

◁探索与研究▷

中医治未病服务应用于慢性病管理的策略研究

薛研,唐洪俊,周峰

(常州市金坛区中医医院,江苏省常州市 213200)

【摘要】 随着各种慢性病的患病率逐年上升,加强对慢性病患者的健康管理,降低发病率,控制致残致死率,对于提高人民群众的健康水平具有重要意义。治未病是中医的优秀学术思想,治未病服务具有“简、便、廉、效”的特点,对慢性病管理具有显著的成效。本文通过论述中医治未病的思想内涵,中医治未病服务的概念和现实意义,结合常州市金坛区中医医院慢性病管理和中医治未病服务的形式,探讨在综合性医院应用中医治未病服务进行慢性病管理的路径。

【关键词】 综合性医院;中医治未病;健康管理;慢性病管理;医疗服务

【中图分类号】 R197 **【文献标识码】** B **【文章编号】** 1672-4232(2024)04-0020-04

【DOI编码】 10.3969/j.issn.1672-4232.2024.04.006

随着社会经济的快速发展和人民生活物质条件的不断提高,人民群众的健康问题日趋严峻,目前我国约20%的人口患慢性病且呈年轻化趋势。75.8%的老年人患1种以上慢性病。超重或肥胖的人群在7 000万至2亿人之间,成年人口约一半人群属于超重或肥胖^[1],肥胖是多种慢性病的危险因素。慢性病具有病程长、费用高、致残致死率高等特点,加强慢性病(本文研究的慢性病仅指高血压、糖尿病、高血脂、肥胖)患者的健康管理,降低发病率,控制致残致死率,对于帮助人民群众形成健康观念、养成健康行为、提高健康水平具有重要意义。随着社会各界对中医治未病和健康管理的日渐重视,对中医治未病技术应用于健康管理方面的研究越来越多,但多数研究是针对某一疾病或某一中医治未病技术,而对于如何在综合性医院应用中医治未病服务进行慢性病管理的研究则比较欠缺,还需要进一步探讨。

1 中医治未病的论述

1.1 治未病思想的内涵

治未病思想起源于《黄帝内经》中“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱”。其内涵可概述为三个方面:一是未病先防,在身体尚未发生疾病之前,要采取各种措施,提高免疫力,这类措施既包括控制情绪、合理膳食、健康起居等,还可利用针灸、按摩、药物干预等方法来达到养生保健、预防疾病的效果;二是已病早治、既病防变,即发病之后,要早诊断早治疗,防止病情进一步恶化,这种及时把疾病消灭在萌芽状态的理念非常适用于亚健康状态^[2];三是愈后防复,即疾病痊愈后,要注重调节饮食、安心修养、巩固疗效,防止疾病复发,包括对慢性病患者进行康复训练或者中药调理等干预措施。因此,治未病不仅针对“未病”人群,还涵盖

对亚健康人群和慢性病患者的健康管理,其产生的社会效益和医疗效益是非常巨大且意义深远的^[3]。

1.2 中医治未病服务的概念

中医治未病服务是以治未病理念为核心,结合体质辨识、中医四诊合参和现代实验室检测结果,对个体健康状态进行综合评估,及时发现疾病风险,运用中医药养生保健技术和方法,系统维护和提升整体功能状态,降低发病率、致残率、致死率,实现预防疾病、保持健康的目的。

2 中医医院慢性病管理和中医治未病服务的形式

常州市金坛区中医医院自2019年起探索高血压、糖尿病的慢性病闭环式管理模式,开展高血压首席医生培养、慢性病筛查、慢性病科普宣教等活动,提高区域内居民的慢性病防治意识。2020年开设高血压专科门诊、糖尿病专科门诊,创建“高血压之家”,利用信息化技术,实行“家庭医生→乡镇医院→集团医院”的慢性病智能化管理,区域内慢性病患者的生活质量得到了较大提升。在此基础上,该院在全区范围内开展“中医进万家、助力健康行”品牌服务活动,发挥中医药特色和健康管理团队优势,通过“线上+线下”健康课堂、健康义诊活动、出院后延续服务、中医药适宜技术体验等形式,将健康管理与中医治未病服务深度融合。

