

健康生活

大众健康观念在转变

本报讯 记者吴佳佳报道:记者在近日召开的“2020丁香医生年度营销峰会”上获悉,疫情期间,“健康”已成为社交货币,人们开始频繁地讨论健康话题,分享健康知识。

事实上,这种趋势在疫情之前就显现。丁香医生数据研究院发布的《2020国民健康洞察报告》显示,大众对于健康的定义已经从“不生病”转变为“吃好、睡好、心情好”,国民健康观念发生了根本性转变。

基于大众在健康观念、健康素养和消费决策等方面的转变,丁香园副总裁、丁香医生品牌创始人初洋认为,我国消费升级已经进入“健康生活方式升级”的新阶段。

“生活医学化、用户博士级、医生网虫型。”丁香医生数字营销总监吕妍认为,在用户端,随着近年来国民健康素养的提升,以及疫情期间高强度的用户教育,大众对健康类商品的沟通专业度提出更高要求,越发关注产品的具体成分和功效。据近期发布的《2020中国医生洞察报告》显示,作为健康场景的专业连接者医生,疫情更加速了他们线上化的速度,越来越多的医生愿意走到线上大众健康消费场景中,为大众的健康消费决策提供专业化意见和帮助,“丁香医生健康营销模型也在相应升级”。

吕妍表示,“生活医学化、用户博士级”的转变将基础需求推到更高位,当全民都成为“口罩专家”,各领域消费取向也将持续被重构,因此,品牌在进行产品营销时,也应该顺应市场,尝试进行更多可循证的健康化表达。

如今,丁香医生已联合医生专家团队更深入、更早期地介入到产品研发过程中,让“网虫级医生”和“博士级用户”成为同盟,专业化的用户和用户化的专家进行组合,给品牌带来更多研发及营销视角。吕妍透露,丁香医生数字营销团队在过去一年中,与228个品牌达成合作,商业内容在丁香系媒体矩阵累计触达1.6亿人次,“健康显然已经成为流行趋势,健康消费和健康产业发展正驶入快车道”。

老年生活

甘肃敦煌:

居家养老服务暖民心

本报记者 李琛奇 通讯员 张晓亮 杨敬锋

近年来,甘肃敦煌市把居家养老服务作为老有所养的重要内容,通过智能终端“一键通”、民政公益12349服务热线、养老服务信息咨询及呼叫平台、居家养老服务网络平台、居家养老服务团队等功能载体,连接家政服务企业,为老年人提供生活照料、家政服务、政策咨询等方面的专业化服务,让老年人足不出户解烦恼。

据介绍,在敦煌市城市居家养老服务中心信息管理系统中,“入住”老人的信息详细地记入其中。这些居住在家里的老人只需按下居家养老服务中心的号码或拨打热线电话,即可根据自己的需要选择看病就医、生活照料、外出接送、家电维修等方面服务,而且老人们享受到的这些贴心服务,自己不用掏一分钱,全都由政府买单。

如今,年过八旬的敦煌市沙州镇独居老人许奶奶每月能享受150元服务费,她说:“养老服务中心的工作人员不定期上门给我打扫卫生、擦窗户、收拾房间,服务好着呢!”

记者了解到,为切实解决老年人居家养老的困难问题,敦煌市多方筹措资金,对全市具有敦煌户籍的城市60岁以上“三无”老人、低保残疾老人、获得省部级以上表彰奖励的老人、“空巢”老人、70岁以上低保老人和75岁以上高龄老人,给予每月100元至260元不等的服务费补贴和每月15元的终端机通信费补助。目前,敦煌市共有3家居家养老服务机构,共有2296户3160人享受居家养老服务。其中,城市居家养老服务中心共有服务补助对象1509户2236人,500多人享受定期服务,截至目前服务总量达到30214人次;农村居家养老服务中心共有服务补助对象787户821人,截至目前服务总量达到3478人次;天元爱老服务中心有服务补助对象103人,截至目前服务总量达到3024人次。

基层党建助力农村养老



近年来,江西积极开展农村“党建+颐养之家”建设,在开展基层党建过程中,将解决老年人用餐、文体娱乐、医疗康复等问题以及提供志愿服务等内容融入其中,提高农村留守老人养老质量,受到普遍欢迎。

图为社区医生在江西新余市分宜县钤东街道矿建社区“颐养之家”为老年人体检并建立健康档案。 赵利萍摄

浙江推进互联网诊疗服务,破解群众「看病难」

「互联网+」给居民健康加分

经济日报·中国经济网记者 柳文



左图 在杭州一家医院,工作人员正引导患者使用互联网自助设备进行“刷脸”就医。

下图 上海交通大学附属第六人民医院与浙江大陈岛镇卫生院正在进行远程视频会诊。(资料照片)



左图 浙江一家医院工作人员(左)在指导患者使用手机“医后付”服务,免去排队交费的烦恼。(资料照片)



