

开具“运动处方” 定制“健康档案”

——我市积极探索“体医融合”新模式

“根据您的检查结果,我们为您制定了以运动康复结合物理治疗为核心的康复方案……”在长安区桃园社区卫生服务中心,医生根据患者的健康筛查、运动检测以及体检结果,开具了运动处方。在中心体医融合工作团队的检测和监护下,这位患者接下来的时间里,将按照“运动处方”进行锻炼康复。

桃园社区卫生服务中心是市卫生健康委在全市设立的4个体医融合示范工作室之一。近年来,我市积极探索“体医融合”新模式,推进医疗健康与体育健身的相互融合与发展,发挥体育运动在慢病防控、健康促进、体适能提升、康复治疗等方面的优势和作用,助力“健康石家庄”建设。

体医融合工作团队提供全方位服务

3月6日上午,记者来到桃园社区

卫生服务中心。在运动处方门诊,70岁的社区居民王凤娥正在向医生李亚轩咨询。王凤娥告诉记者,自己腿脚不便,平衡能力也较差。听说科学适量的运动能改善身体情况,特意到中心咨询。

建立个人档案、进行风险初步筛查和进一步体检后,李亚轩为王凤娥开具了专属的运动和慢病康复治疗处方,制定了每周2至3次,每次4至6组的锻炼频率计划。除了有氧运动外,李亚轩给她的建议是每天进行平衡训练、抗阻训练,逐步提高身体平衡性,降低跌倒风险。

桃园社区卫生服务中心主任刘群告诉记者,该中心是一家医疗级健身与健康融合中心,已经被确定为省级健身与健康融合中心。中心整合医疗资源,配备专业团队,开展“体医融合”工作,2022年被确定为我市体医融合示范工作室。

据介绍,中心的“体医融合”服务项目包括体质监测、科学运动指导、慢病运动干预以及课题研究、科学健身科普宣传等。中心设立了健康管理中心、健康筛查室、运动检测室、运动处方门诊、慢病干预室、科学运动大厅及康复治疗大厅,同时配备了由全科医师、健康管理师、心理咨询师、科学运动指导员、康复治疗师及中医师等专业技术人员组成的工作团队,通过全程进行医学方面的科学指导和保障,参与运动处方制定和调整,为患者提供预防治疗、慢病干预、运动损伤、运动康复、术后康复等全方位服务。

助力全社会形成运动促进健康新模式

“开始检查了,保持呼吸平稳,不要动。”在一楼的健康筛查室内,38岁的社区居民杨立卿正在体医融合工作室护士长徐晓云的帮助下,通过BHS健康筛查系统进行检查。几分钟后,他的手机收到了健康筛查报告。

“根据报告分析,我处于严重的亚健康,应该怎样调整呢?”面对杨立卿的疑问,体医融合工作室的健康管理师,结合杨立卿的健康筛查报告,为他提供了健康指导。同时,工作室的中医师也他提供了饮食调理建议。

据桃园社区卫生服务中心主任刘群介绍,中心的体医融合工作团队全方位评估患者的身体状况,其中,全科医生根据患者健康状况进一步排查其运动及康复治疗禁忌症;运动处方门诊出具运动处方;科学运动指导员进一步进行体能测试后出具运动方案;最后在科学运动指导员及社会体育指导员共同参与下指导患者康复训练,使运动更安全、科学和高效。健康干预治疗室则为慢病患者提供理疗、按摩、针灸及刮痧等服务。

“我们是基层卫生服务中心,体医融

合工作室成立后,让居民就近就能享受服务,而且我们服务范围不单单是社区,还可以辐射到整个街道,针对青少年、中老年人等不同人群开展科学健身指导,对高血压、糖尿病等慢病人群和亚健康人群实施干预,发挥运动在促进健康方面的作用。”刘群说,体医融合工作室也帮助更多人树立了科学运动健身的观念,有助于全社会形成运动促进健康新模式。

