

# “体卫融合”开启我市慢病干预管理新模式 运动成为促进健康的“良医”

“引导慢病患者科学运动,减少药物依赖,构建运动促进健康发展新格局。”近日,在全省慢病运动健康干预试点现场推进会上,如皋市白蒲镇卫生院介绍的构建“体育+医疗”新格局经验受到各方关注。

本着让“科学运动”成为慢病患者最好良方的指导思想,今年3月,我市首个“运动促进健康服务中心”在该卫生院成立,同时一支由运动处方师、康复师、中医师和专科护士组成的健康管理团队也应运而生。

4月11日,记者走进白蒲镇卫生院蒲西分院,实地探访“体育+医疗”的全民健康新模式。

## 个性化“运动处方” 让慢病管理效果显著

“我在这里运动了5个礼拜,血糖明显低了不少。”今年71岁的邓老太告诉记者。

原来,邓老太患糖尿病多年,一直靠药物控制血糖。一个多月前,在村医的推荐下,她来到设在白蒲镇卫生院的我市首个“运动促进健康服务中心”,开启了“体卫融合”治疗模式。

智能跑步机、椭圆机、智能立式磁控车……“运动促进健康服务中心”里面的运动健身器材一应俱全,与健身房的受众不同,来这里锻炼的人群大多数是慢病患者。所谓“体卫融合”,即通过运动促进健康,建立专属运动处方,以非医疗手段干预健康,对慢性病等特殊人群开展体育健身指导。

根据健康筛查、运动检测以及体检结果,运动处方师王庆给邓老太量身定制了“运动处方”:正常服药,制订每周2至3次、每次4至6组的锻炼计划。目前,邓老太的血糖值从16.4毫摩尔/升降到了10.2毫摩尔/升。“相比传统医疗处方,运动处方的大优势就是可以减少长期摄入药物对慢病患者的伤害。”王庆说。

“秦大爷,这个运动强度还好吧?”在“运动促进健康服务中心”,另一名61岁的老人正在跑步机上低速慢走,而他身边的大屏上正实时显示着他的心率和消耗的卡路里,家庭医生孟李琦向他询问。

“这样是方便我们随时监测病人的身体情况,一旦出现危险能立刻反应。”孟李琦介绍说,医院配备了抢救药品,并配有一名具有抢救经验的资深医生巡诊,负责运动全过程的数据监测和医务监督,确保病人的健康。“这地方离家近,而且随时随地预约一下就能来锻炼,特别方便。”秦大爷边说边竖起了大拇指,患有糖尿病他通过一个月的运动,血糖指数也下降了不少。

## 专业团队用科学手段实现 精准管理

“目前,我们已成功签约糖尿病、高血压等慢病患者50余例,通过个性化运动处方进行运动干预及医学指导200余人次,经阶段评价,各项指标控制平稳,成效明显。”如皋市白蒲镇卫生院副院长蒋跃华告诉记者。目前,该中心试运行一个多月,成立了6个由运动处方师、康复师、中医师、家庭医生和专科护士组成的体卫融合服务团队,形成了医学诊断、评估建档、开

具处方、运动指导和动态管理等一整套工作流程。

漫步在“运动促进健康服务中心”,整个中心占地面积达220平方米,装修上以原木色和天蓝色为主色调,环境十分温馨,被分为了运动前筛查评价区、体适能测评区、运动健康服务区三大区域。

“患者来与我们签约时,首先需要进行检查,如血压、血糖、生化、心电图检查评估等,查看他们是否适合进行运动。”蒋跃华介绍,在完成运动前筛查后,患者将来体适能测评区,在智能评估机器上完成体适能测评、四阶段平衡、握力、肺功能和人体成分检查,根据报告结果,专业运动处方师将开具个性化的“运动处方”,指导患者的运动。

值得一提的是,中心还上线了信息化的管理平台,对每名患者的运动进行记录,实时留痕。“有的患者平时上班比较忙,或是来我们这里不方便,可以通过我们的线上小程序点击开始运动,等待运动结束后,记录也会自动更新到系统内。”孟李琦打开后台向记者展示,患者的身体报告、锻炼时长、心率值、卡路里消耗量一目了然,方便管理。

## 力促“体卫融合”新模式进入 全民健身体系

“我相信在接下来的时间里,会有越来越多的慢病患者收到属于自己的‘运动处方’。”蒋跃华说。

据了解,慢病患者在该中心治疗,一个疗程大约需要3个月的时间,每个月进行阶段评价,费用是292.1元,医保报销后个人仅需支付164.77元。

“中心提供的服务获得了村民的一致好评,许多村民在这里体验到科学运动对健康的促进作用,运动意识大大提高,不少人通过口口相传的方式推动更多的慢病患者来到中心签约服务。”蒋跃华表示。

