

从“爱心早餐”到“双医处方” 社区卫生服务 让老人暖心又方便



“医生好,我最近血压好像有点高,想找个时间复诊”“最近咳嗽一直不停,应该吃什么药”……“泉秀街道社区卫生服务中心健康咨询群”的微信群里,许多居民在向医生咨询,医生看到后也会第一时间在群里回复。这是泉秀街道社区卫生服务中心家庭医生服务的一部分。

除了家庭医生外,泉秀街道社区卫生服务中心还通过“临床+公卫”联合门诊、“双医师协同”等模式,聚焦老年群体健康需求,免费为老年人量血压、测血糖,并为参加免费健康体检的65岁以上老年人提供早餐等服务,让老人就医暖心又方便。

融媒体记者 邱丰 通讯员 全金生 文/图

老年人大暑养生 清暑、祛湿、养心

新华社电 22日将迎来夏季的最后一个节气大暑。中医专家认为,这一时节“暑、湿、热”三邪交织,易伤阳气、耗津液,扰乱脏腑功能,养生防病重在健脾祛湿、清热解暑、固护阳气。

中国中医科学院西苑医院肾病科副主任医师梁莹介绍,大暑节气高温高湿,人体阳气随高温浮散于体表,导致身体内部尤其是脾胃阳气不足,表现为食欲下降、消化不良、腹泻;湿气重浊黏滞,易阻碍脾胃运化功能,引发腹胀、肢体沉重、舌苔黄腻;暑热通于心,易致心火过旺,引发心烦失眠、口舌生疮;高温还会扰动心神,表现为焦躁易怒、注意力涣散。

“饮食调养宜以清补为主,兼顾祛湿。”梁莹建议,适当食用西瓜、绿豆、冬瓜、苦瓜、莲藕、黄瓜等清热生津之品或饮用乌梅汤、酸梅汤等饮品以清热解暑;可以茯苓、薏米、赤小豆、白扁豆、山药、芡实等健脾利湿食材煮粥,适量食用生姜、陈皮、紫苏等以温化脾胃湿浊;出汗多者可喝淡盐水或米汤;忌肥甘厚腻,避免过食甜食、冷饮。

专家同时提示,这一时期应注意防暑降温,避免空调冷风直吹身体;宜夜卧早起,中午小憩15分钟至30分钟避暑养心,避免熬夜;大汗后切勿立即冲冷水澡、喝冰饮;清晨或傍晚可进行散步、八段锦、太极拳等运动,以微微出汗为宜;还可听舒缓音乐、练习书法以保持心境平和,避免情绪过激。

针对老年人及儿童群体,这一时期需特别注意防范健康风险。梁莹提醒,老年人应避免食用隔夜饭菜,宜少量多次饮用温水,有冠心病、高血压、糖尿病者需定期监测血压、血糖,避免因出汗脱水导致指标异常;儿童玩耍时宜选择阴凉处,每20分钟补充温水或淡盐水,出现厌食及脾胃失调可食用山药、小米粥调理。

大暑时节还可以利用一些中医外治方法调养身体。宁夏医科大学中医学院教授郭斌举例说,风池穴和大椎穴分别是胆经和督脉上的重要穴位,按揉这两个穴位能够疏通经络、疏散风热,快速缓解因暑热引起的头痛、头晕等症状。(田晓航 唐紫宸)

为体检老人提供“爱心早餐” 暖胃又暖心

早上走进泉秀街道社区卫生服务中心,经常能看到温情的一幕:医护人员将牛奶、馒头、蛋糕等免费早餐用暖柜机加热,亲手递给前来体检的老年人,让一大早空腹体检的他们检查完后就能吃上热腾腾的早餐。“馒头很好吃,感觉口感很细嫩,社区卫生服务中心提供的各项服务都很暖心。”早上来体检的陈阿姨这样说道。

泉秀街道社区卫生服务中心党支部书记、主任柯贤杉介绍,“卫生服务中心通过主动调研和群众反馈,从服务流程、服务内容、环境引导等方面入手,通过多种措施改善患者就医体验,让患者在就医过程中更加贴心、舒心、暖心。”