推动全民健身与全民健康深度融合

俗话说“运动是良医”。运动对健康有着非常重要的促进作用,同时也是最方便、最经济的治疗方法之一。世卫组织曾做过一个测算,如果在慢性病的预防上多投入1元,治疗费就可减少8.5元,并省下100元的抢救费。在慢性病预防上提前介入,把健康关口前移,已成为社会各界共识。

“体医融合”是医防融合的重要途径,近年来,我市积极探索“体医融合”,打造运动促进健康新模式。目前,全市已建成包括桃园社区卫生服务中心在内的4个体医融合示范工作室。针对高血压、糖尿病等慢病人群,开展运动干预;针对青少年脊柱侧弯、肥胖等问题,开展青少年体质监测评估及科学运动指导;针对亚健康人群开展科学运动健康促进;针对运动人群开展预防运动损伤,体医融合示范工作室通过服务不断提升居民健康水平。

“2023年我们将着重开展运动处方师的培训,计划全年培养运动处方医护人员60名,为大家的健康保驾护航。”市社区卫生服务中心主任赵立峰表示,我市将以点带面继续推进体医融合工作室建设,加大基层医疗机构“体医融合”研发投入,推动疾病预防关口前移,引导更多人群参与科学运动和健康锻炼,让“体医融合”成果惠及更广泛的群众。

我省推进《出生医学证明》自助办理

本报讯 为推进我省《出生医学证明》管理规范化、签发便民化,省卫生健康委日前召开《出生医学证明》自助办理系统论证会。部分市级卫生健康委行政管理部门和各级妇幼保健机构的17位专家参加了论证会。

《出生医学证明》自助办理系统试点单位与建设单位分别就系统的应用及建设情况进行了详细汇报,并现场演示了自助办理系统在《出生医学证明》签发过程中的身份识别、信息核对、自助打印等功能。与会专家就《出生医学证明》自助办理系统的安全准确性、便民快捷性、可持续发展性等进行了深入论证。据悉,该系统可实现出生信息共享复用、身份在线核验、档案无纸化等功能,一旦投入使用,将大幅度提升我省妇幼健康工作现代化水平,特别是在有效规避违法违规行为等方面发挥积极作用。有助于提高妇幼保健院办事效率,减少人工成本。

据了解,自助办理系统建设单位将根据此次论证会提出的改进意见,对《出生医学证明》自助办理系统升级改造。

“世界防治结核病日”宣传活动启动

本报讯 3月24日是“世界防治结核病日”,今年的宣传主题是“你我共同努力 终结结核流行”。记者从省卫生健康委获悉,我省将以宣传日为契机,开展丰富多彩、形式多样的系列宣传活动,引导社会各界广泛参与,共同终结结核病流行,维护人民群众的身心健康。

各地将采取义诊咨询、文艺演出、科普作品征集、网络知识竞赛等形式开展系列宣传活动,向公众普及结核病防治政策和知识。在主城区和有条件的县(市、区)地标性建筑上开展“亮灯活动”,在商超楼宇和居民楼电梯广告显示屏开展防治知识宣传,对一线结核病防治人员进行慰问,做好典型人物和先进事迹的宣传。

省卫生健康委要求各地科学谋划,精心组织实施宣传活动。加大对结核病防控重点区域、重点行业和重点人群的宣传力度,广泛宣传结核病防治政策、措施和成效,传播群众易于掌握的结核病防治核心知识,充分发挥疾控机构、医疗机构和基层医疗卫生机构的专业优势,进一步提高健康促进专业水平,提高公众的健康素养和自我防护能力,推进“百万志愿者结核病防治知识传播活动提升行动”,大力培育结核病防治公益宣传队伍。

全国“家医大赛” 我市取得优异成绩

本报讯 “2021-2022年度国家家庭医生岗位练兵暨风采展示”决赛日前举行,我市裕兴社区卫生服务中心的家庭医生团队代表河北省参加了比赛,经过激烈角逐,最终取得第九名的优异成绩,并获得优秀奖和最佳组织奖。

