

事非经过不知难，“体验营”为沟通架起桥梁

换位体验让医患双方更懂彼此

本报讯(记者 左妍) 当一天医生、当一天患者……普陀区中心医院的两场医患角色互换体验营结束后,今天又迎来了第三场——医院开放日体验营。社区居民、外卖员、环卫工人、教师、民警等十多位市民走进普中心门诊,参观胸痛中心导管室,感受“冬病夏治”的中医魅力,了解PET-CT、直线加速器等高精尖医疗设备,还到健康管理中心、减肥门诊等体验了一把特色医疗服务。

“急性心梗发生后,患者会通过绿色通道马上送入胸痛中心,时间就是生命,时间就是心肌,抢救的时间都是按照分秒来计算的。”在胸痛中心导管室,心内科医生王超凡介

绍。穿上沉重铅衣,体验者模拟了心内科医生的工作状态。“我刚知道原来这里的医生也是‘重甲战士’,感谢他们的负重前行,守护生命!”一位参观者说。

“PET-CT兼顾了功能显像和结构显像两个功能,帮助临床作治疗的决策,比如肿瘤有没有转移,是否适合做手术。”体验的第二站,核医学科主任陶嵘介绍。一位来自互联网企业的参观者提问,“我被人推荐在体检中加入了PET-CT,查出来没毛病,是否有必要每年做?”陶嵘表示,不推荐没有指标异常的普通人做PET-CT,这不是一个常规的体检项目。

体验结束后,大家坐下来畅所欲言,对医

院的流程、服务环节等提出自己的建议。

普陀区中心医院院长潘曙明说,打开大门开放体验,目的是促进医院与社会大众的联系和互动,拉近医患距离,同时也让医院得到社会监督。医院更加了解社会需求,从他们的反馈中找到问题并改善,提升医疗服务质量。“未来还要持续建设老年友好型医院、智慧医院,把医院的特色品牌做大做强。”

8月24日的活动中,高中生和医二代代表沉浸式体验医院真实工作,感受医学魅力,触摸医疗的温度。8月25日的活动中,医院16名职工代表深入多个科室,模拟完整的就医流程。新职工们纷纷给自己“写剧本”。

杨磊模拟了一名血糖异常、同时甲状腺指标异常的患者,体验一下医院内分泌科的医疗技术,他预想了多种可能性,想看看能不能“回倒”前辈们;刘子豪申请更改了体验时间,在晚上7时感受医院急诊的就诊流程……

“互换身份后更加感同身受、共情彼此。”普陀区中心医院党委副书记梁娅表示,医院在“心心相印·普中情”党建品牌引领下,创新活动载体,并在活动中收集关于就诊流程、就诊环境和服务态度等方面的建议。此外,医院还开展了“五有五心”系列活动,深入社区、深入园区、深入企业,让更多老百姓在家门口享受到优质医疗服务。

专治肥胖、代谢异常……这个门诊主打“陪伴式”诊疗——

医生盯着你管住嘴迈开腿

第 医 线

“医生,我来复诊了,还带邻居来了!”昨天上午,记者在上海市第十人民医院的内分泌代谢科健康管理门诊见到了60多岁的刘老伯(化名)。他兴奋地汇报减肥成果:“我3个月不到瘦了30多斤,脂肪肝也逆转了!”

“非常好,你要保持,我们继续监督你!”徐子军医生为他“点赞”。就在今年6月份,刘老伯还眉头紧锁,苦于吃药也无法改善,但在这个新开不久的专病门诊,他找回了自信。

▶ 徐子军医生在指导患者运动 石庆摄



开设绿色门诊 专治代谢异常

“改善生活方式”是很多患者都会收到的医嘱。怎么做才符合医生的要求?“把一句简单的医嘱转变为一张可量化、可落地的‘生活处方’,是十院开设内分泌代谢科健康管理门诊(生活方式医学门诊)的初衷。”内分泌代谢科陈海冰主任医师告诉记者,“以非药物、非手术的方式,重塑生活方式,可以达到预防、逆转慢病的目的,这也是生活方式医学的理念。”

刘老伯是认真执行“生活处方”的代表。他参与了以3个月为周期的健康管理套餐。“他们给我建了个微信小群,里面有医生、营养师和小助理。”刘老伯按照医生给出的食谱吃饭,并每日打卡,在保证营养均衡的前提下,选择自己爱吃的牛肉、鱼肉;过去不爱运动,现在每天都在家做医生教的动作。成功减重后,他的各项指标已趋于正常。

都知道“管住嘴、迈开腿”难,刘老伯怎么做到的呢?他介绍,方案中规定的餐量可以

让人吃饱吃好,很好执行;锻炼的动作也不难,在家就可以完成。“任何人都喜欢这种变化。生命是自己的,想健康,一定要自律。”

在这个专病门诊的诊室有一块健身区,看着像个小型的健身房,方便医生教患者锻炼。记者就看到了不少“胖友”。夏阿姨(化名)身高1米6,体重90公斤。她曾做过减重手术,胃缩小了,术后还是和全家一起大吃大喝,导致体重反弹。医生则告诉她,“一个人减肥,家庭成员的配合也至关重要。”

