

“健康生活圈”的“破与入”

编者按

优质医疗资源下沉社区,优质健康服务落地“家门口”,免去就医来回奔波之苦,是居民群众的殷切期盼。

“宜中则中、宜西则西”,“怪叫男孩”获得中西医结合的个性化诊疗,“名中医工作室”辐射赋能社区中医儿科;把病床“搬”到居民家中,医生每周上门巡诊、开药,甚至还能输液,这样的家庭病床服务养老机构老人也可享;同为乳腺癌患者,亦同为“姐妹”,“家人再聚”,为更多病友提供多元服务,“让每个姐妹都不孤单”;一到营业时间,她在门口跟“老顾客”亲切地打招呼,长者运动健康之家已成为附近社区老人的“每日报到之地”……

让更多服务“破圈”,让更多居民“入圈”,在杨浦打造人民城市“样板间”的进程中,“适配全人群”的“健康生活圈”如何进一步“扩容增能”?



中西医“牵手”,共护儿童健康成长

10岁男孩涛涛(化名),1年前出现眨眼、耸鼻的症状,家长未予重视,最近发现孩子除了之前的症状,还不时发出“啊”“啊”怪叫声。根据老师反映,涛涛上课时也会发出不合时宜的怪叫声,且无法集中注意力听课,小动作颇多,作业也无法按时完成,这时家长、老师才意识到严重性,于是,涛涛来到上海交通大学医学院附属新华医院(以下简称“新华医院”)就诊。

经中医儿科、儿神经内科、临床心理科、儿内分泌科、影像科等专家们会诊,涛涛被诊断患有“抽动障碍共患注意力缺陷多动障碍”。专家们一起制定了个性化的诊疗方案,予以中药汤剂、西药联合治疗,同时配合穴位贴敷,耳穴压丸治疗。家长表示,治疗后,涛涛抽动症状频率明显降低,上课时注意力集中时间较前延长,长期随访症状控制也较好。

日前,上海市抽动障碍、注意缺陷多动障碍中西医结合诊疗中心,已落户新华医院。这是上海首家中西

医结合诊治抽动症、多动症平台,为患儿提供个性化的治疗方案。

注意缺陷多动障碍,俗称“多动症”;抽动障碍,俗称“抽动症”。据统计,我国抽动症患病率与发病率分别在5—11%和1%以上,且呈逐年上升趋势。在我国,儿童多动症的发病率约为6.4%。但目前每年多动症、抽动症就诊的孩子总数不超过80万人,真正接受临床干预仅十几万人,就诊率不足1%。

“出现就诊率不高的主要原因在于家长对多动表现知识的缺乏和重视度不够,等到想挽救的时候往往已经后悔莫及。”上海市精神卫生中心儿童青少年精神科主任杜亚松介绍,这个中西医结合诊疗平台汇集了上海市儿童神经、心理以及中医界的顶尖专家,希望通过多学科的合作机制,融合中西医最前沿的诊疗经验,优势互补,制定适宜普及推广的方案,“宜中则中、宜西则西”,护佑儿童身心健康成长。

“上海市名中医吴敏工作室”也已揭牌成立。

“当下,中国多动症、抽动症患者人数众多,其中不少为学龄前儿童。”在新华医院中医科学科带头人吴敏看

来,在开展西医治疗的同时,如果能采取中医适宜技术对多动症、抽动症患儿进行干预,比如:针灸疗法、推拿、穴位治疗,可以有效减少药物的副作用,防止孩子的症状进一步加重。“通过外治,中药内服,可以有效帮助患儿控制症状。”

吴敏表示,下一步将依托平台,组织中西医相关领域专家开展融合学习,搭建疑难病症共同诊疗平台;对社区转来的病患共同诊断、制定个性化诊疗方案;定期开展学术研讨和国际交流。

病床“搬家”,老人更有“医”靠

83岁的李奶奶长期卧床,有多种基础疾病,由于她入住的杨浦区社会福利院第一分院没有内设医疗机构,平时身体不适都由女儿陪同去医院就诊,一来一回的奔波之苦,让老人的女儿直呼“吃不消”。

近日,杨浦区社会福利院党支部与平凉社区卫生服务中心党支部举行“医路护航·医共共享——健康义诊送关爱,家庭医生签约守护”党建联建签约活动,建立健全长效机制。今后,以家庭医生签约为基础,住养老人不用走出

养老机构,就能享受到更专业的医疗服务。

听说医生可以每周上门巡诊、开药,甚至还能为老人提供输液等创伤性、危险性较小的医疗服务,李奶奶的女儿当即即为母亲办理了家庭病床服务。

家庭病床服务,简单来说,就是把病床从医院“搬”到居民家中,由社区医护人员上门为其提供诊疗、康复、护理等医疗服务的一种形式,与家庭医生签约后可优先建立家庭病床。“但很多人不知道的是,养老机构的老人也可以申请。”平凉社区卫生服务中心医务科主任张金荣介绍,家床服务机构可以为建床患者提供健康管理、健康监测、医疗、中医养生及康复锻炼、药事、会诊和预约转诊服务、安宁疗护服务等七大类服务。

