

全球群组化保健模式 让孕妈主动管理健康

怀孕是女性人生中的一段特别旅程,但传统的产检方式有时让孕妈妈们感到孤单——每次产检常常匆匆结束,很多疑问没来得及问。有没有一种多元化、更贴心的产检方式呢?全球群组化保健模式(Group Care Global, GCG)给出了答案。这种新模式通过“小组互动”、“主动学习”和“团队支持”,让孕妈妈们从“被动听医生安排”变成“自己掌握健康知识的主角”。目前,全球已有600多家医院采用这种方式,世界卫生组织也推荐推广。在中国,福建某三甲医院的“茉莉群组”等试点项目也证明了它的可行性。以下简单介绍全球群组化保健模式(下文简称“群组化产检”)的特点、好处和实际效果。

什么是群组化产检

群组化产检最早在美国兴起,后来在全球推广。它的特点是:

①小组形式:8~12位怀孕时间相近的孕妈妈组成固定小组,一起做检查、学习、聊天。②主动参与:不再是医生单向指导,而是大家互相分享经验,自己掌

握健康知识。③高效省时:把产检、健康课、心理支持结合到一起,节省医院和孕妈的时间。

群组化产检的三大好处

1. 产检更高效:从“一个人排队”到“大家一起查”

①集体检查、节省时间:小组成员同时测血压、体重、胎心等,医生集中讲解结果,减少重复等待。②信息透明:孕妈妈们可以对比数据,更清楚自己的健康状况,减少不必要的担心。

2. 健康知识学得更好:从“医生讲”到“大家聊”

①主题讨论:比如怎么吃更营养、怎么准备待产包、母乳喂养技巧等,医生引导,孕妈妈们互相分享经验。②个性化建议:孕妈妈可以提出自己的问题,医生结合大家的讨论给出针对性指导。

3. 心理更轻松:告别“怀孕时的孤单”

①同伴支持:和同龄孕妈交朋友,分享心情,焦虑感降低40%。②家人参与:鼓励老公或家人一起参加,让他们更理解孕妈的需求,提前做好育儿准备。

为什么群组化产检有优势

1. 理论依据:健康本源理论,健康靠自己+社会支持

该模式基于健康本源理论,该理论认为,健康不仅靠医生治疗,更要靠孕妈自己的主动性、家人朋友的支持和正确的健康知识。

2. 实际效果:数据证明真的有用!

①母婴更健康:美国研究显示,群组产检让早产减少25%,宝宝低体重的情况减少18%。

②产检更准时:加拿大的数据显示,孕妈按时产检的比例从65%提高到89%。③医院更高效:荷兰的医院用这种方式节省了30%的医生时间,让他们能更专注照顾高风险孕妈。

3. 医生和孕妈都受益

①孕妈获益:得到更多知识,焦虑更少,满意度更高。②医生获益:减少重复工作,更有成就感。

本土化实践:福建“茉莉群组”的成功探索

福建省某三级甲等医院于2021年引入GCG模式,结合本土需求推出“茉莉群组”,服务超

2000人次,成效显著:

①减少分娩恐惧:孕妈妈的恐惧感下降50%。②提高顺产率:比传统产检组顺产率增加20%。③推广到基层:已在两家县级医院落地,让更多孕妈享受更好的服务。

未来展望:从“看病”到“主动管理健康”

群组化产检不仅是医疗方式的进步,更是健康理念的升级——它让孕妈从“被动听医生的”变成“自己懂健康、会管理”。这种模式为改善母婴健康提供了新思路。未来,希望更多医院推广这种方式,让每位孕妈都能享受更有温度、更高效的产检服务。正如世界卫生组织所说:群组化产检应该成为全球孕妈的健康新标准!

[作者:郭胜斌 福建省妇幼保健院 副主任护师]

曾婧 福建省妇幼保健院/福建省妇产医院 护师

林惠敏 福建省妇幼保健院/福建省妇产医院 护师

福建省卫生健康面向农村和城市社区推广适宜技术课题(2024TG011)]

睾丸扭转 男性健康的“隐形急症”

在男性健康的广阔天地里,有一个看似不起眼却暗藏危机的“小秘密”——睾丸扭转。这个名字听起来或许有些陌生,但它却能在短时间内对男性的生殖健康造成不可逆转的损害。今天,就让我们一起揭开睾丸扭转的神秘面纱,了解这个“隐形急症”的真面目,并强调紧急处理的重要性。

睾丸扭转的“真面目”

想象一下,你的睾丸——这个男性身体中珍贵的“宝藏”,突然之间像是被无形的力量拧紧了开关,开始了一场不受控制的旋转舞蹈。这场舞蹈的代价是巨大的,因为它切断了睾丸的血液供应,让这片生命之地陷入了缺氧和营养匮乏的绝境。这就是睾丸扭转,一个让男性闻之色变的紧急情况。

为什么会发生睾丸扭转?

其实,睾丸扭转并非无中生有。很多时候,它与男性生殖器官的解剖结构有关。如果睾丸的“固定带”(即精索)过长或过

松,或者睾丸在阴囊内的位置不够稳定,那么它就更容易在剧烈运动、突然变换体位等情况下发生旋转。这种旋转一旦开始,就可能像螺旋桨一样越转越紧,直至完全阻断血液流通。

紧急处理的重要性:时间就是生命!

当睾丸扭转发生时,每一分每一秒都至关重要。因为睾丸组织对缺氧的耐受性极差,一旦血液供应被切断,短短几小时内就可能造成不可逆的损害。这意味着,如果你或你身边的人出现了睾丸疼痛、肿胀等疑似睾丸扭转的症状,必须立即就医!紧急处理的关键在于“快”。医生会通过体格检查、超声检查等手段迅速确诊,并立即安排手术复位。记住,时间就是生命,越早恢复睾丸的血液供应,就越能减少损害,保护生育能力。

真实案例警醒:忽视不得的教训

让我们通过一个真实案例

来加深理解。小李是一名高中生,平时热爱运动。一天晚上,他在打篮球时突然感到右侧睾丸剧烈疼痛。起初,他以为只是普通的运动损伤,没有太在意。然而,疼痛却越来越剧烈,甚至让他无法站立。直到第二天早上,小李才被家人送往医院。经检查,医生确诊他患有睾丸扭转,并已错过最佳治疗时机。虽然最终通过手术保住了睾丸,但其功能已受到严重影响。

这个案例告诉我们,睾丸扭转不是小事,好发年轻男性,且后果严重。因此,我们必须提高警惕,一旦发现相关症状,就要立即就医,切勿拖延。

预防措施与日常关注

当然,预防总比治疗更重要。虽然睾丸扭转的确切原因尚不完全清楚,但我们可以通过一些措施来降低其发生率。比如,避免剧烈运动时穿着紧身衣物或内裤;注意保护阴囊部位免受外力撞击;定期进行自我检查

以观察睾丸的形态和位置是否有异常变化等。

此外,家长和老师们也应该加强对青少年的性教育和健康指导,让他们了解睾丸扭转的危害性和紧急处理的重要性。只有全社会共同努力提高男性健康意识才能有效减少这类悲剧的发生。

守护男性健康从我做起

睾丸扭转虽然可怕但并非不可战胜的敌人。只要我们提高警惕、了解相关知识、掌握紧急处理方法并采取有效的预防措施就能够在很大程度上避免这一“隐形急症”带来的伤害。让我们携手努力共同守护男性健康,让每一个生命之树都能茁壮成长!

[作者:许清江 福州大学附属省立医院 主治医师]

福建省科技创新联合资金项目资助(项目编号:2023Y9280)]