2021年该院成立了健康驿站,并成功创建全国高血压达标中心。通过建章立制、成立讲师团队、制定服务计划,进一步整合资源、完善组织架构、健全服务内容,拓宽中医治未病服务途径,形成了“健康科普—体检筛查—健康干预—出院随访—自我管理”的闭环管理模式。健康驿站年度服务人群从2021年的1 840人次增加到2022年的9 467人次。

目前金坛地区的慢性病管理主要由各家医院自行主导,缺乏整体性。综合性医院特别是人民医院是本地区医疗健康服务的龙头和核心,在综合性医院开展好中医治未病特色的慢性病管理对于整个地区的慢性病管理具有极其重要的意义。

3 综合性医院将中医治未病服务应用于慢性病管理的现实意义

中医治未病服务包括病前预防、病中康复和病后防复,治疗技术“简、便、廉、效”,干预方案具体明确、针对性强,治疗效果确切,将其应用于慢性病管理,可以降低疾病风险、减少并发症、有效提升生活质量、减少医疗成本,是医院丰富治疗手段、提高社会效益的重要补充,值得在临床上广泛应用。中医治未病服务实施“预防为主、防治结合”的方针,将医疗活动的重心前移,引导人民群众转变“重病轻防”的观念,为医院转变医疗服务方式和发展模式、缓解“看病难、看病贵”问题提供解决思路^[4]。服务覆盖面广,可以下沉基层,推动优质医疗卫生资源合理流动,促进基本公共卫生均等化,对完善预防保健体系具有重要意义。

4 综合性医院将中医治未病服务应用于慢性病管理的策略研究

4.1 基本条件

(1)环境条件:建立治未病科或中心,包括健康信息采集与管理区、健康状态辨识与评估区、健康咨询与指导区、健康干预区等。(2)设备条件:体重身高仪、彩超、心电图、血压计、血糖监测仪、体质辨识系统、经络检测设备、舌像仪、脉象仪、中医外治器具和设备、健康教育宣传栏、多媒体设备、信息网络设备等。(3)人才条件:中医类别执业医师、执业医师、中药师、护师、营养师管理等。(4)服务项目:健康教育与促进、健康状态辨识评估、健康档案管理、健康状态监测、疾病预测预警、健康状态干预、跟踪随访共7个方面。(5)服务技术:体质辨识,日常调摄如辨体施膳、情志调和、运动指导等;中医内治技术如中药、中成药、膏酒方等;中医外治技术如针灸、推拿、拔罐、刮痧、穴位敷贴、药浴等。(6)信息化条件:有条件的医院可以开发使用中医治未病服务管理信息系统,做到采集、融合、存储与管理医疗健康大数据,实现“健康识别、预警、干预、追踪随访”一体化管理。最好还能通过不同地区间的互联互通,为建立健康管理及疾病预测的相关数据库、不断修正中医治未病的技术标准提供支撑^[5]。

4.2 具体内容

(1)健康信息收集:收集西医检查指标及体质辨识、中医经络检测、中医四诊合参等中医体检指标,了解服务对象的身体状况、心理状况和日常生活方式。(2)健康状况评估:根据健康信息收集结果,综合分析服务对象的健康状况和疾病风险,为调整体质、改善身体机能、预防易患疾病提供依据。(3)健康状况干预:制定详细的个性化健康干预方案,从健康教育与促进、饮食调养、精神调摄、体育锻炼、药物养生等多方面实施干预,并建立健康档案,对体质偏颇者还要制定中医治未病优势病种临床路径。(4)回访与管理:动态了解服务对象的身体状况、治疗效果、生活状态、疾病发展进程、健康需求等,随时调整健康管理方案,形成咨询、评估、干预、回访管理的循环过程^[6]。(5)干预效果评价:对本次服务的疗效进行评价和研究,为服务水平的提高和管理模式的进一步完善提供依据。