“医生在网上诊疗后开具药品,当天就配送到家,真是太方便了。”新冠肺炎疫情期间,家住浙江杭州市下城区朝晖街道的翁女士哮喘病发作,本打算去医院,可她既不放心的又不方便。抱着试一试的想法,翁女士通过“杭州健康通”APP申请在线诊疗,医生在网上查阅病历、评估疾病状况后,很快给她开具了电子处方。药品经杭州电子社保卡在线结算,由第三方配送到家门口。从线上申请看病至拿到药品,短短数小时,翁女士足不出户就完成了看病全过程。

一场不期而至的疫情,让互联网诊疗跑出加速度。今年以来,国家卫健委多次发文,要求充分利用“互联网+医疗”优势作用,大力开展互联网诊疗服务。作为互联网、大数据、云计算等产业发达的省份,浙江大力推进“互联网+医疗健康”服务,依托全国首个互联网医疗服务平台,更好助力百姓寻医问药,切实解决群众就医方面的操心事、烦心事、揪心事。

线上问诊便利又救急

今年农历正月初六,杭州西湖区文天社区居民王女士的丈夫开始咳嗽,这让王女士一家人十分担心,“春节前,丈夫外出多,接触的人也多,会不会感染了新冠肺炎?”家人拿不定主意,“非常时期,去医院担心交叉感染;不去,又怕连累家里人”。

向朋友咨询后,王女士扫描了二维码,通过微信端登录一家线上问诊平台。

“有没有出现发热、体痛症状,嗓子现在感觉如何……”医生在屏幕那端仔细询问,根据症状,逐一排除感染新冠肺炎的可能,并给出居家观察的建议。没过多久,王女士丈夫咳嗽的症状逐渐缓解,真是虚惊一场。

有了这次问诊经历,王女士成了在线问诊的“铁粉”。像她一样,使用在线问诊的人越来越多。浙江省互联网医院平台监测数据显示,浙江互联网问诊量较去年同期增加70多倍,电子处方量较去年同期增长了上百倍。

疫情期间,温州市防控形势一度十分严峻。严格管控下,对于大量慢性病患者,如何解决既避免聚集、减少外出,又能及时为他们解决复诊、用药问题?对此,温州25家县级以上医院借助互联网平台,开展“云复诊”、开具“云处方”,让患者看病用药“畅通无阻”。在温州市医保局上线的慢性病药品第

三方配送平台上,市民可以线上续方,平台内5家医药物流服务商24小时内会将药品送至患者手中,费用由医疗机构与医保部门实时结算。

今年3月,国家医保局与国家卫健委联合印发《关于推进新冠肺炎疫情防控期间开展“互联网+”医保服务的指导意见》,要求将符合条件的“互联网+”医疗服务费用纳入医保支付范围,鼓励定点医药机构提供“不见面”购药服务。随后,浙江各地相继出台配套政策,进一步完善互联网医院医保报销,基本实现医保在线支付。

开展互联网诊疗,离不开统一透明的平台。目前,全国首个集监管和服务一体化的互联网医疗服务平台在浙江启用。这个相当于医疗界的“天猫”平台,接入了624家医疗机构,近6万名医护人员在平台备案开展互联网诊疗业务,提供在线咨询、在线复诊、护理咨询、线上处方、心理健康评估等服务。疫情期间,平台共开展了234万余次在线问诊、78万余次在线复诊和42万余次在线开具处方。

“‘互联网+医疗’不仅为患者解决了居家诊疗与用药服务问题,还通过远程会诊系统,为前线医疗队提供了有效技术支撑。”在浙江大学医学院附属第二医院党委书记王建安看来,将有越来越多的人工智能、科技企业加入“互联网+医疗健康”服务行列,未来老百姓会享受到更多元、更便捷的优质医疗服务。

资源下沉破解“看病难”

“片子再放大一点……”日前,一场远程视频交互式会诊,在上海交通大学附属第六人民医院与浙江大陈岛镇卫生院之间进行。71岁的陈桂花感觉头晕,于是来到岛上的镇卫生院就诊。画面中,超声波检查图像实时显示出来,上海超声波诊疗专家组远程对卫生院医生开展指导,并对老人进行诊断。

大陈岛,位于浙江台州湾东南洋面,距台州市主城区52公里,离大陆海岸线最近点23.6公里。岛上仅有一座卫生院,医疗条件有限。陈桂花如果从岛上坐船前往城区就诊,要几个小时,往返需要一天时间,看病很不方便。

解决海岛居民看病难,一直是台州市卫健委及相关部门的头等大事。去年9月,浙江省首个海岛医院5G数字诊疗项目启用,上海交通大学附属第六人民医院借助5G技术,开始在大陈岛开展远程分级诊疗。不出海岛,当地百姓即能享受到上海的优质医疗服务。

“‘互联网+医疗’一定程度上解决了医疗资源分布不均带来的问题,可以促进优质医疗资

源实现合理高效配置。”台州市椒江区卫生健康局局长郑岳华分析认为,以往分级诊疗难以落地,一个重要原因在于基层医疗卫生服务能力薄弱,老百姓对基层医生专业能力不信任,因此不愿在当地就诊。互联网远程诊疗,可从技术和模式上分流病人,实现“基层首诊、双向转诊”,并将优质医疗资源输送到基层。

