

健康促进医院观察⑤

多维度为健康“加分”

读懂画里的“话” 走进患者的心

□本报记者 王潇雨 通讯员 周涵 斗本加

如何为更多人提供个性化的健康促进服务,不少医疗机构正在尝试汲取各方经验,开展形式多样的探索。有些医疗机构充分利用信息技术手段,系统化地开展健康管理、进行全流程细致照护,将医疗服务和照护延伸到院外;有些医疗机构则发挥特色优势,将健康促进理念融入机构建设发展的方方面面。

体医融合,总有一款运动适合你

“运动能带来实实在在的健康。为让这一法宝发挥作用,我们探索了全人群的健康促进模式。”江苏省南京市溧水区中医院院长助理冷恩荣介绍,“近两年,医院成立了体医融合运动促进健康中心,结合医院已有的医疗资源,建立起‘体育+体检、慢性病、中医、康复’的健康促进服务模式。目前,中心已累计为约700人提供医学检查和体适能检测服务,帮助大家找到适合自己的运动方案,为健康‘加分’。”

在传统医疗模式下,医生主要通过药物和手术来治疗疾病。而体医融合模式则强调通过改变生活方式,如合理饮食、适量运动等,来预防和控制疾病。体医融合在心血管病、糖尿病、肥胖症等慢性疾病的管理中发挥了重要作用。通过科学的运动和饮食管理,患者的病情得到有效控制,生活质量也得到显著提高。随着大数据和人工智能等技术的发展,体医融合模

式也更加精准化、个性化。

该院体医融合运动促进健康中心由体检中心、内分泌科、治未病中心、康复科组成,覆盖四类人群。在体检中心,所有人都可以进行基础健康体检和体适能测试,得到相应的运动处方,并进行档案管理。在内分泌科,糖尿病、肥胖症等慢性病患者可以进行运动能力检测。医生综合评分后生成报告,据此出具个性化的运动指导方案并提供指导。在治未病中心,亚健康人群可以获得中医体质辨识、养生类健身处方等服务。治未病中心还针对适宜人群推广太极拳、八段锦、五禽戏等传统体育锻炼。在康复科,运动损伤、疾病所致运动功能障碍的人群经过功能评估后,可以使用科室配置的运动器械和器材进行局部和全身运动康复以及功能训练,增强运动能力,促进功能康复。

“作为中医院,发挥中医药服务特色优势是我们的重点工作。比如,医院系统开展中药健康茶饮、穴位敷贴、中药香囊中医特色服务以及中医传统健身操八段锦教学服务等。”冷恩荣说,“不少患者已掌握中药香囊制作、中药枕制作等技能,来促进自身健康。医院在门诊还设立中医药文化展示大厅,通过中药药具展示、服务体验、每月中医药专家讲座、定期中医药特色八段锦锻炼等方式,向医院职工、社区居民、患者及其家属传递中医药健康促进文化。”

链接资源,让护理服务无缝衔接

咳嗽或长时间走路,尿液就控制

不住湿裤子……尿失禁是盆底功能障碍性疾病的典型症状之一。事实上,盆底功能障碍性疾病还会表现为盆腔器官脱垂、慢性盆腔疼痛、性功能障碍等问题,这类疾病也是很多中老年人以及产后女性的难言之隐。盆底康复训练是一线治疗方法,但是患者坚持日常盆底训练并不容易。受工作、时间等限制,且缺乏正确的康复指导,患者出院后的锻炼依从性低,康复效果不理想。

互联网、大数据等技术在飞速发展。福建中医药大学附属医院(福建省人民医院)顺势推出了“互联网+盆底康复持续性护理”新模式。“我们成立了集筛查诊断、治疗、健康管理为一体的整合盆底医学中心,利用互联网链接资源,纵向延伸护理服务的时间,横向拓宽照护层次。”福建中医药大学附属医院副主任医师黄锦华介绍。

李女士在家人的陪同下来到该院。整合盆底医学中心护士长桂红是她的主管护士。在护士的指引下,李女士关注福建省人民医院整合盆底医学中心公众号后,收到微信公众号推送的盆底康复知识、日常生活注意事项和心理疏导等内容。

“运动方面,根据患者的评估结果,个性化指导患者学习凯格尔运动、姿势矫正等盆底运动方法。饮食方面,根据患者的自身健康情况和病情,制订饮食方案,以利于提升盆底肌的康复训练效果。”曾桂红介绍,特别是在患者康复出院后,护士可以继续通过线上进行康复运动指导、饮食指导、心理疏导、知识宣教、中医康复方法宣教等,定期让患者

