

让慢性病管理有速度更有温度

刘玉萍

萧山区盈丰街道社区卫生服务中心

浙江省杭州市 311200

随着生活质量的提升以及人口老龄化发展，高血压、糖尿病以及高血脂等慢性疾病，已经成为了危害群众身体健康、拉低日常生活幸福感的常见病症。这类疾病病程较为漫长，病情极易反复波动，还会随时诱发各类高危并发症，在临床的短期治疗难以彻底根治。若想要稳定控制病情发展，规避各类健康风险，依靠长期科学规范、连贯持续的日常健康管理，才是最根本有效的方式。

一、科技赋能夯实慢病管理硬支撑

慢病管理主要体现在日常就医的便捷程度、身体指标监测的及时程度、医患诊疗对接的顺畅程度。借助数字化、智能化的现代医疗技术，打破了传统慢病管理模式里存在的各类局限与壁垒，精简冗余的办事流程，可以有效压缩就医等待时间，做到让数据多线上流转、患者少来回跑腿，这也是提升慢病管理效率最直接有效的方式。

如今智能医疗技术，已经全面融入到了基层慢病管理的各个环节。国内各个基层医疗机构，均陆续的搭建起了线上专属健康管理平台，为每一位慢病患者建立独立的动态电子健康档案，详细记录患者过往病史、历次检查指标以及长期用药明细等全部健康相关内容，档案数据可以实时更新、随时查阅调取，可显著提升慢性病管理质量与诊疗效率。

各类家用智能监测设备的普及推广，也让患者居家自主管理变得简单便捷。日常家用的血压测量仪、血糖仪、智能体脂体重秤，还有各类可穿戴随身健康监测设备，能够实时采集患者的血压、血糖以及心率等关键身体指标，采集到的数据可以直接同步上传到医疗管理后台。医护人员可在线查看患者数据变化，开展动态化实时监测，一旦发现指标异常波动，能够在第一时间给出干预办法和专业指导。患者可以不同频繁往返医院排队进行基础检查，在家就可以完成每日常规监测，做到早发现、早干预、早管控，从源头守住慢病防控的关键防线。

二、人文关怀赋予慢病管理温暖底色

慢性病病程长，会常年伴随患者，且需要长期不断的吃药、日常严格忌口等，

不光会慢慢损耗患者的身体健康，还极其容易让患者产生焦虑烦躁、悲观低落以及消极抑郁等负面心理情绪。很多年级偏大的老年患者，还会出现随意停药、不按时吃药、自我健康管理松懈等问题。慢病管理从来不仅是简单监测身体指标、开具药物做基础诊疗，更要耐心倾听患者内心的真实想法，理解患者长期患病的难处与不易，给予足够的陪伴开导、耐心指引和贴心关怀。

1、差异化慢病管理

差异化定制服务是慢病管理有温度最为直观的体现。不同患者年龄大小不一样，身体基础状况各不相同，患病时长、病情轻重也存在较大区别，绝对不能用一套统一死板的标准，去开展所有患者的管理工作。医护人员要摒弃一刀切、模版化的管理方式，根据每位患者的实际情况，划分不同的管理等级与服务类型。针对高龄行动不便、生活无法自理、同时合并多种并发症的患者，主动上门开展随访问诊、居家基础体检、床边一对一用药指导等专属服务；针对病情长期稳定、指标波动幅度小的患者，做好常规定期随访和基础健康指导即可；针对年轻的患者群体，以线上常态化提醒、专业化健康科普教育为主。结合每个人的实际情况，制定贴合日常起居的饮食方案、运动规划和用药安排，贴合患者真实生活与实际需求，让管理服务真正走进人心。

2、健康知识科普与心理指导

耐心细致的健康知识科普，加上及时的情绪疏导安抚，在慢病管理过程中也尤为重要。很多慢病患者本身对自身疾病了解不够全面，不清楚病症的发病原理，生活里常常出现胡乱吃药、擅自停药断药、轻信民间偏方、不重视饮食作息管控等错误行为。同时长期没办法彻底根治疾病，也会让患者背负巨大的心理压力，心态长期处于低落压抑的状态。基层医护人员可以通过线下社区健康知识讲座、一对一对面通俗讲解、线上推送科普文章视频等多种方式，用简单直白、通俗易懂的语言，给患者讲解慢病防治相关知识、日常用药禁忌、饮食作息注意事项等，慢慢纠正患者错误的生活习惯和就医观念。与此同时，主动关注患者的心理情绪变化，耐心安抚疏导负面情绪，多给予鼓励和安慰，引导患者摆正心态，积极乐观面对自身病情，学会科学合理的自我管理，走出慢病防治的认知误区和心理阴霾。

3、日常化指导管理

日常化慢性病管理更能真切彰显医疗服务的温暖与善意。按时提醒患者规律吃药、按时到院复查，换季降温及时推送健康温馨提示；面对年纪大、理解能力弱的老年患者，多一点耐心，多反复讲解几遍注意事项；面对独居无人陪伴的患者，多主动问候关心日常起居；耐心倾听患者看病就医过程里遇到的难处，主动帮助协调解决各类问题。一句简单的叮嘱，一次真诚的问候，一份贴心的照顾，都能慢慢拉近医患之间的距离，让患者不用独自承受慢病带来的压力与困扰，在长期的管理过程中，真切感受到温暖与安心。

三、速度与温度并行筑牢健康防线

对于慢性病管理工作来说，只追求速度缺少温度，管理就会变得冰冷刻板、流于表面形式；只讲究温情关怀忽略效率提升，服务就会拖沓滞后，难以第一时间把控病情风险。只有把高效便捷的管理速度，和真诚暖心的服务温度深度融合、同步推进，才能真正做好全周期、高质量的慢病健康管理工作。

依托智能科技为患者就医减负提速，用专业高效的服务，解决患者就医流程繁琐、指标监测滞后、病情诊疗延误的各类难题，让患者少跑腿、少折腾、少无谓的等待，轻松享受优质便捷的医疗服务。坚守医疗本心传递温暖善意，用真诚的人文关怀，化解患者内心的焦虑不安、就医路上的无助为难、生活之中的各类困扰，给予患者足够的尊重、陪伴与理解，增强患者对抗疾病的底气与信心。医护人员一边依靠智能设备、优化后的便捷流程，做好专业严谨的病情管控，一边怀揣耐心、细心与责任心，做好日常陪伴和人文关怀，既是守护群众健康的专业医者，也是贴心靠谱的健康管家。

与此同时，慢病管理也需要医疗机构、社区基层、患者家庭三方一同配合发力，全社会共同参与协同推进。医院医疗机构负责专业诊疗、病情把控和规范化管理，社区基层负责日常健康科普、人员统筹协调，患者家人做好日常陪伴监督、生活照料。多方力量同向发力、互相配合，引导患者主动参与到自我健康管理当中，养成规律作息、清淡饮食、按时用药、适度运动的良好生活习惯。让科学规范的管理贯穿慢病管理全程，让温暖贴心的关怀时刻陪伴左右，让每一位慢病患者，都能在高效便捷的服务中安心省心，在充满温情的守护里舒心放心。