根据《国家基本公共卫生服务规范》中的《老年人健康管理服务规范》要

求,辖区内65岁及以上老年人每年可享受一次免费健康体检服务,内容包括生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查和健康指导。“考虑到老年人身体较弱,除了提供免费早餐外,我们延长了每年免费体检周期,通过短信、电话、公众号等方式通知居民,每天安排20个左右体检预约名额,让需要体检的老人能够避免长时间等待。”柯贤杉说道。

在泉秀街道社区卫生服务中心二楼大厅,设有“医防融合健康驿站”,提供导诊服务、医防融合服务、诊前服务三大块共计12项服务。高血压、糖尿病是老年人常见慢性病,医院在健康驿站设置血压仪和血糖仪,老年居民可以随时免费量血压,每周五可以免费测血

糖。家住泉淮社区的倪阿姨患有多年高血压、糖尿病,她表示:“大厅一进来就能拿到报告单,看病前还帮我测了血糖、血压,还引导我去找医生,真的是太方便了。”

传统药房的取药方式需要患者站着排队等待药师发药,高峰时段取药病人较多,站立时间过长,部分老年人和抱孩子的家长会比较辛苦。为有效解决这些问题,提升就医体验,泉秀街道社区卫生服务中心药房启用叫号系统。患者在就诊结束后,只需将医保卡、就诊卡或电子医保卡放在药房叫号机上读卡,领取取药凭证,接着只要坐在等候区椅子上等待显示屏文字通知和语音播报通知,到指定窗口取药即可。

挂一次号看两位大夫 享受“双处方”健康服务

在服务体系建设上,泉秀街道社区卫生服务中心同样表现突出。其创设的“临床+公卫”联合门诊,一次挂号就能看两位大夫、拿到“双处方”;同时,泉秀街道社区卫生服务中心还与上级医院专家搭建起远程会诊、双向转诊平台,邀请上级医院专家坐诊;近年来,逐步建成38个居民微信咨询群,入群人数达1.3万人,医生累计答复量突破30万次。

“双医师协同”是泉秀街道社区卫生服务中心推出的创新服务,“临床医师+公卫医师”同时坐诊为患者提供协同服务。柯贤杉介绍,“部分老年人的健康知识比较薄弱,于是我们在临床医师给病人诊断、开处方、做健康教育后,在同个门诊另外安排一位公共卫生与预防医学类的医生,为老年人提供日常保健、预防传染病、生活习惯、疫苗接种等方面的建议,打造健康服务闭环。”

作为基层医疗机构,泉秀街道社区卫生服务中心的医生以全科医生为主。为应对日益增长的健康需求,其创新实施“全专结合”模式,整合全科医生、专科医生、护士及公卫医师组成专业团队。同时,泉秀街道社区卫生服务中心与上级医院专家建立远程会诊和双向转诊平台,确保居民及时获得专家支持。每周邀请24名上级医院专家驻点坐诊,让居民就近享受三级医院医疗服务。

“自推出家庭医生服务以来,泉秀街道社区卫生服务中心聚焦老年人群与慢性病患者的健康需求,通过优化团队结构、创新分社区网格化‘包干到户’服务模式,为目标群体提供更精准、贴心的健康管理支持。”泉秀街道社区卫生服务中心党支部委员、家庭医生签约负责人郭育珍医生说。在线下,泉秀街道社区卫生服务中心为家庭医生服务

签约老人免费提供医保卡保护套,并在保护套上张贴签约医生的照片、联系电话等信息,同时分发签约医生的名片给老人,体检完成后由专人引导至家庭医生的诊室进行现场签约,家庭医生在签约过程中主动与签约对象互留联系方式;在线上,除了家庭医生“一对一服务”,泉秀街道社区卫生服务中心还建立泉秀街道社区卫生服务中心健康咨询群38个,医生在群内免费答疑。截至目前,入群居民达1.3万人,服务覆盖居民近4万人,占泉秀街道人口总数的一半以上。

自推行家庭医生服务以来,泉秀街道社区卫生服务中心的老年患者慢性病控制率提升了26%,住院率下降了25%,患者满意度达到98%。该模式不仅提高了老年人和慢性病患者的健康水平,还减轻了医疗系统负担。