和家属在手机端上传个人病情、康复效果等,并解答疑问,共同制订适宜的诊疗护理计划,这能充分保护患者隐私,患者的康复治疗依从率也显著上升。

“这个模式具有很强的推广性。”黄锦华介绍,医院创建的盆底中心结构化病例管理系统,可以把门诊和住院患者的信息整合起来。护士使用这个系统,采集院内患者的基本资料和临床诊疗情况数据,建立患者健康档案。与此同时,医院创建福建省人民医院整合盆底医学中心微信公众号,并构建电子随访系统。多学科医护团队可以利用微信公众号随时与患者沟通,帮助患者及时解决困难。

黄锦华介绍,更重要的是,医院把院内的盆底中心结构化病例管理系统与院外微信移动端对接起来,可完整收集患者从入院到出院后的所有诊疗和随访信息。对于这些数据,医院的多学科团队会进行定期分析,并据此调整患者的居家锻炼方案和回访诊疗计划,提高患者的自我护理能力。在此基础上,医院还搭建盆底临床科研一体化数据库平台系统,分析和统计临床诊疗数据,发现科研切入点,深入开展盆底科研工作。

力促宣教,健康意识氛围拉满

为引导农牧区居民养成健康的生活方式,青海省藏医院把健康促进工作当成了一项长期任务来抓。记者在采访中了解到,该院从基础设施

起步,为患者设计了运动场和室外活动区域;在门诊和住院部设立健康教育宣传栏,每季度更换一次内容;利用院内自办频道播放健康教育科普片;门诊咨询台会分发多种健康教育资料;各临床科室每月开展一次面向住院患者及其家属的健康教育讲座;医务人员会在院前、院中、院后医疗服务中进行健康教育和卫生知识宣传。此外,各临床科室会制定本科室接触到的主要慢性病及患者健康促进临床操作指南,并根据患者的不同状况及病情提供健康促进干预。

“病区会开展新住院患者的健康需求评估,为患者提供明确的有关所患疾病、健康状况和危险因素的基本信息,根据不同患者类型制定健康促进干预和实施方案,并建立健康促进干预档案。”青海省藏医院医务处主任完玛仁青介绍。

“要让健康理念走出医院的围墙。”这是青海省藏医院为加强与社区合作、推进健康促进工作而树立的工作理念。

“在患者知情同意的情况下,将出院患者病情与治疗、健康促进所需资料以书面摘要或其他方式告知社区其他医疗保健机构,确保患者在出院后健康促进项目的延续与实施,就像接力赛一样。”青海省藏医院院感科主任李剑说,“除了对患者的健康教育,针对医务人员,医院会定期开展自我保健、生活方式、心理调适和疾病防治等方面的健康促进活动,并制定员工健康促进计划,如员工戒烟计划、体育锻炼计划等。我们的目标是让每个人都树立健康促进意识,共同为推动这项工作而努力。”

□特约记者 朱沛炎 通讯员 朱世玲 周洁

“这幅画颜色鲜艳,边缘突出,有棱有角,反映了画者内心的躁动、攻击性。而这一幅呢,线条反复涂抹,人物表情紧张,反映出画者内心的焦虑和不安。”近日,在安徽省精神卫生中心(合肥市第四人民医院)七病区,护士长严亚杰对一名患者的绘画作业进行分析。

通过患者的绘画作业,读懂画者无法表达的情绪和心理状态,从而给予有效的心理干预,这种新的治疗模式被称为“绘画作业疗法”。“绘画作业疗法”是合肥市第四人民医院心理治疗的方法之一。严亚杰不仅是护士长,还是一名绘画心理分析师。在他眼中,患者的每一幅画都诉说着很多潜在的信息。

“有一些刚入院的患者有比较强的防御心理,不爱交流。有一些患者受精神症状影响,不善交流。画画便成为一种很好的交流方式,是通向他们精神世界的一把钥匙。”严亚杰介绍,区别于其他心理治疗方法,绘画康复训练操作性比较低,对于患者来说也更易接受,不会给患者太多压力。

以画为媒介,严亚杰和患者的交流变得更加顺畅,也更加深入。“我们的沟通不限于患者住院期间的治疗和生活,还会关注到他与家人的关系,因为这影响到他出院后的康复和个人发展规划。”严亚杰说。

病区曾经收治了一名患有双相情感障碍的十几岁男孩,因为缺乏沟通等原因,患者和家人关系比较紧张。严亚杰说:“我让他画一幅自己记忆中美好的家庭生活场景,画完之后我们进行了交流。这幅画描绘的患者心目中最温馨的场景,却反映了家庭关系中的不少问题。在征得他本人同意后,我将这幅画和我的分析发给了他的家人。其家人表示很认可,也意识到这些问题确实存在,并愿意听从我们的建议,做一些改变。”