“我们希望通过推广‘体育+医疗’的新实践,促进村民们养成科学的健身习惯,推动‘治已病’向‘治未病’转变,最终达到健康干预提高慢病综合管理水平、控制慢病发生与发展、提高生存质量、进一步减少疾病负担的目的,助力实现从全民健身到全民健康质的飞跃。”白蒲镇卫生院书记、院长苏红彬说。

据悉,下一步白蒲镇卫生院计划通过进机关、进企业、进学校、进社区、进乡村、进家庭等方式,将体卫融合纳入家庭医生签约服务,带动镇、村两级运动促进站、点建设。力争2023年10月底完成运动干预签约人数达500人以上,全年提供运动促进健康服务1000人次以上,实现目标人群相关知识知晓度达80%以上的目标。

本报见习记者王怡 本报记者李波

## 明天最高气温直冲32℃

21日冷空气来降温

### “小俞聊天气”

晚报讯 15日傍晚到夜间,我市出现强对流天气,海安、如皋、通州、崇川、海门和通州湾出现小冰雹,全市112个站点出现8级以上大风。好在时间不长,昨天一早,又回到了阳光明媚、春风和煦的春日景象。

从市气象台发布的一周天气趋势来看,本周18日、22~23日各有一次降水过程。明天白天最高气温或将达到32℃,短袖等夏装可以穿起来了,另外还要注意防晒。不过,千万不要觉得夏天就这么快速地到来了,因为气温飙升的背后,冷空气又在酝

酿之中。20日夜里到21日受冷空气影响,不仅风力逐渐增大,气温也是迅速回落,22日、23日最高气温仅有18℃。

市气象台提醒大家,千万不要被眼前的“3”字头气温所“迷惑”,春装也别急着收,毕竟本周后期气温再次回到“1”字头的时候还得接着穿。

【今明后天天气预报】17日:晴到多云,偏东风4级左右转偏南风4~5级阵风6级,气温12℃~27℃;18日:多云转阴有分散性阵雨或雷雨,偏南风转偏北风4级左右,气温19℃~32℃;19日:阴转多云,东北到东风4~5级,气温17℃~27℃。记者俞慧娟 (合作单位:南通市气象局)

## 引导餐饮行业厉行节约 我市发布两项团体标准

晚报讯 记者15日获悉,由市场监管总局指导南通市饭店与餐饮业商会制定的两项团体标准《餐饮厉行节约实施指南》《餐饮业分餐制服务实施指南》正式发布实施,依托政府指导+行业自律+标准引领的模式,持续推动制止餐饮浪费行动,引导餐饮行业厉行节约。其中,《餐饮业分餐制服务实施指南》系全省首个引导餐饮业分餐制服务的团体标准。

《餐饮厉行节约实施指南》对餐饮厉行节约的菜肴标准分量、宣传引导、服务要求、食材和废弃物管理等多项内容进行详细描述,并对社会餐饮、宴

席、自助餐、外卖、食堂及家庭用餐等多种餐饮形式厉行节约举措提出具体指导。

《餐饮业分餐制服务实施指南》适用于指导餐馆、酒店、宾馆、饭店等提供餐饮服务的餐饮企业和集体供餐单位实施分餐活动,也可供家庭集体宴席参考,并对餐饮业分餐制服务的术语定义、基本原则、分餐方式、服务实施及遇公共卫生突发事件的特殊要求等内容进行了描述,填补了我省餐饮业分餐制服务指导方面的空白。

通讯员姜霞  
记者王玮雨



### 帐篷读书会

15日,“春风开卷,畅读童年”帐篷读书会暨通师一附万濠星城幼儿园第四届读书节活动在市区曹顶纪念公园举行,家长孩子一起读书,迎接世界读书日的到来。

记者尤炼

## 仁济医院风湿专家来市一院义诊

晚报讯 15日下午,上海交通大学医学院附属仁济医院风湿免疫科专家团队来到南通市第一人民医院举行大型义诊活动,现场为各风湿免疫病友答疑解惑。

据了解,2014年起至今,仁济医

院风湿免疫科知名专家每月定期来市一院坐诊,为疑难病例的患者组织多学科专家讨论,制订最优的诊疗方案,让更多的南通风湿病患者在家门口享受到优质的诊疗服务。

见习记者王怡