有了互联网分级诊疗,一方面优质医疗资源下沉了,另一方面基层医疗服务水平提升了。台州市建设“云诊室”,实现三级医院与基层医院实时视频会诊。目前,浙江大学医学院附属邵逸夫医院借助远程医疗协作平台,与当地社区卫生服务中心合作,实现远程诊疗、教育培训、病理诊断等功能。台州市中心医院同部分社区卫生服务中心开展协作,实时进行远程专家会诊。同时医院还在大陈岛卫生院设立远程医疗站点,提供远程教学、远程培训等服务,为海岛居民培养一支“带不走的医疗队”。

电子档案“码上”知健康

“没想到,不带病历本也能看病。”几天前,钱女士右脚踝扭伤,来到杭州市中医院骨科就诊。之前,她用手机支付宝绑定了电子社保卡,到医院她用自助挂号机扫描电子社保卡后,挂上了当天的专家号,“以往需要‘人证卡’合一,现在方便多了。”

打开支付宝“杭州健康码”中“健康档案”功能,市民可以查看到个人包括血型、过敏史、既往史,历次门诊就诊和住院记录、用药记录、检验检查报告和体检结果。特殊人群还能查询到自己的专项健康管理记录:如孕产妇保健检查、儿童保健检查,高血压、糖尿病随访管理等。

建立一套完备的居民电子健康档案,必须打破“信息孤岛”。在台州,当地通过“健康台州”APP,将分散在各医疗机构的信息连通起来,沉淀并利用海量数据,建立居民全生命周期健康档案。居民通过手机APP,随时了解和掌握自身健康情况和医院诊疗信息,查看健康档案;医护人员据此可对康复人群及慢性病人提供术后指导、随访随访、饮食与用药指导等精准医疗服务。

“有这样的全生命周期健康档案,老百姓就医问诊更加方便,避免了不必要的重复检查,看病费用大大降低。同时,医疗服务和医保基金使用效率也随之提高,医疗医保协同监管能力得以提升。”台州市卫健委主任应正南介绍,随着“互联网+医疗健康”的持续推进,当地传统医院正加速转型升级,新的医疗生态、区域健康系统正在构建。

养生,先要读懂自己

□ 李敬琪

提升,不少人对健康养生方面的知识不再是知道个一鳞半爪,而是如数家珍、侃侃而谈。这些知识的确带给我们新的思索、新的视野、新的自信,它们仿佛揭开了生命神秘面纱的一角,让人们对疾病的征兆、对身体的兴衰有了不一样的感受,最重要的是,激发了大众关注养生的热情和主动管理自己健康的积极性。

这份热情当然值得倡导和鼓励,若想将其转化为一种正确的力量,需要辩证和理性给予支撑。辩证地看待生命,避免成为片面的行动派。有的老年人喜欢听偏信,而且行动起来立竿见影。曾经对吃绿豆治百病、吃生茄子有益健康深信不疑,认为银杏是个好东西,一哄而上,公园里的银杏树很多被打打得颗粒不剩。没过多久,又把纳豆捧上神

坛。还有的老人为了追求低盐低油,只吃素食,结果缺铁缺蛋白质,导致抵抗力下降。生命是一个整体,营养亦需要均衡。盯住一点,不及其余,跟风跟潮,不顾自身,势必造成更大的失衡和损害。

自信是好事,但要深刻理解生命的个体差异和动态变化的本质,避免成为纸上谈兵的专家。不少老年人每天最重要的事就是准时打开电视机收看养生堂或大医生等健康节目,记笔记、拍视频、扫二维码,忙得不亦乐乎。收获一定是有的,但不能对号入座,据此自己给自己当医生,并指导别人看病,因为每个案例既是鲜活的更是独特的,每个患者都是有差异的,哪怕他们得的是一样的病。老年人若有了病一定要去医院看,听医生的诊断。健康节目并不能

让自己变成大医生,而且,每天只看健康节目,也不证明管理好了自己的健康,关键是自己要动起来。再精彩的观点,再生动的案例,都是在讲述别人,比不上自己迈开双腿。

我们对待世界的态度比较容易冷静客观,但对待作为生命个体的自己,有时却很难理性辩证,常常感性而冲动,自负而执拗,生命的短促易逝也加剧了每个人的焦虑,因此,管理好自己健康的过程,就是和自己天性做斗争的过程。对老年人来说,读懂自己要比了解专家重要,坚持锻炼要比刻苦钻研重要,按时体检应比看病问诊重要。总之,只要认清了生命兴衰的必然性,坚持适量运动,营养均衡,有病看医生,心情豁达乐观,就是最好的养生。

康养杂谈

养生的话题,让很多老年人兴趣盎然。庞大的需求,自然被市场嗅到,于是养生书籍铺天盖地,养生节目火爆异常,养生传奇津津乐道、百听不厌。然而,养生,并不简单,热衷,不等于理解。由此引发的悲剧也不在少数,养生的误区或陷阱,只要踏进其中,无论深浅,都会给生命造成一定程度的损害。所以,科学、辩证、理性地看待养生,对每一个渴望健康长寿的老人而言都非常重要。

不可否认,有了互联网、电视专题、书籍的科普,这些年,百姓的科学素养都得到极大