



家庭医生在身边

健康服务每一天

二零一八年首发版



我的家庭医生 使用手册

目录

- 1 什么是家庭医生
- 2 家庭医生团队
- 3 家庭医生针对人群
- 4 家庭医生提供的服务
- 6 家庭医生签约流程
- 7 家庭医生小课堂
- 8 怎么签约家庭医生团队
- 9 家庭医生怎么做
- 10 签约满一年怎么办
- 11 高新区医疗机构简介
- 13 高新区医疗机构信息表
- 16 健康小贴士-高血压
- 18 健康小贴士-糖尿病

什么是家庭医生？?

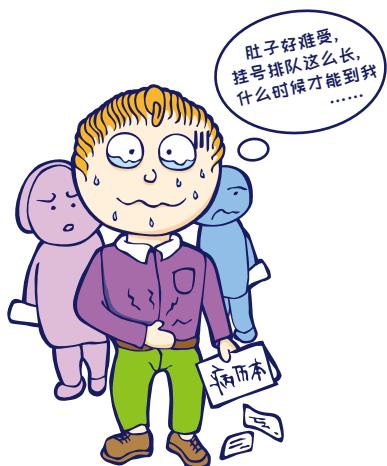


家庭医生不是私人医生，为居民提供约定的基本医疗、公共卫生服务以及综合健康管理服务，强调的是一种新型的更加紧密的医患关系，希望成为您和您的家庭可以长期信赖的医生朋友。

家庭医生 VS 普通就医

- ✓ APP预约优先就诊
- ✓ 健康评估报告
- ✓ 个人电子健康档案
- ✓ 病情精准筛查
- ✓ 医疗团队专一服务
- ✓ 丰富的医疗资源
- ✓ 健康问题咨询
- ✓ 健康知识定期推送

- ✗ 挂号排队需等待
- ✗ 看病流程长
- ✗ 就医成本高
- ✗ 医疗资源有限
- ✗ 不同医院就医
需重复检查
- ✗ 传统的医患关系



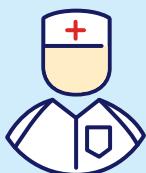
家庭医生团队

家庭医生服务联系卡

粘贴处

家庭医生服务联系卡

粘贴处



家庭医生是一支专业团队，团长主要为基层医疗卫生机构注册全科医生（含助理全科医生和中医类别全科医生），经过层层培训、考核及选拔，对服务对象实行全面持续、有效及时和个性化的健康管理服务。

团队背后拥有强大的资源保障，与上级医院保持紧密联系，共同为居民提供优质服务。

家庭医生针对人群



家庭医生个性化签约服务主要针对群体是高血压、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、骨质疏松等慢性病患者，以及老年人、孕产妇、儿童等重点人群。能够根据居民不同的健康状况和需求，制定不同类型的个性化服务内容，包括疾病筛查、风险评估、健康指导、健康咨询、健康监测等服务。