4.3 技术手段

4.3.1 基本原则。运用中医辨证施治,确定疾病风险,制定个性化的健康宣教方案和中医干预方案,内容涵盖膳食调理、运动指导、情志调合、穴位按摩、针灸、耳穴埋籽、药浴、膏方调理等,将中医治未病服务的优势在慢性病的预防治疗中得到充分的体现。

4.3.2 高血压管理的中医治未病技术手段。(1)体质辨识:易罹患高血压的体质主要为湿热质、血瘀质、阴虚质和痰湿质。(2)辨体施膳:根据不同体质进行饮食指导,给予药膳处方、膏方、茶饮等^[7]。(3)中成药干预:解郁丸、牛黄降压丸、九味镇心颗粒等。(4)中医治疗技术:推拿和针灸。推拿以高血压点、心、耳尖、神门、耳背降压沟为耳穴贴压的主穴,根据不同体质选择配穴。针灸涉及到穴位共有97个。

4.3.3 高血糖管理的中医治未病技术手段。(1)体质辨识:糖尿病患者主要以阴虚质、气虚质、痰湿质、血瘀质居多。(2)辨体施膳:对于糖尿病患者来说,应最大限度减少食用含糖量较高的食物,并注意饮食的滋阴补气,糖尿病患者的药膳多以茶饮和药膳汤为主。(3)代茶饮:阴虚质可以用10g的熟地及女贞子煮水喝;气虚质可用10g的山药及黄芪泡水喝;阳虚质可以用10g的菟丝子及肉桂煮水喝;湿热质可以用10g苦瓜及玉米须煮水喝。(4)运动指导:五禽戏、太极拳、八段锦等。(5)中医治疗技术:针灸、穴位按摩、艾灸、中药足浴和药浴、刺络放血。针灸涉及到穴位共有146个,使用较多的穴位依次为足三里、三阴交、脾俞、肾俞、胃脘下俞、中脘、太溪、肺俞、关元、胃俞。穴位按摩可以选择脾俞、脾俞、肾俞、足三里等。艾灸对于气虚质、阳虚质的患者能起到温阳益气、散寒通络的功效,但对于湿热质、阴虚质的患者需谨慎使用^[8]。中药足浴和药浴。

刺络放血适用于痰湿质患者,可通过脾俞、胃俞、三焦俞、足三里、天枢等穴位来调理^[9]。

4.3.4 高血脂管理的中医治未病技术手段。可运用针灸治疗,涉及到穴位共有92个,使用较多的穴位依次为足三里、丰隆、三阴交、中脘、内关、脾俞、天枢、肝俞、肾俞、太冲。

4.3.5 肥胖管理的中医治未病技术手段。(1)体质辨识:超重人群的体质类型主要是痰湿质、湿热质、气虚质3种。(2)中药干预:痰湿质可采用化痰利湿法,推荐方剂为参苓白术散;肥胖者加入荷叶、苍术等,痰浊阻肺者可用三子养亲汤。湿热质采用清利湿热法,推荐方剂为甘露消毒丹;肺热明显易生痤疮者可选用枇杷清肺饮,易生口疮、胃火较盛者可选用清胃散。气虚质采用补气健脾法推荐方剂为补中益气汤;偏肺气虚者可选用玉屏风散而重用黄芪。(3)中医治疗技术:针灸、耳穴压丸、穴位埋线、针刀和其他中医外治法。针灸以调整脾胃功能为主要目的,推荐选用天枢、中脘、足三里、内庭、三阴交、丰隆、阴陵泉等脾胃二经的穴位。

4.4 流程设计

居民可以通过体检结果、健康义诊、门诊、住院及自我健康需求,到辖区内的综合性医院进行专业的慢性病健康管理。综合性医院应经过健康管理指针筛查,对符合条件的患者进行健康信息收集、健康状况评

