共建和谐美丽城市 共创幸福美好生活

健康服务,在家门口可感可及

杨浦持续深耕基层医疗,推动家庭医生签约、中医、康复理疗、慢病管理等服务不断丰富





本报讯 基层是健康中国建设的“神经末梢”。习近平总书记曾作重要论述,“人民健康是社会主义现代化的重要标志。”

如今,上海已形成“以人民健康为中心”的医疗服务格局。近年来,杨浦持续深耕基层医疗,推动家庭医生签约、中医服务、康复理疗、慢病管理等多元化服务不断丰富,并通过医联体合作推动优质医疗资源下沉。

从“全科”到“专病”,把优质医疗资源精准引向“家门口”

日前,长白社区卫生服务中心携手长白新村街道,在社区党群服务阵地举行“医暖邻里,健康长白”系列为民健康服务活动。

家庭医生签约咨询台前,居民们围着家庭医生,询问签约服务、慢病管理和日常用药等问题,家庭医生一一耐心解答。“社区卫生服务中心能够深入居民区,惠及的是老百姓,尤其是我们这些老年人。”居民吴谷城说,有些小毛小病平时自己不注意,通过医生的检查、介绍和解释,对医学知识又有了新的认知。

长白社区卫生服务中心主任张剑敏介绍,中心已开设中西医结合的亢小六干眼、近视康复门诊,主要面向职业人群和青少年儿童;失眠门诊是上海市首批中医药特色专病门诊。西医方面,中心与肺科医院合作开设肺病门诊,与长海医院合作开设过敏门诊,与杨浦区中心医院合作开设减重、心衰、儿早等门诊,让居民在社区就能获得更精准的分诊和转诊建议。

“特色门诊不是简单‘加牌子’,而是围绕居民需求,把常见病、多发病和部分专病管得更细、更准。”张剑敏说。

如今,杨浦越来越多的社区医院引入专业设备和优质医疗资源,让居民在“家门口”就能获得专业的康复服务。本次活动设置的康复体验区,成为居民关注的焦点。

除了医生带到现场的理疗设备,长白社区卫生服务中心内还建有配套齐全的社区康复中心,涵盖卒中后康复、心肺康复、盆底康复和残障康复等特色项目,帮助居民科学恢复、回归生活。比如,新引进的上肢机器人对脑卒中患者上肢运动功能障碍有很好的改善作用,既能主动运动,也能带动被动运动,还可以进行主被动辅助训练;冲击波非手术治疗,主要针对老年人及职业人群的网球肘、肩周炎、腱鞘炎等;对老年关节炎等无菌性炎症引起的疼痛,通过理疗、激光等方法缓解;产后康复则帮助产后女性改善盆腔肌肉松弛,更快恢复正常生活。此外,康复中心还有来自上海市第一康复医院的专业力量为社区提供技术支撑。

从“全科”到“专病”,长白社区卫生服务中心正把优质医疗资源进一步引向基层。该中心将围绕居民健康需求,常态化开展便民健康服务,不断提升辖区居民健康素养和就医幸福感,用心守护邻里安康。

把“健康”从一个医疗概念,变成一种可感、可及、可体验的生活方式

2015年,党的十八届五中全会首次提出“推进健康中国建设”,锚定国民健康长远发展方向。2016年全国卫生与健康大会确立新时代卫生与健康工作方针,明确卫生与健康工作从以治病为中心向以人民健康为中心转变。

十年来,上海已形成“以人民健康为中心”的医疗服务格局。从医疗机构到家门口社区,再到“一江一河”健康公共空间,上海正在把“健康”从一个医疗概念,变成一种可感、可及、可体验的生活方式。

步行15分钟,就能在家门口解决常见病多发病问题。前不久,全市建成110家社区心理健康诊室,社区健康网络被赋予更多内涵。这对普通市民意味着,心灵感冒了,家门口也能找到一处可以安心倾诉、获得专业帮助的“港湾”。

记者从上海市卫生健康委获悉:截至目前,除了110家社区心理健康诊室,全市246家社区卫生服务中心还建成了155家社区康复中心、190家护理中心、100家标准化门诊手术室。常见病多发病不用跑大医院,居民家门口就能解决。

