



签约家庭医生， 让慢病管理更轻松

◎崇州市崇阳街道社区卫生服务中心 何 婷

随着人们对健康的重视程度日益提高，慢性病已然成为影响人们生活质量的重要因素。据统计，我国慢性病患者数量持续攀升，像高血压、糖尿病、冠心病、慢阻肺等疾病，不仅需要长期治疗，还容易引发多种并发症。如何有效管理慢性病，成为许多患者及家属面临的难题。其实，解决这一难题的关键，就藏在家庭医生签约服务里。

健康管理更精准

家庭医生签约服务能为慢性病患者带来精准、便捷的健康管理。不少慢性病患者都有这样的就医困扰：在大医院看病，挂号、候诊往往耗费大量时间，而真正与医生交流病情的时间却寥寥无几。这使得医生难以全面掌握患者的日常状况，进而影响治疗方案的精准性。家庭医生则截然不同，签约后，他们会详细了解患者的病情、生活习惯、家族病史等信息，建立个性化健康档案。

以高血压患者为例，签约家庭医生后，医生为他量身定制了治疗和监测方案。医生定期上门，或通过电话、微信，耐心指导其正确用药，告知不同药物的服用时间、剂量及可能出现的副作用；同时，针对患者的生活习惯，提出具体的调整建议，如减少盐分摄入、戒烟限酒、保持规律作息等。若患者发现血压升高异常明显，可第一时间联系家庭医生，医生会根据具体情况给予进一步的用药调整建议或指导其前往医院进一步检查，从而使其血压得到有效控制，生活质量显著提高。

提前预警降风险

慢性病防治，预防和治疗同样重要。家庭医生不仅能治疗疾病，

还能提供全方位的预防服务。家庭医生通过长期跟踪和分析患者的健康数据，能够敏锐地察觉潜在的健康隐患，并据此制定个性化的预防方案。

比如，对于肥胖且有糖尿病家族史的患者，家庭医生会详细了解患者的日常活动量，为其制定个性化的运动计划，如每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑等，并指导其如何正确进行运动前的热身和运动后的拉伸。同时，提醒患者定期体检，改变高糖、高脂饮食习惯，增加运动量，从而降低糖尿病的发病风险。并通过早期、及时的并发症筛查，达到预防的目的。以糖尿病患者为例，家庭医生会定期检查患者的足部、眼底等，避免糖尿病足、糖尿病视网膜病变等致残、致死的风险，积极采取干预措施，避免病情恶化。

转诊顺滑保安全

当慢性病患者病情加重，需要到大医院进一步治疗时，家庭医生能提供转诊途径，体现转诊优势。他们与上级医院建立绿色转诊通道，根据患者病情，快速联系合适的专家，安排转诊事宜，大大缩短患者等待时间。在转诊过程中，家庭医生会向接诊医生详细介绍患者

病情，确保治疗的连续性。

全程陪护助康复

慢性病治疗是一个长期过程，康复阶段同样需要专业指导。家庭医生会为患者制定个性化康复计划，定期上门评估康复效果，调整康复方案。例如，中风患者在康复期间，家庭医生会为患者制定详细的肢体功能训练计划，包括不同阶段的训练目标和具体动作，如早期的被动关节活动、中期的主动运动训练和后期的抗阻训练等。同时，根据患者的身体状况和康复进展，适时调整训练强度和频率。在饮食方面，为患者提供个性化的饮食建议，保证营养均衡，促进身体恢复。在心理方面，关注患者的情绪变化，及时给予心理疏导和支持，帮助患者树立康复信心，帮助患者尽快恢复身体功能，提高生活质量。

慢性病管理是一场需要长期坚持的战斗，家庭医生签约服务犹如一位值得信赖的战友，在疾病预防、治疗到康复的每一个环节，都为患者提供全方位、全周期的健康守护。为了自己和家人的健康，大家不妨主动去了解家庭医生签约服务，为健康增添一份坚实的保障。让我们与家庭医生携手同行，共同开启慢性病管理的健康之旅。☺