估、健康状况干预、回访与管理、干预效果评价等服务流程,将治未病科、中医内科、针灸推拿科、健康驿站等科室的服务串联,形成服务闭环。如图1所示。

4.5 管理模式设计

参考多方合作健康管理模式、中医治未病“江阴模式”、东莞市中医治未病健康管理模式等,中医治未病服务的管理模式可采用以下两种形式。

4.5.1 三级管理模式。第一级以社区卫生服务中心(站)为主导开展健康教育与健康生活方式指导;第二级以县级中医院和乡镇医院为主导开展人群筛查、健康指导与中医特色干预;第三级以三级医院为主导开展流行病学调查、医务人员培训和健康咨询服务^[10]。

4.5.2 “一网络、一中心、一平台”模式。“一网络”是指市级治未病服务网,由政府主导,市级中医药学会牵头,以市级中医综合医院为龙头,以全市医疗卫生机构为网点,开展政府、学会、医院“三位一体”的管理。“一中心”是在市级中医综合医院设立中医治未病中心,可以开展健康保健、慢性病管理、康复的中医治未病一站式服务,履行全市中医治未病服务的技术指导、学科建设职能。“一平台”是设计开发市级治未病信息管理平台,具备录入信息、查询信息、报告出具、统计分析、数据导出、系统管理、数据共享、科内转介、微信体质辨识、上下级互动、随访管理等项目功能^[11],实现全

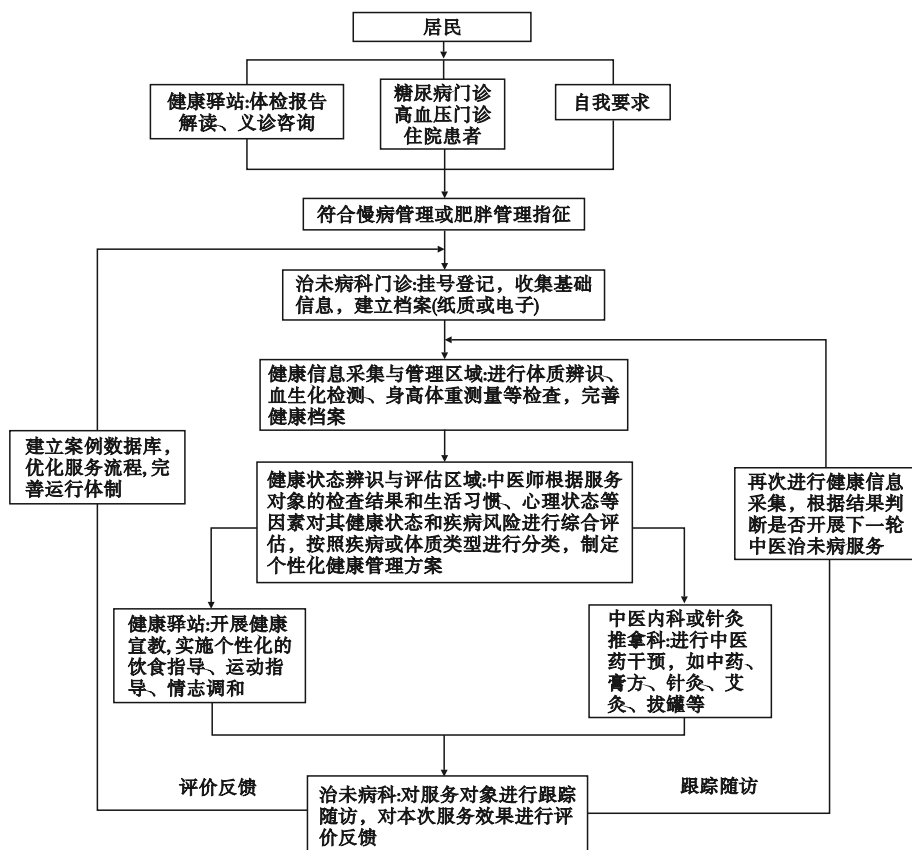


图1 综合性医院应用中医治未病服务进行慢性病管理的服务流程图