

# 治病更治“未病”，倡导健康生活方式

## 细微处着手，滨医烟台附院多举措为市民健康保驾护航

本报记者 孙淑玉

俗话说“长江一去无回头，人老何曾再少年”，随着人们生活水平的提高，对健康的渴求越来越强烈。唯有健康，才能追求高质量的生活品质，才能更好的服务与回馈社会，才能共享子孙天伦。

在今年8月召开的全国卫生与健康大会上，习近平提出，要树立大卫生、大健康的观念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。

采访中记者获悉，由于健康意识缺乏，及常年养成的不良生活方式、行为习惯，不少市民正受诸多慢性病等疾病的困扰，与此同时还有部分市民因粗心大意，往往等到病入膏肓才想到就医，带来无法挽回的损失。为提高市民健康素养，今年9月起，滨州医学院烟台附属医院着力推进健康促进工作，提前做好“防未病”、开展病友联谊、健康沙龙及健康大讲堂等多项工作，全方位做好健康保障、健康管理、健康服务，为市民的健康保驾护航。

### 细微处着手

#### 让患者不再孤独

调查表明，我国居民基本健康素养水平仅为9.5%，这是导致一些疾病“井喷式”暴发的重要危险因素。从细微处着手，倡导健康的生活方式是滨州医学院烟台附属医院医护人员的重要着力点。

每个候诊区都有专门的健康宣教视频，病房内设有专门的健康小知识讲区，加上门诊免费的服务手册和耐心的导医咨询，滨州医学院烟台附属医院全力打造体贴的一站式就诊服务。在这之外，医护人员还通过每月定期的健康大讲堂为市民送去健康知识讲座，让更多人受益其中。

“这些视频挺温馨的，候诊的时候看看还能打发时间。”气温骤降，有支气管炎老毛病的徐女士赶到医院就诊，排队等候期间，她专心地看起了健康宣教视频，并耐心地在手机上记录下生活小细节，准备回家后跟家人分享。

记者注意到，在滨州医学院烟台附属医院的每个候诊区内，都有类似的健康宣教视频，提醒市民需注意的健康知识及就医流程。不仅如此，病房内还分门别类地讲解了一些常见病的成因、注意事项等。

在这之外，滨州医学院烟台附属医院还通过加强健康宣传，防患于未然，促进市民养成良好的生活方式，改善膳食结构，同疾病做斗争。

记者获悉，从2015年起，滨州医学院烟台附属医院便着力从各种疾病的防治方面着手，定期开设健康大讲堂，邀请市民前来学习、参观，并通过送医下乡等方式走进村镇，给农民带来更多健康知识科普。

目前，滨州医学院烟台附属医院已先后举办骨质疏松、甲状腺疾病、睡眠障碍、胃癌、不孕不育症、糖尿病、眼睛疾病、溃疡病等多项疾病讲座近千场，惠及广大人民群众。

### 病友联谊

#### 让更多人体味家的温暖

将健康管理和关爱服务延伸至病友终身，让更多人受益其中是滨州医学院烟台附属医院的一贯追求。为此，医护人员先后通过健康沙龙、病友联谊等方式拉近医护人员与患者的距离，让患者走出医院后不再孤独，急患者所及，想患者所想，为他们提供更全面的健康管理服务。

今年3月，95岁的张才风老人因股骨颈骨折到滨州医学院烟台附属医院就诊。在进行了一系列严谨的术前评估和系统的检查后，骨关节外科主任王兆杰亲自“操刀”，为老人进行了全髋关节置换术。

家人的陪伴和医护人员

的精心照料，使得张才风老人身体状况恢复良好，很快他就逐渐恢复行走，让家人放了心。

“谢谢你们，让我老了病了还能重新站起来。”重新站起来的张才风抑制不住内心的喜悦，在家人的陪伴下坚持来到病友联谊会现场，向曾照顾自己的医护人员致谢。

为提高全社会对骨关节健康的重视，普及人工关节置换的基础知识，为患者搭建起良好的交流平台，今年7月，滨州医学院烟台附属医院客服部、骨关节外科以及宣传处联合举办了第一届“情系健康全程关怀”骨关节病友联谊会，邀请了近百名关节疾病患者及其家属参加。

通过PPT为大家讲解了人工关节置换的定义、适应症、影响人工关节使用寿命的因素及术后康复的注意事项后，骨关节外科主任王兆杰还特意叮嘱病友及其家属注意术后康复训练，并定期复查。

“感觉心里有底了，不再担心自己摸黑探索的方法不对了。”会后，患者陈先生立即留下了医护人员的联系方式，以备不时之需。

记者获悉，为给病友及其家属更多更有效的指导，今年9月起，滨州医学院烟台附属医院还先后开展多项沙龙，通过对老年骨质疏松、糖尿病人的预防、饮食及心理健康等知识讲座，给患者和家人送去了关爱。