医养一体化,能够将医院和养老机构的功能有机结合,把医疗康复服务和生活照料融为一体,为老年人带来更全面的健康医疗服务。

杨浦已进入深度老龄化阶段,为解决老年人尤其是患病、失能、半失能老年人的养老医疗问题,近年来杨浦积极推动医养结合工作发展,建立“医养结合”社区卫生服务中心与养老机构的签约服务支持机制,让养老更有“医”靠。

“像这样的服务在我们养老院需求还是很大的。”杨浦区社会福利院第一分院院长董夫刚告诉记者,该院共有老人97名,平均年龄85岁,大多为重度失能老人,仅12名有一定自理能力。“依托此次签约共建,今后老人的配药、就诊将更便利,医疗费用也有望进一步降低。”

同为患者,亦同为“姐妹”

张淑萍于几年前确诊乳腺癌,如今恢复状态良好;施月波,也是乳腺癌患者,抗癌27年,上海杨浦区爱康癌症康复服务中心负责人。

如何为乳腺癌人群普及术后康复知识,提供心理与生理的双重关怀,已成为社会命题。在杨浦,一支专注于乳腺癌康复公益的团队应运而生,那就是上海杨浦区爱康癌症康复服务中心。张淑萍与施月波,同为乳腺癌患者,亦同为“爱康姐妹”。

“我们提倡,大家每个月自查。因为当一侧乳腺得过肿瘤,每年对侧乳腺也有0.5%到1%的概率患病。我们必须警惕这样的可能性……”日前,长海路街道社区党群服务中心的活动室内坐满了社区居民,一场以乳腺癌肿瘤康复治疗为主题的讲座正在进行。在台上发言的,是上海交通大学附属新华医院乳腺外科医生韩宝三。

据了解,本次活动是长海路街道妇联“癌症妇女”康复赋能项目系列活动的环节之一。上海杨浦区爱康癌症康复服务中心就是此次活动的执行单位,这个由乳腺癌患者自发组成的社会组织,长期为街道“两癌”筛查出来的患者提供服务,从“病友”角度给予关怀,助力大家康复。

当天的讲座让“听众”张淑萍获益良多:“讲座上说,我们平时服药,

应该要加钙片和维生素D,还要多晒太阳,这一点很有帮助。专家说,一旦缺钙了,再要补是很吃力的。而我的运动量很少,也不爱出门,所以一定要注意这一点。”张淑萍说。

施月波告诉记者,抗癌27年的经历,反而成为自己服务其他患者的天然“优势”。她明白在哪个康复阶段,患者需要什么样的服务。“有时,家属也很为难,因为癌症患者常常很消极,会和家属说,你又不知道我的痛苦;而且家属的劝告,也不愿意听。但我们以病友身份去和患者沟通时,就不一样了。所以,我的服务更精准,更符合患者的需求。”

当前,除专业讲座以外,爱康癌症康复服务中心还提供多种服务,帮助大家不仅在生理上加速康复,也在心理上加速康复。

“针对出现乳腺癌淋巴结水肿的,我们准备了划龙舟、非洲鼓等项目,为了提升大家的自信,我们还会举行走秀活动。”施月波表示,“有很多患者心态不好,我们就鼓励开展病友结对。每一个新的患者加入后,我们都会进行家访和电话联系,每月至少一次。我们要关注这个患者的心态变化、治疗进展等。这是一种情感支持、康复陪伴,让每个姐妹都不孤单。”

每天“报到”,每个健身设备都用一遍

长者运动健康之家,是上海在全国首创、面向老年人的社区多功能健身场所,目前,杨浦已建成4家,深受老年人欢迎。

居民顾女士就每天去五角场街道长者运动健康之家“报到”,“在这里锻炼、放松一两个小时,每个设备都用一遍。”顾女士一边进行微循环促进放松,一边和记者说,以前在室外锻炼,遇到刮风下雨或高温酷暑很不方便,还存在安全隐患。长者运动健康之家不受天气影响,各种健身设备都十分适合老年人使用,还有工作人员指导,她很满意。

工作人员姚海燕对于顾女士这样的“老顾客”已经十分熟悉,“今天来晚了一点嘛”“走走过来的,慢了点,哈哈”……下午营业时间刚到,姚海燕和进门的“老顾客”们亲切地打着招呼。

酷似跑步机的“走步机”,看上去像躺椅的垂直律动沙发……100多平方米的空间里,大大小小健身设备共有20多种,都是为老年人“量身定制”,心肺锻炼、微循环、律动训练等项目皆可开展。姚海燕告诉记者,目前有长期用户五十余名,都是来自附近社区的退休老人。工作人员会“因人制宜”,推荐使用相应的健身设备,并提供专业指导。

在长者运动健康之家,老人使用市体育局发放的专项助老体育消费券,每月仅需69元即可享受各项服务。未来,还将有更多点位建成开放,为更多老年人提供“家门口”的专业运动健康服务。

■毛慧慧 汤顺佳 赵旭华