慢性病患者



慢性病病期长，具有隐蔽性，不易被察觉，长期积累会加大危害或产生并发症。



老年人

老年人基础疾病较多，病因复杂，身体机能较弱，恢复缓慢，缺乏用药常识。



孕产妇

孕产妇易忽视产前产后诊断，缺乏正确的保健指导，用药知识欠缺；不能对新生儿有正确的护理。



儿童

儿童体质较差，抵抗力弱，预防意识较差，很容易感染常见疾病，对健康没有较为全面的认识。

家庭医生提供的服务

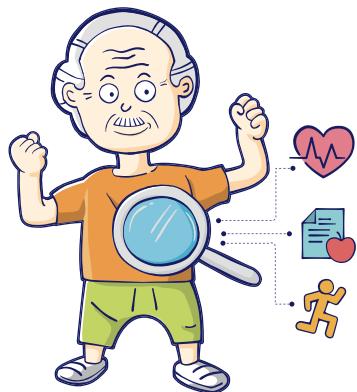
- 1 可通过APP查询您或您家人的电子健康档案

查一下
爸爸的健康档案



- 2

为您的健康状况进行评估,对您的生活、运动方式提供建议



- 3 可以预约家庭医生门诊服务

预约一下
下周三前来就诊



- 4

定期为您推送健康教育知识

糖尿病患者应避免
高糖、高脂、高盐饮食





5

在约定时间内解答
您的健康咨询问题

如病情需要，可以预
约上级医院专家门诊，
减少排队时间



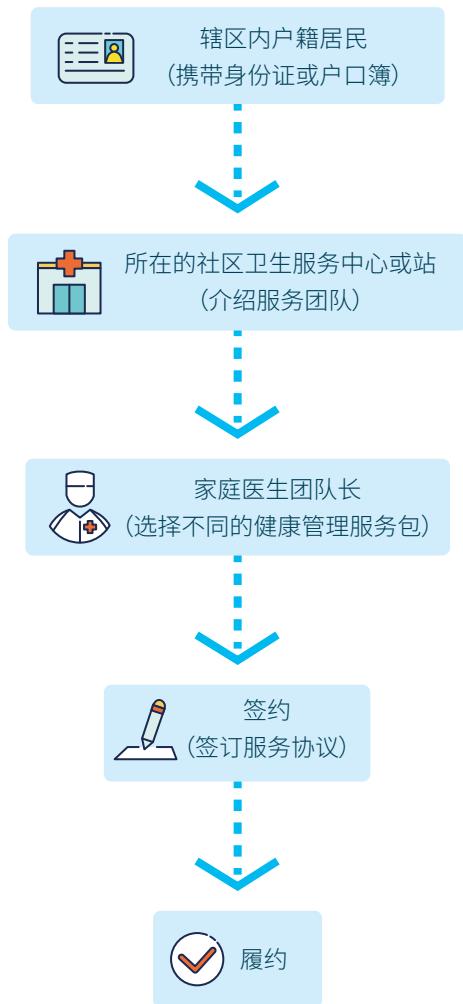
6



7

如您是高血压、糖尿病
高危患者，可为您提供
一份精准的筛查套餐

家庭医生签约流程



家庭医生小课堂

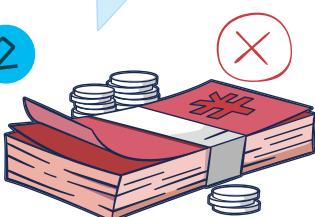


家庭医生不是私人医生；
签约期1年后可续约；

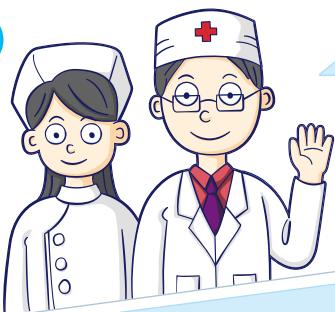
1

签约服务费目前免费(实际是120元/人/年,由区财政支付),今后随着服务内容的增加,会适当自付一部分;

2



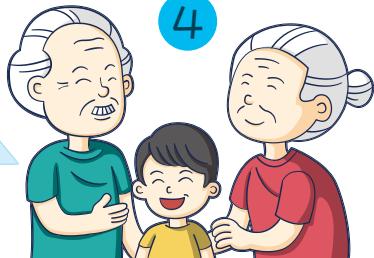
3



可以个人签约一个家庭医生团队，
也可以家庭签约(一个户口簿上两人及以上)

签约后,主要联系的是1名家庭医生和1名医生助理。
家庭医生提供医疗服务,他(她)会得到上级医院专科医生的支持,可以转诊到适合的专科医生

4



怎么签约家庭医生团队？

带着身份证件和户口簿（家庭签约），到所在的社区卫生服务中心或服务站，选择一个家庭医生。



选择适合的服务类别基础服务（每人都可以享受）+个性化服务（按不同人群，如高血压患者、糖尿病患者、骨质疏松患者等，参见“服务项目清单”）并签订协议（参考“服务协议”）



家庭医生第一次访谈，询问个人情况，主要包括家庭、健康情况、生活习惯、用药情况等，进行综合评估。

评估后有两种选择：

- (1) 直接出一份“签约期初综合评估报告”；
- (2) 家庭医生如果判断需要进行高血压、糖尿病等慢病的进一步检查，则先开检查单，等检查结果出来后再出一份“签约期初综合评估报告”；