### 母婴促进

#### 给宝宝更多安全护航

孩子是国家最大的公约数，孩子是每个家庭的希望，也是社会进步的重要储备力量。为让宝宝们能顺利降生，给家庭带来更多欢笑和喜悦，今年，滨州医学院烟台附属医院特意成立母婴健康促进部，为孕产妇提供孕期保健、产后月子服务、产后康复、科学育儿等系列健康保健与指导等一站式服务。

系列健康知识传播之外，医护人员的悉心呵护和耐心陪伴，给不少孕妈妈带来了温暖和感动。在今年8月的“喂爱”沙龙中，准妈妈小张就因为一个细节感动地落了泪。

8月1日-7日是第25个“世界母乳喂养周”，为给准妈妈们传递更多科学喂养知识，滨医烟台附属医院母婴促进部特意组织了“喂爱”沙龙，在普及母乳喂养的知识和技能及母乳储存的正确方法外，还特意邀请产后的妈妈带着孩子现场亲口传授“秘诀”，给准妈妈们增加信心。

普及知识讲完后，妈妈们突然唱起了生日祝福歌，随后医护人员还送上了提前准备好的蛋糕，这一切让准妈妈小张既惊喜又激动。



“每个产妇手册都有记录，给予其尽可能的关怀是我们医护人员的重要职责。”滨州医学院烟台附属医院母婴健康促进部工作人员告诉记者，这份惊喜其实只是他们关注产妇的一个缩影，通过平时的孕妇课堂和讲座时刻关注产妇的细微变化，给予其及时必要的指导和帮助，才能为宝宝的平安出生护航。

采访中，记者了解到，滨州医学院烟台附属医院是唯一一家在医院内开设月子中心的医院，通过孕期保健产后月子服务、产后康复、科学育儿等系列专题讲座及活动实践保障宝宝的平安出生和健康成长，近年来滨医烟台附院得到了越来越多产妇的青睐。

不仅如此，在为孕产妇提供服务的同时，滨医烟台附院母婴健康促进部还倡导准爸爸和其他家人一同参与到宝宝的孕育和成长中来。通过邀请参加“肚兜课”、“肚皮手绘”等提升准爸爸的参与感，以鼓励其更多地加入到宝宝的成长过程中。此外，针对新老两代人关于带孩子的矛盾和争端，医护人员还特意开设“隔代老人班”，邀请准妈妈和准外婆听课，为科学育儿打下良好的基础。

### 精准扶贫

#### 送医下乡让更多人受益

针对偏远山区群众因病致贫、就医难、看病难等突出问题，滨州医学院烟台附属医院组织专门医疗专家团队深入村镇，为农村困难家庭带去优质的医疗服务，以此拓展健康促进的外延。

为了开展好此项工作，切实把医院优质的医疗资源送给最需要的困难群众，滨医烟台附院统战部门与牟平区莒格庄镇政府、镇办医院等多方协调，联合开展了“健康使者乡村行”活动，将党外技术专家及医护人员组成下乡医疗队，先后深入莒格庄镇29个村开展义诊和健康教育活动，切实为困难村民谋福利。

医疗队员携带血压计、血糖仪、B超、心电图等先进医疗设备，走街串户，为这些村的村民免费提供各项检测，对常见病、慢性病进行初步筛查、诊断及治疗，并根据每位群众的身体状况予以详细的防治指导。

“多少年来老病缠身没去过医院，到市里大医院连想也不敢想，滨医烟台附院专家今天来到家门口给我们看病，我们从内心感谢他们。”考虑到不少五保户年事已高，行动不便，医护人员还特意带着设备亲自登门到这些老人家中为他们检查身体，并针对其身体状况提出合理化的治疗和健康指导。

除挨村挨户开展义诊活动外，滨州医学院烟台附属医院还将提高基层医务人员业务水平作为扶贫的重要手段，以乡镇医院医护人员、乡村医生作为培训重点，定期定点开展业

务培训，实现医疗扶贫与医疗帮扶齐头并进。

为此，滨医烟台附院组织优秀的党外专家专门走访了12个乡镇，同时结合群众中糖尿病、高血压等老年常见病，举办以疾病预防、常见病诊治等为主要内容的业务培训。

此次活动义诊范围广，涉及贫困人口较多，在全镇各乡村和镇医院的支持配合下，截至目前，滨医烟台附院党外人士医疗队共行程24000公里，先后为3000多村民提供了优质医疗服务，发放健康宣传材料4000多份。

预防是最经济最有效的健康策略，在做好治病的本职工作外，更关注“治未病”，帮助市民从透支健康，治疗为主的生活方式转向呵护健康、人人健身、预防为主的健康生活方式，滨州医学院烟台附属医院一直在努力。