转变生活方式 也是一种治疗

“很多患者都是内分泌代谢门诊推荐来的,有糖尿病、高尿酸、脂肪肝等各种问题。大多数人存在超重问题,有的还有过单纯节食减肥的经历。”徐子军说。

患者小张通过注射“减肥神药”体重降了十多斤,想不到停药就反弹了。陈海冰告诉小张,普通人靠药物来减肥这种“躺赢”的做法不可取,甚至存在风险。有报道称,该药物

可能会对部分人的甲状腺、胰腺造成影响,因此GLP-1药物的使用需要有严格的适应证,必须让医生评估,不能随便自己用药。她建议患者通过控制总热卡摄入,均衡膳食,适当增加蛋白质的摄入,起到动员内脏脂肪、抑制食欲、提高代谢水平的作用。

过去吃东西不讲究,为什么现在吃饭都要精打细算了呢?陈海冰说,“举个例子,以前家里孩子多,条件差,肉吃得少,爸爸妈妈上班骑自行车;现在我们吃得丰富,开车久坐,越来越不健康了。”在门诊,陈海冰也发现许多减重误区。有些患者晚上不吃主食,吃水果减肥,这是不可取的。水果中的果糖就是碳水化合物,更容易被转化为脂肪储存在体内。有的人不吃晚饭,体重确实稍有下降,这其实是肌肉大量流失造成的,还会降低基础代谢,反而妨碍减肥。还有人不吃主食,时间久了会发现注意力不集中,还开始脱发。

一位渴望减肥的女患者,工作忙、应酬多,久坐不动,体重下不来。当医生开具“生

活处方”后,她犹豫了。“我做不到。”“其实也不难。比如你外出吃饭时准备一碗水,把要吃的食物在水里‘漂一下’;再比如多吃优质蛋白,如鱼虾、牛肉等。最重要的是形成良好的生活习惯,并能长期保持。”陈海冰表示。

陪伴方式诊疗 助力患者坚持

记者体验了一下身体指标测试。“我们的机器是医疗版,区别于健身房里的机器。”徐子军说,一分钟后,打印机缓缓吐出报告,包含了体脂、蛋白质、肝脏脂肪等几十个指标。

徐子军解读,“你的体脂含量较高,但骨骼肌少,身体水分也少,平时不运动吧?你看着不胖,其实也需要少一点碳水,少一点体脂,增加肌肉含量,改善体态。从数据上看,你的基础代谢率在正常范围,但略微低了,代谢差减肥效果就会差。”他还指着一项肝脏的脂肪含量告诉记者,“内脏脂肪略高,不注意控制也会变成脂肪肝的。”

有了健康生活的方案后,如何才能推动落实?陈海冰介绍,重点是让患者明白自己目前处于病程的哪个阶段;如果病情继续发展将面临哪些危险因素。

“当然,生活方式医学的主角是患者,医生、营养师则扮演着指导者的角色。”陈海冰表示,生活方式医学门诊采用线上线下相结合的方式,对患者干预指导。在单独的微信群里,患者需要将每日饮食、运动等情况在群里拍照“打卡”,而团队会指导患者的一日三餐和运动,从“重塑”生活方式开始,找回健康生活。 本报记者 左妍

让共享单车“各归其位”

桃浦镇设“四色停车位”治理乱停乱放

本报讯(记者 江跃中) 共享单车乱停放现象怎么治理?普陀区桃浦镇探索实施“四色管理”工作法,按共享单车品牌颜色划分停放区域,让各品牌单车运营者和使用者准确找到单车所属区域,做到车辆精准投放、高效利用。

早高峰时段,在桃浦新村地铁站附近,白、黄、蓝、绿四种颜色的单车停放区域十分醒目,一名骑行者正将美团单车停放在黄色停放区域内。“目前市面上的共享单车主要有哈啰、美团、青桔,‘四色停车位’是根据各企业共享单车投放比例,以白、黄、蓝、绿四种颜色区分设置私人电动自行车、自行车及美团、

哈啰、青桔共享单车专属停车区域。”桃浦镇综合行政执法队相关负责人介绍,目前,桃浦镇率先在车流较大的桃浦新村地铁站、武威东路地铁站、李子园地铁站、祁安路地铁站边试行“四色管理”工作法,共规划1450个“四色停车位”,让各品牌共享单车各归其位的同时有效控制投放总量。

桃浦镇前期进行了大量的调研,对轨交站点和公交车站、医院、学校等点位的人流量、日均峰值车辆、极限停车数量等信息数据,进行了整合分析。镇综合行政执法队制定了“共享单车管理”固守方案,强化巡逻整治,及时清理“问题”单车,做到长效管理。

老枫杨树保护性修剪

甘泉路街道“两全其美”护绿解民忧

本报讯(记者 江跃中) 近日,普陀区甘泉路街道林长办接到12345市民热线反映,甘泉一村62号边门外(近子长路)一棵有着近70年树龄的老枫杨树不断生长,影响居民楼采光和周边建筑物,存在安全隐患。市民要求砍伐此树。街道迅速采取“两全其美”的办法,护绿保安全,又解除了民忧。

这棵枫杨树树龄近70年,胸径达65厘米,是甘泉地区最大的一棵枫杨树。30多年前为保护此树,小区综合整治时,将小区大门门柱和围墙向后退了近一米。但该树生长较快,影响居民采光,今年更是造成小区门柱倾斜、外围墙大面积开裂。物业用钢材支撑,但

树还在不断生长,遇到台风汛期,有可能发生安全问题。

在区绿容局协助下,相关绿化专家现场会诊,并制定施工方案,行道树养护队出动,及时对此树进行保护性修剪,对根部做好创口处理,消除了隐患。中山物业公司立即翻建围墙、修复大门,居民们纷纷点赞。

上海市经济管理学校
首开幸福课程 倡导幸福德育
www.sems.cn