本次比赛是在国家卫生健康委基层卫生司指导下,由中国医师协会全科医师分会、海峡两岸医药卫生交流协会全科医学分会、中华医学会全科医学分会等联合主办,是一次全国性的业务技能大型比赛,含金量很高。来自全国各省、自治区、直辖市的27支代表队参加了比赛。裕兴社区卫生服务中心代表河北省参赛,由全科医生王辉、社区护士王聪、公卫医师唐瑶组成的家庭医生团队基础知识扎实,实践技能精湛、临场反应敏捷、团队协作高效,他们一路过关斩将,最终取得了优异的成绩。

市卫生健康委相关负责人表示,本次大赛是一次与外省市切磋交流的机会,我市将以此次活动为契机,深入总结本次参赛经验,不断提高基层医护人员的服务能力,切实增强百姓获得感和安全感,真正做好居民最亲近的“健康守门人”。

全市危重孕产妇示范评审会举行

本报讯 我市2022年下半年危重孕产妇示范评审会日前举行。来自市卫生健康委妇幼科、市妇幼保健院,以及13个县(市、区)卫生健康委妇幼科、妇幼保健院(站)和危重孕产妇救治中心救治小组,共计200余人参会。

本次评审病例送审机构为赵县妇幼保健院和新乐市医院,在评审会上,来自两所机构的救治团队进行了病例汇报。此次示范评审专家组的7位专家来自河北医科大学第二医院、河北医科大学第三医院、省妇幼保健院、河北省人民医院和市妇幼保健院,专家们通过对两例评审病例的分析、点评和授课,提出了危重孕产妇救治和管理过程中的改进措施,规范了孕产期保健和产科服务流程,同时对参会的妇幼保健医护人员提出的问题一一作出讲解,提高了大家对危重孕产妇的早期识别、干预和救治能力,提升了对产科质量管理认识与重视程度。

据悉,今后我市将继续做好危重孕产妇的案例评审工作,各级医疗助产机构要按照《河北省危重孕产妇评审实施方案》要求及时组织评审,总结经验教训,保障孕产妇安全。

鹿泉区关爱职业性尘肺病患者

本报讯 尘肺病作为我国职业病的头号杀手,患者数量庞大。开展职业性尘肺病患者随访调查,是重点职业病防治中的一项重要工作。近日,鹿泉区疾控中心对辖区内的职业性尘肺病患者开展入户随访与慰问。

在尘肺病患者家中,鹿泉区疾控中心工作人员与尘肺病患者促膝交谈,详细询问了尘肺病患者患病前的工作环境、现在的身体健康、医疗保障、家庭生活状况,存在的困难以及他们的诉求,并向他们赠送了慰问品。疾控中心的专家还针对每一位尘肺病患者的病情,给予他们指导性的建议,帮助他们正确认识尘肺病,鼓励他们积极主动配合治疗,做好自我管理。

“感谢你们!有这么多人挂念着我们,关注着我们,我心里暖暖的。”尘肺病患者张月珍激动地说。通过此次入户随访活动,让尘肺病患者感受到了“贴心式”关怀,工作人员也从倾听他们的心声,到后来为他们的难处出谋划策,让他们感受到来自政府的支持,来自社会的关爱,真正做到解民忧、暖民心。

(本版图文均由本报记者 李莉雅 提供)



图为桃园社区卫生服务中心的体医融合门诊。



左图为医护人员正在通过BHS健康筛查系统,为居民做健康筛查。



上图为在康复治疗大厅,患者正在接受健康治疗师的专业治疗。

别让不良习惯“偷走”听力

——专家提醒年轻人守护耳健康



主讲专家:石家庄市妇幼保健院耳鼻喉科主任葛芳

随时随地戴着耳机听音乐、听广播、看视频,长时间“煲电话粥”,频繁去采耳……这是很多年轻人的生活习惯。你知道吗,这些习惯正在悄悄地“偷走”我们的听力。目前,全球约11亿年轻人正面临无法逆转的听力受损风险。记者日前采访了石家庄市妇幼保健院耳鼻喉科主任葛芳,她提醒不良的生活习惯有损听力,甚至会对耳朵造成不可逆转的伤害。所以,年轻人用耳要注意“分寸”,守护耳朵的健康。