除了面向个人,严亚杰和同事们还开展面向多人的团体绘画康复活动。团体绘画康复活动会融入一些合作、表达的环节,逐步提升患者沟通和社交能力。他们还走出医院,走进学校、社区、企事业单位等,为咨询者进行绘画分析,给更多受到心理困扰的人们进行心理疏导。

东王楼村有个“黎明脚步”跑步团

□本报记者 李季 通讯员 王平 王雁

“一二一,嗨嗨……”近日的一个清晨,天还没有亮起来,河南省鹤壁市浚县善堂镇东王楼村近百名运动爱好者就开始了沿着村外的道路进行“黎明脚步”村民慢跑运动。

“我们的口号是:‘黎明脚步,有您更酷;黎明晨跑,有您更好;走近黎明,跑出健康;一二一,嗨嗨,加油!’”在慢跑队伍中,一路上做队形指挥、呐喊加油的人名叫张秀梅,她既是东王楼村村委会委员,又是“黎明脚步”跑步团的发起人,村民都称她为“团长”。

自从东王楼村成立“黎明脚步”跑步团后,参加者越来越多;每逢周末,小学生也加入跑步团晨跑。张秀梅说,目前“黎明脚步”跑步团的规模和影响力不断扩大。加入“黎明脚步”跑步团,已经成为当地村民追求健康生活的一种新方式。

“黎明脚步”的由来,还要从3年前说起。

那年,邻村村民老贾因患躁郁症住院治疗。在治疗过程中,医生建议老贾每天坚持晨跑,以增强治疗效果,促进身体康复。于是,老贾就开始跑步锻炼身体。坚持一段时间后,老贾健康状况大为好转。因此,老贾便组织附近的村民每天跑步,锻炼身体。“当初,我就是受到老贾的影响,组织村民成立东王楼村‘黎明脚步’跑步团的。”张秀梅说。

“我患了脑梗,留有后遗症,通过长期坚持跑步,腿部变得灵活了,走路也有劲儿啦!跑步真有益处,我要继续跑步。”村民郭春清说。

2022年年初,鹤壁市卫生健康委委派该市卫生健康委办公室副主任王瑞奇到东王楼村担任驻村第一书记。为了让“黎明脚步”跑步团实现规范化管理,队员跑步动作更加专业,王瑞奇邀请鹤壁市社会体育指导员,对队员进行专业指导,如指导大家跑前如何热身、跑步时保持什么样的姿势、怎样调整呼吸方式等。

“村民在致富的同时,能够保持身体健康,这也是我追求的梦想。”王瑞奇说。

江苏沭阳 农民卫生知识竞赛收官

本报讯(通讯员仲雨航 特约记者程守勤)近日,江苏省宿迁市沭阳县第十三届农民卫生知识竞赛决赛成功举办。

据介绍,经过前期各乡镇选拔赛、县级预赛,有6支代表队进入决赛。决赛设必答、抢答题、风险题、观众答题四个环节。经过激烈的角逐,沭城镇代表队荣获一等奖,沭城街道、沂沭镇代表队荣获二等奖,南湖街道、十字街道和庙头镇代表队荣获三等奖。

据了解,该县农民卫生知识竞赛活动已成为该县的一张特色健康名片。

贵州举办 现场流行病学调查竞赛

本报讯(特约记者熊俊松)近日,贵州省现场流行病学调查竞赛暨颁奖仪式举行。经过两天比拼,黔西南布依族苗族自治州代表队荣获团体一等奖,省疾控中心代表队和遵义市代表队荣获团体二等奖,贵阳市、铜仁市、毕节市代表队荣获团体三等奖。竞赛决出个人一等奖2名,二等奖5名和三等奖9名,个人流调知识和流调技能奖各4名。

该竞赛由贵州省卫生健康委、疾病预防控制中心、总工会联合举办,贵州省疾控中心承办。贵州省疾控中心党委书记陈霏表示,此次竞赛是对全省流行病学现场调查工作进行的一次全面“体检”,旨在以赛促学、以赛促练、以赛促用。

河南举行 病媒生物防制技能竞赛

本报讯(特约记者刘占峰)近日,2023年河南省病媒生物防制技能竞赛在郑州市举行,来自该省18支代表队的90名病媒生物防制专业技术人员参加竞赛。经过病媒生物理论测试、病媒生物标本鉴定、病媒生物监测器械及消杀器械现场使用操作3个环节的比拼,分别角逐出团体和个人一、二、三等奖若干名。

