、同性别、同年龄平均身高2个标准差(2SD)或低于第3百分位数。
 2. 身高增长速度过慢:对儿童应进行有效的动态监测,及时记录生长发育中的身高,并对其进行分析。若:
 - (1)1周岁至2周岁一年生长速度低于10CM;
 - (2)2周岁至3周岁一年生长速度低于7CM;
 - (3)3岁到青春期每年生长速度低于5CM则称之为身高增长过慢。
 3. 发育过早:是指女孩在8周岁以前,男孩在9周岁以前出现第二性征发育。
- 如有以上三种情况,专科医生通常会进行骨龄等测试来寻找矮小的原因。

家长们怎样帮助孩子长高

家长们可以从科学运动、均衡饮食和充足睡眠等方面来帮助孩子长高。

1. 科学运动:通常建议儿童多

些跑跳、球类等户外运动有利于长高,如举重、哑铃等负重运动则不利于身高增长。户外活动还可以通过紫外线照射皮肤产生维生素D,有利于骨骼生长。

2. 均衡饮食:帮助宝宝养成良好的饮食习惯,不挑食、不偏食,保证每天摄入足够均衡的各种营养素,少吃零食、饮料等。
3. 睡眠方面:夜间10点至凌晨2点,在孩子入睡的状态下,生长激素分泌是最多的,所以想让孩子长高,需要保证睡眠时间和质量,不要过晚入睡,不要开灯睡眠。

4. 其他方面:
 - (1)积极防治慢性病。
 - (2)给孩子营造一个温馨安全、充满关爱的生长环境,这样不仅有利于宝宝的身高发育,对宝宝的心理和智能发育也是有帮助的。
- 专家提醒,如果持续半年至一年,儿童生长的速度仍不理想,需要及时就医,检查骨龄等找出患儿矮小病因。专家介绍,中医特色治疗包括中药调理脾胃功能改善消化吸收,外治艾灸、针刺促生长的穴位、经络推拿按摩等,部分矮小患儿还可以注射生长激素治疗。

注意! 蜱虫还在活跃期 老太太种菜被咬,同村多人发病

蜱虫多见于野外,少部分蜱虫身上携带有新型布尼亚病毒等多种致病细菌和病毒,被它叮咬后,易引起发热伴血小板减少综合征。每年4月到10月是蜱虫生长活跃期,近期,南京市第二医院汤山院区感染性疾病科就接诊了多例蜱虫叮咬所致病例。

通讯员 朱诺 现代快报/现代+记者 张宇

老太太种菜被叮,同村多人发病

来自浦口的王奶奶一直务农,近日从菜地回家后,出现了乏力、头痛、发烧,以为是天气转凉所致,谁知病情越来越严重,高烧不退。王奶奶的儿子前段时间刚感染过发热伴血小板减少综合征,见症状类似,赶紧把老母亲送到了南京市第二医院汤山院区。

感染性疾病科副主任医师程健接诊后,发现王奶奶腿部有疑似蜱虫叮咬的痕迹,进行多项检查后,确定为蜱虫咬伤引起的发热伴血小板减少综合征。

无独有偶,王奶奶所在的村子近期有好几人罹患了发热伴血小板减少综合征,大多是在田间干活时被蜱虫咬伤所致。

值得注意的是,蜱虫叮咬不是感染该病的唯一途径,患者的体液和血液中也含有大量布尼亚病毒,如与患者近距离接触也容易被感染,尤其是接触患者血液。王奶奶的儿子正是之前与村里一名患者密切接触后,“人传人”引起发病。因此要格外注意保持安全距离并严禁直接接触患者血液。

蜱虫虽小、威力不小,两名老人脏器衰竭去世

感染性疾病科主任池云介绍,蜱虫虽小、威力不小,发热伴血小板减少综合征严重者会因多

脏器功能衰竭而危及生命。近日就有2例重症患者相继去世。

王女士66岁,入院时病毒载量为105copies/mL,三天后已增长至108copies/mL,不仅病毒载量增长迅速,同时脏器损害明显,心肌酶谱三天时间呈数十倍上升,并且很快出现神志模糊、抽搐,迅速出现心跳呼吸停止。金奶奶86岁,高龄是死亡高危因素之一,金奶奶入院时白细胞、血小板明显偏低,病情发展迅速,心肌酶谱3天时间呈200倍上升,病毒载量也升高至1010copies/mL,很快出现心衰、神志改变,也没能挽救成功。

预后如何,主要关注脏器损害+病毒载量

“对于发热伴血小板减少,预后如何,主要关注脏器的损害,和病毒载量的高低。”池云介绍道,一般病毒载量越高,损害越重;脏器损害越重,预后越差。

对于发热伴血小板减少,治疗主要还是全程积极对症治疗,保护重要脏器功能,维持内环境稳定,目前来说没有非常有效的抗病毒治疗,所以预防十分重要。

野外活动时要加强对于蜱虫的预防,尽量避免在草地、树林等环境中长时间活动。如果必须到这些地区,应做好个人防护,外露的手和颈部可事先涂抹一些驱蜱虫的药水。回家后尽快沐浴冲洗。