家门口可以做哪些小手术?如今上海的100家标准化门诊手术室,可为居民提供清创缝合、拔甲、浅表肿物切除、浅表脓肿切开引流等基本门诊手术项目。部分社区还根据居民需求,开展了二氧化碳激光治疗、宫颈活检等拓展项目。据统计,已建成的标准化门诊手术室,平均每家每月开展清创缝合、拔甲术等手术项目约125例。

190家护理中心已全部开通护理专科门诊,在提供皮肤护理、排泄护理、营养护理等8类26项基本护理的基础上,还提供PICC(静脉导管维护)、伤口、造口、腹膜透析、母婴健康、心理护理等专科和特色护理服务,形成了1+N+X(基本护理+专科护理+特色护理)服务体系。数据显示,平均每家社区护理中心每月开展伤口、造口护理等服务约505人次。

对于老龄化社会至关重要的康复需求,也已落地社区解决。如今,155家社区康复中心在提供卒中后康复等社区常见病、多发病康复服务项目基础上,还发展儿童康复、盆底等特色康复服务,形成了住院、门诊、站点和居家相衔接的具有社区特色的康复服务体系。据统计,2025年全市社区康复中心门诊量超过40万人次。

■毛信慧 顾泳 黄杨子

(部分稿件综合自《解放日报》)

闻香识秋,杨浦“桂”色宜人

本报讯 乳白或淡黄的小花簇拥成团,风一过,便下起细碎的“香雪”……作为江南秋天最具辨识度的“天然香氛”,桂花的盛放,一夜之间仿佛唤醒了整座城市。

在共青森林公园,“打头阵”的是银桂。“银桂是急性子,每年都是它先来报信。”一位游客说,“尤其是桂花林区域,走进去就像泡在天然香水里,深呼吸一口,肺都是甜的。”

共青森林公园园容科的黎梦萍介绍:“今年上海入秋早,气温下降也早、昼夜温差大,桂花本身释放的芳香油更容易挥发,银桂开花量又大、花密,所以香味仿佛更浓郁突出。目前园内银桂已进入盛花期,约1500株,主要分布在绿荫茶室、北门和手划船附近。另外还有200余株金桂、近50株丹桂也将陆续开放。”

为何桂花总要等到入秋才准时上线?一场秋雨一场寒,不仅是气象谚语,更是桂花绽放的“发令枪”。除四季桂外,金桂、银桂和丹桂的绽放都对气温有着严格的要求。气象与园林数据显示,桂花在花苞萌发前,必须经历一段气温低于24℃的冷凉湿润天气,才能打破休眠。以开花较早的早银桂为例,其花苞形成前5至7天,通常需要遇到19℃至21℃的启动低温。在这个基础上,如果日最低气温维持在20℃以上,而且日最高气温达25℃以上,早银桂便会在一周内迅速进入盛花期。反之,如果最低气温长期低于20℃,开花时间便会向后推迟。

除了气温,湿度是桂花盛放的另一大决定因素。适宜桂花发育的空气相对湿度通常在75%至85%之间。夏末秋初,长三角地区常出现雨后早晚凉爽、白天回温但又湿闷的天气,民间形象地称之为“木樨蒸”,木樨为桂花的古称。这种独特的微气候,正是催化花芽的温床。如果遭遇极端秋旱,桂花为了自我保护会延长花芽分化期,甚至严重影响开花质量。

不少细心的市民发现,桂花的香气在暮色降临后或清晨漫步时最为浓郁。气象专家指出,这背后是物理气象条件在施“魔法”。桂花释放的芳香物质极易依附空气中的微小水分子,并进行扩散。寒露节气前后,申城昼夜温差拉大,傍晚至次日清晨的空气湿度会显著高于白天,充沛的露水大大提升了芳香分子的传播效率。日出前后又是一天中气温最低的时段,大气分子热运动减缓,近地面大气层结构相对稳定,风力与湍流较小,聚集的花香不易被气流迅速耗散。再加上清晨、夜间城市较为安静,人们的嗅觉注意力更为集中,幽香便显得格外沁人心脾。

■马丹 王歆瑜

(部分稿件综合自《新民晚报》)