据了解,此次竞赛由河南省爱卫办、河南省卫生健康委主办,河南省疾控中心、郑州市爱卫办、郑州市卫生健康委承办,旨在综合检验全省病媒生物防制工作理论知识和专业技能。



凡人医事

三尺手术台,医疗援疆大舞台

□通讯员 姑力比亚·努尔艾力 特约记者 张楠 刘青 夏莉涓

入疆200天来,累计成功完成射频消融手术166例,填补南疆及喀什地区9项技术空白;积极协调策划,参与南疆首例5G远程机器人辅助心脏介入手术动物实验……

复旦大学附属中山医院心内科援疆专家、新疆维吾尔自治区喀什地区第二人民医院心内科主任陈庆兴,把三尺手术台当作医疗援疆大舞台,让心脏射频消融等新技术在南疆大地生根发芽。

2023年4月,陈庆兴作为上海市第十一批援疆医疗队员来到喀什二院。深入科室调研后,陈庆兴了解到,心血管疾病在南疆地区多发,心律失常是其中一类。然而,治疗心律失常的心脏射频消融术,在南疆地区却没有开展。

为提升心律失常诊疗能力,陈庆兴从零开始,开设南疆首个心律失常射频消融门诊,建设南疆最大的心律

失常介入治疗中心,优化急诊心律失常救治流程,进一步提高患者救治效率。他日夜奔波在喀什二院的门诊、急诊、病房、导管室,只为让更多的心律失常患者得到救治。

他的手机里有一张珍藏的照片,那是一名中年女性患者躺在手术台上与他握手时的照片。

这名妇女是一位反复晕厥的复杂频发室性早搏患者。通常情况下,这类疾病手术只需一个多小时就能完成,但这名患者的手术却耗时5个小时。因为患者心脏的病灶位于心外膜,同时合并心脏血管畸形,手术风险大且导管非常难到达。手术进行了3个小时,就差最后一点点,导管始终无法到达心外膜靶点。陈庆兴没有放弃,又经过两个小时的奋战,手术最终取得成功。

当满身大汗的陈庆兴脱下近15公斤重的铅衣准备离开时,躺在手术台上的患者坚持要同他握手表达感谢。“那一刻,我作为医生的快乐油然而生,也更加明白自己援疆的价值和意义。”陈庆兴说。

让陈庆兴开心的,还有徒弟的

成长。

面对喀什二院心血管内科的薄弱点,陈庆兴沿袭上海医疗“组团式”援建喀什二院以来的“师带徒”模式,努力在当地打造一支技术精湛的心律失常诊疗队伍。

在喀什二院,他全天候带教3名学生。“每做一台射频消融手术前,我都要带着手术团队做分析解读,查找病因。”陈庆兴说。

为了让大家边学边用,他还自掏腰包为大家购买相关书籍,每完成一台手术就在书中画重点,让大家在术后进行充分理解与掌握;大手术台时,再在术中进行手把手带教。

在他一台接着一台手术的带教下,徒弟们渐渐掌握了基本功。“如今,他们已经能独立完成房间隔穿刺术了,最基本的消融手术也能独立完成。”陈庆兴说。

陈庆兴还有更多的计划:“接下来,将从疾病诊疗规范化的角度,加强科普宣传,并与医院各科室、各学科协同,进行室性早搏、室性心动过速和心室颤动等疾病的早筛早治,实现多学

科协同诊疗。”

为最大程度发挥上海“组团式”医疗援疆的技术优势、资源优势,陈庆兴架起了喀什二院同复旦大学附属中山医院心内科之间的桥梁。每当喀什二院心内科遇到疑难罕见病例或经济困难的患者时,他就通过前期喀什二院建设的南疆首个远程医疗诊治中心,连线葛均波院士团队以及中山医院“心肝宝贝计划”慈善基金,寻求技术和资金支持。如今,已有10余名喀什本地的患者得到帮助。

为进一步提升喀什二院冠脉介入诊治水平,陈庆兴与上海市第十一批援疆医疗队领队、喀什二院院长陈尉华,联合复旦大学附属中山医院葛均波院士团队,于2023年11月成功实施南疆首例跨越沪喀两地6000公里的5G远程机器人辅助动物经皮冠状动脉介入手术。

陈庆兴表示,目前正在积极推进喀什二院葛均波院士疑难心血管病西部远程工作室的筹建工作,努力将上海优质医疗资源与喀什二院心内科零距离结合起来,以更好造福喀什地区广大心血管病患者。