“签”手一个医生朋友 为家庭健康兜底

在健康中国战略稳步推进的当下,家庭医生签约服务逐渐成为基层医疗保障体系的关键一环。2025年5月19日是第15个“世界家庭医生日”,主题为“签约有感 健康可及”。江苏1.6万个家庭医生团队,正用专业与温度,在社区织就一张覆盖全生命周期的健康守护网。他们的故事里,既有对“三高”、肥胖等慢性病的科学攻坚,也有对环卫工人、建筑工人等劳动者的关怀,更有对“一老一小”的温情守护,甚至在解决年轻人的健康焦虑时,开辟出一条医患共成长的新路径。

现代快报/现代+记者 梅书华

图片由受访者提供

体卫合力,为居民定制“减肥处方”

“我每天都撸铁,怎么还瘦不下来啊?”38岁的陈先生,体重接近200斤,空腹血糖已经超标,血压也不低,当他看到自己的“努力”始终没有效果时,他慌了神。“听国家的,去体重门诊看看。”

南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心健康体重管理门诊主治中医师尹媛媛听完陈先生的诉求,并没有急着提供锻炼方案,而是细细询问了他的日常习惯。陈先生虽然健身,却存在明显误区。“他有氧做得少,抗阻做得多,只会变成‘强壮的胖子’。”尹媛媛直言。此外,由于陈先生需要长期上夜班,作息饮食都不规律,平时饮食量极大,爱吃面食,晚上还经常加餐。这些习惯都成为他减肥路上的绊脚石。

针对这些问题,尹媛媛为他量身定制了个性化运动处方。“我建议他增加有氧运动,像慢跑、游泳这类运动,能有效提升心肺功能,帮助消耗热量。同时,也帮他调整了饮食方案。”随着方案的逐步见效,陈先生主动和尹媛媛签约了家庭医生。“这种被管起来的感觉还蛮好,我的血糖血压也靠尹医生了。”陈先生笑着告诉记者。

其实,肥胖这件事,往往不是单一因素导致,它带来的问题,也是多种多样。针对这类问题,南京市鼓楼区幕府山社区卫生服务中心主任王凤拿出了“体卫融合”的组合拳:中心打造的健康体重管理门诊(HWMC),由营养师、运动处方师、健康管理师、中医师组成多学科团队,定制“智能评估+科学处方+全程管理+智能支持”方案。

在幕府山社区卫生服务中心,不管是肥胖还是“三高”人群,都获得了全周期、多维度的科学健康减重服务。参与运动干预的高血压患者平均血压下降10—15mmHg,糖尿病患者血糖水平降低1.5—2.0mmol/L,62%参与运动干预的慢性病患者报告其生活质量有所改善,身体机能和心理状态显著提升。

拓展服务边界,关爱城市的“守护者”

家庭医生的服务范围不断拓展,如今已覆盖到环卫工人、建筑工地工人等劳动者。在徐州市,家庭医生们正用实际行动,为这一群体的健康撑起“保护伞”。

“我们和环卫工人签约后,免费提供一个收费包,原本80元的费用全免。”徐州市环城社区卫生服务中心主治医师郑扬告诉记者。“免费体检,免费管理慢性病,没想到还有这种好事。”50岁的周先生血压高了五六年,但他觉得自己平时工作运动量大,不用格外担心。可最近头晕得有些厉害,借着签约,他决定找郑扬看一看。

测完血压,周先生听见高压170mmHg、低压100mmHg的数据觉得没什么,郑扬已经有些着急了。看到郑扬严肃的样子,倔强的周先生终于接受了药物治疗和生活方式干预的方案。

在饮食上,周先生还听从建议,放弃高油高盐的油条、辣汤,将早餐改为包子、稀饭。一年多的时间,周先生的血压逐步稳定,他头晕的症状也减轻了。“他特别开心,还叫亲戚朋友来我们这儿签约。”郑扬说道。

而徐州市琵琶社区卫生服务中心公卫办主任杨婷则带领团队为建筑工地工人提供签约服务。“从2020年开始,我们已经签约好几千名工人,帮他们筛查、管控基础病。”杨婷说。

在签约服务中,杨婷团队发现一名患有哮喘的工人。“咳了几年了,以为是工地上的灰呛的,没太在意。”秦大哥告诉记者。杨婷回忆,当时是体检医生听诊时发现声音不对,进一步检查确诊为哮喘。哮喘严重发作时,可能有生命危险。家庭医生团队为秦大哥制定了治疗方案,有时他工作忙,家庭医生会把药送到工地,交到他的手上,以免耽搁治疗。