耳机这么用 耳朵“喊”救命

时下,在公共汽车内、地铁里、大街上、健身房里,随时能看到戴着耳机听音乐、听广播、看视频、玩游戏的年轻人。殊不知,他们的耳朵正经受严峻考验。

“近年来,听力障碍患者出现年轻化趋势,在门诊患者中约有20%的听力障碍患者都是年轻人。仔细询问原因,他们多是由于长期不恰当使用耳机,多存在耳机使用时间过长、音量过大等问题。”葛芳说,长时间、近距离、高分贝的声音,会造成内耳毛细胞疲劳,出现暂时性的听力损失。长此以往,会对感觉细胞和其它耳部结构造成永久性损伤,引起噪声性耳聋或隐性听力损失,这种损失一旦发生就不可逆转。此外,长期佩戴耳机还会令耳道皮肤敏感的使用者感到耳闷、耳堵等,甚至诱发湿疹或炎症。

葛芳说,大家在日常生活中佩戴耳机要注意控制耳机的音量,不要超过总音量的60%,还要避免在嘈杂的环境中用耳机。另外,还要注意减少佩戴耳机的时长,每次佩戴可控制在30至45分钟之间。使用耳机时还要注意定期清洁和消毒,预防因耳机污染而引起的耳道感染。有些人频繁或长时间“煲电话粥”,这有引发神经性耳聋的风险。葛芳建议,打电话一次最好不要超过3分

钟,如果条件允许,使用免提对耳朵伤害最小。

莫过度采耳 避免耳朵受损伤

“目前市面上流行的采耳使不少年轻人养成了频繁采耳的习惯,然而大家不知道的是频繁采耳极易造成耳伤害。”葛芳表示,正常情况下,耳朵会定期排出分泌物,若耳道没有不适,不建议频繁采耳。

葛芳说,频繁采耳容易破坏耳内部健康环境,打破酸性环境的平衡,还容易造成耳损伤,容易损坏耳内保护膜,引起听力损伤。另外,如果采耳的方法不当,会将耳屎推向深处,堵塞耳道,影响听力。采耳店所用器械也存在隐患,如部分未经过消毒处理,安全措施做的不足,监督管理存在漏洞,有交叉使用的可能,容易引起交叉感染及传染疾病的发生。

“若耳道没有不适,不建议去采耳。非不得已要采耳时,需尤为慎重,尽量选择专业人员进行处理。”葛芳说。

丢掉坏习惯 守护耳朵的健康

葛芳表示,还有很多坏习惯也会导致耳朵损伤,比如频繁熬夜或劳累,游泳前后不注意检查耳朵,过于用力擤鼻涕等。所以,大家一定要改掉生活中这些坏习惯,科学爱耳护耳。

“平时大家要留意自己的听力情况,当出现耳鸣、耳发闷、头晕、注意力不集中等现象时,可能是听力受损的早期信号,特别是出现耳鸣时,应引起警惕,及时到医院做听力检查。”葛芳说,由噪音引起的听力损伤,如在一周内就诊,大多数可治愈,听力损伤超过3个月就是永久性的,很难治愈。尤其是长期戴耳机者,每年至少检查听力一次,最好半年检测一次。

她还提醒说,平时一定要养成良好的生活习惯,避免劳累过度,保证充足睡眠。要多吃富含微量元素的食物,如粗粮、花生、海产品等,可以多按摩耳垂前后的穴位,促进耳部的血液循环,有效地保护听力。