

福建卫生报

国内统一连续出版物号 CN 35-0013
邮发代号 33-9
责任编辑:蓝旭
版式设计:林珊
出版单位:每周文摘报社
主管单位:福建日报社
主办单位:每周文摘报社
福建省健康教育促进中心
协办单位:福建省计划生育协会
咨询热线:400-991-2221
投稿邮箱:fujianwsb@126.com

健康“邻”距离 厦门思明区慢性病防控的民生实践

□本报记者 杨晨声

5月30日,清晨6点半,65岁的王阿姨准时出现在厦门市思明区莲薇社区的健康步道上。这条环社区步道串起健身器材、健康知识墙和一座挂着“健康小屋”的房间。两年前,她还是医院的“常客”,如今成了健康讲座的“铁杆粉丝”。“以前总以为慢性病就得吃药,现在才明白,管住嘴、迈开腿才是真道理!”

莲薇社区的转变,藏着当地健康防控巧思。其所属的厦门市思明区在去年1月以优异成绩通过“国家慢性病综合防控示范区”复审,这是该区自2017年获评国家级示范区以来第二次通过“国考”。作为国家慢性病综合防控示范区,思明区将慢病综合防控纳入社会治理范围,建立起“政府主导、部门协作、动员社会、全民参与”的慢性病综合防治体系,实现从行业管理向综合治理的根本性转变。

走进莲薇社区,一园、一车、一屋、一道、一站、一墙的特色健康设施让人眼前一亮。作为厦门市首个“近邻”健康示范社区,莲薇社区以六个“一”为亮点,坚持“软件和硬件”两手抓,全力打造特色健康微品牌,推动健康知识走进千家万户。

记者看到,莲薇社区六个“一”健康设施便民实用。健康主题公园有健身器材和提示牌;流动服务车定期进小区,提供基础体检与指导;自助健康小屋支持免费测血压、血糖等;健康步道能记录运动数据,辅助健康管理;家庭医生工作站随访慢性病患



社区健身

01 社区里的“健康六件套”

者;慢性病防治知识墙以互动形式普及知识。“以前量血压测血糖要特地去社区中心,现在买菜路上就能测。”王阿姨表示,她每周能在健康小屋免费测血压、身高、体重等基础健康指标检测。

距离莲薇社区6公里的梧村街道社区卫生服务中心打造全省首创集智慧健身房、体卫融合、国民体质监测、社会体育指导员志愿服务驿站于一体的“四合一”站点,形成覆盖筛查、干预、管理的完整闭环。思明区早在2019年就在全省率先启动“体医融合”试点,筓筓街道社区卫生服务中心、筓筓街道育秀社区成为首批示范点。通过政府主导,街道社区提供场地资源,社区卫生服务中心和高校组建专家团队合作方式,成功构建了“政府部门—医院—社区—科研院所”四位一体的厦门“体医融合”模式。在试点的一年时间里,100多

名慢性病参与者通过为期6个月的运动干预后,发现其舒张压、腰围、臀围、血糖及高密度脂蛋白、胆固醇等数据均往好的方向发展,健康状况有所改善,试点成果令人欣喜。到了2021年,该模式升级为梧村街道的“四合一”站点。

53岁的糖尿病高危人群张建国(化名)正在梧村街道社区智慧健身房锻炼。墙上的电子屏实时显示:心率128次/分(处于安全有效的运动强度区间),累计消耗285千卡——这正是该社区康复治疗师小陈为他定制的“运动处方”目标值。“有医生监控运动强度,比盲目锻炼安心多了!”老张感慨道。小陈指着档案中的历史数据解释:“过去纸质处方难落实,现在通过智能设备动态反馈,我们随时可调整方案。”

这一场景背后,是思明区“体卫融合”模式的生动实践:体育局、卫健系统、街道和企业组成联动网络,率先对存在慢性病发病风险,如肥胖、代谢指标异常等高危人群开展体质筛查;再由医生、营养师和运动教练团队制定个性化运动营养方案;居民在社区智慧健身房科学运动时,健康管理专家通过微信群同步追踪数据,动态调方;更通过“同伴健教”机制,引导达标居民化身志愿者带动邻里互助,推动健康管理从“被动治病”转向“主动防病”。从筓筓街道的“体医融合”试点,到梧村街道的“四合一”升级站点,思明区用“筛查—处方—执行—巩固”闭环,将健康防线前置到百姓家门口。

02 跨界的“健康守护者”

作为国家级慢性病综合防控示范区,思明区以“健康融万策”为纲领,构建起预防为主、防治结合的立体防控体系——从企业的智能食堂到景区的健康步道,从校园的营养课堂到家庭医生的药箱,多部门联手将健康服务织入城市肌理,一场跨界的健康守护行动正在思明区上演。

上午9点,家庭医生背着药箱敲响鼓浪屿街道独居老人胡阿姨的家门。她边测血压边翻看记录本:“高压138mmHg,低压85mmHg,比上周稳多了!但您这周莴笋吃多了,下次我教您做秋葵蒸蛋。”胡阿姨指着药盒感慨:“以前去社区卫生服务中心拿药要走40分钟,现在你们月月送上门,连降压药都分好早晚剂量!”这样的服务已成常态——全区家庭医生签约重点人群超31万,覆盖率达89%。

中午12点,员工陈明(化名)走进公司的健康食堂。智能餐台的显示屏提示每道菜的营养成分,作为同时关注血压和体重管理的职场人员,他果断选择低脂低热量菜品。据悉,思明区已有11家企事业单位建成健康食堂,而健康食堂所配备的智能营养分析系统,也曾被国家考评组列为“可推广的职场健康管理创新模式”。

这场健康行动早已突破部门界限:思明区卫健局创建“厝边医生”走街串巷,教育局推动中小学100%开设健康教育课。数据显示,思明区居民吸烟率5年下降12.25%,经常锻炼人群达45.27%;慢性病过早死亡率5年下降10.89%,2024年人均预期寿命84.32岁。从楼宇间的口袋公园到覆盖60个社区的慢性病自我管理小组,从“三减三健”专项行动到1002名居民化身“健康管家”,一张覆盖百万人的“生命防护网”悄然织就。

当健康从文件走向生活,便成了最动人的民生答卷。清晨的快走打卡、午间的健康餐厅、傍晚的降压操课堂……思明区用“家门口”的微改变,撬动着全民健康的“大课题”。从健康步道到智能食堂,从家庭医生的药箱到全民参与的自我管理,一个个触手可及的场景,正将慢性病防控从抽象政策转化为百万居民的生活日常——这样的“思明实践”,为大型城市破解慢病管理难题提供了一条可感可循的路径。



自助检测健康小屋