“建筑工人常年漂泊。对健康知识了解少,我们多管一点,他们的健康就多一份保障。”杨婷说。不管是环卫工人,还是建筑工人,他们用自己的双手守护着城市,而家庭医生用医疗技能,守护着他们。

照亮幼儿成长路,温暖每一个家庭

宝宝的出生,会给一个家庭带来无尽的喜悦,但随之而来的各种健康烦恼也令新手家长们头疼。在南京市建邺区南湖社区卫生服务中心,有这样一位“白妈妈”,她不仅能解决宝宝的健康问题,还能抚平家长的焦虑情绪,她就是儿科主任医师白凌军。

“一年下来,跟我签约家庭医生的宝宝有四百多个。”白凌军告诉记者。给宝宝签约,其实是和整个家庭建立连接。孩子的健康问题,需要家长的重视。十岁的萌萌,一直有咳嗽的毛病,家长一直选择做雾化缓解。白凌军观察发现,萌萌可能是哮喘,如果不及时治疗,会影响终身健康。“就是普通咳嗽,怎么可能是哮喘这种病?”家长难以接受这个答案,选择了回避。

白凌军没有放弃,一次又一次地沟通,让家长全面了解哮喘这一疾病。最终萌萌经过规范治疗,病情逐渐稳定。“预后好的话,萌萌的哮喘以后或许就不会再发作了。”白凌军笑着告诉记者。在白凌军的诊室内,贴满了孩子们的绘画作品,留言板上,还有患儿的深情“告白”。这些礼物,也让白凌军更加悉心守护每一个家庭。

在常州天宁区,茶山街道社区卫生服务中心则把家庭医生的服务延伸到托育机构。“托幼机构让0—3岁的宝宝有地可托,我们也要跟上,让宝宝托得健康、托得安心。”中心主任许锐介绍,他们的团队会结合主题宣传日,到托幼机构开展家长课堂,还积极参加健教活动。他举例,宝宝的口腔问题十分常见,比如乳牙萌出、牙列不齐等问题,家长和机构老师没有专业知识,难以做到详细宣教,而中心的儿保和口腔科的医生就可以发挥作用。医育结合,为宝宝的未来打下坚实的健康基础。

走进千家万户 医生朋友让健康可及

随着大家对健康的重视程度越来越高,与家庭医生签约的年轻人也多了起来。“她救了我一命,我要跟她签。”36岁的曾先生,因为头晕、心慌来到南京市秦淮区大光路社区卫生服务中心就诊,主治中医师杨莉了解情况后,担心不仅仅是血压高的问题,因为许多高血压并没有明显症状,于是她在测了血压后,又安排了心电图、心肌三项等检查,结果发现曾先生竟然心梗了。杨莉立即通过绿色通道,将其转诊至三甲医院,曾先生成功获救。

出院后,曾先生立即选择与杨莉签约家庭医生。后续被管着的这一年里,曾先生安心了不少。“杨医生定期提醒我检查,给我调整用药,药越吃越少,身体越来越好。”他笑着说。

尹媛媛告诉记者,其实,家庭医生不仅仅是管病,也是管人。他们不仅关注疾病治疗,还对健康管理、预防保健等方面有着强烈的求知欲。这种追根问底的特性,促使家庭医生们不断学习新知识、提升专业技能。尹媛媛介绍,她虽然是全科医生,但对于一些专科知识比较匮乏,她会自己查阅资料,同时向医联体专家求教学习。

家庭医生是值得信赖的“医生朋友”,他们的价值,不在于治好了多少疑难杂症,而在于让健康管理成为一种生活方式。当年轻人愿意听从他们的建议,当老年人骄傲地告诉他们血压维持得很好,当家长放心地把孩子交给他们,这就是家庭医生最有成就感的时刻。

在“健康中国”的蓝图里,家庭医生是基层的支点。他们用一次又一次的随访、一回又一回的科普、一个又一个的健康方案,让“签约有感”落地为可触及的安全感,让“健康可及”转化为实实在在的获得感。