注：这份评估报告主要内容包括：健康状况、用药建议、生活及运动习惯建议等。



根据协议约定，进入履约阶段

家庭医生怎么做？

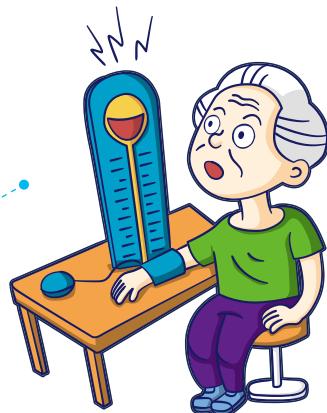


签约居民可通过现场、APP等形式进行预约，选择合适的就诊时间预约自己的家庭医生完成诊疗过程，从而享受绿色通道的便捷服务，不用排队等候，缩短看病流程，节约就医时间。



常见病(感冒、发烧、拉肚子...)

- 在工作时间内，通过APP咨询家庭医生
- 到社区卫生服务中心去看家庭医生门诊



慢病

- 到社区卫生服务中心看预约门诊
- 在工作时间内，通过APP咨询家庭医生
- 家庭医生会按计划进行随访



难病

(家庭医生评估后，很难在社区卫生服务中心处理)

- 直接转诊到高新区内综合医院的专家
- 或者，协助挂号、转诊到区外医院

签约满一年怎么办?



1

签约一年期满，提供一份
“签约期末综合评估报告”



2

满意，就续签；



3

不满意，可以不续签；
或者，考虑和同一社区内的
其他家庭医生签约

高新区医疗机构简介



苏州科技城医院

苏州科技城医院位于苏州高新区漓江路1号，是一所集医疗、科研、教学、转化医学于一体的三级综合性公立医院。医院占地面积140亩，建筑面积18万平方米，一期建设床位800张（总规划设计床位1200张）。医院自2016年5月启用以来，按照三级综合医院的要求开设临床医技科室35个，开放临床医疗病区26个。

医院全力打造肿瘤、口腔、康复和妇产等特色重点专科，积极推进苏州市级危重孕产妇救治中心、危重新生儿救治中心创建，胸痛中心通过国家评审，麻醉及围术期医学科申报市级重点专科。



苏州高新区人民医院

苏州高新区人民医院位于华山路95号，是一所集医疗、教学、科研、预防、康复、急救等于一体、信息化程度较高的现代化公立二级甲等综合性医院。医院占地面积100亩，建筑面积12万平方米，设计床位1100张，医院目前开设42个临床、医技科室。

市级重点专科：重症医学科、妇科；

区级重点专科：普外科、肾内科、妇产科、ICU；

医院重点（特色）专科：心内科、呼吸内科、消化内科、儿科、骨科、疼痛科、康复科、肛肠科、检验科、病理科、放射科、耳鼻喉科等。



苏州大学附属第二医院浒关院区(苏州市第七人民医院)

苏州大学附属第二医院浒关院区(苏州市第七人民医院),现位于苏州高新区浒墅关镇康复弄28号,是一所集医疗、预防、教学与科研为一体的二级综合医院,2017年12月经苏州市卫生和计划生育委员会批准,纳入苏州大学附属第二医院一体化管理。目前医院占地面积87.5亩(5.8万平方米),开放床位265张;目前进行扩建工程(一期),增加建筑面积8.3万平方米,拟建病床600张,预计2018年底投入使用。

市级重点专科(建设单位):骨科;

区级重点专科(建设单位):普外科、神经外科;

医院重点(特色)专科:妇产科、神经内科、心内科。



苏州明基医院

苏州明基医院位于竹园路181号,是一所集医疗、急救、保健、康复、科研为一体的综合医院。医院占地面积188亩,开放床位500张。医院配有电脑断层CT、核磁共振MRI、直线加速器(6D速锋刀)等先进医用设备。

区级重点专科:肿瘤科;

医院重点(特色)专科:肿瘤科、妇产科、儿科、骨科、康复科、消化内科、超声科。

苏州高新区医疗机构信息表

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州科技城医院	三级综合医院	苏州高新区漓江路1号	33322120
交通信息			
公交:330路、336路、350路、441路、852路、3001路、3003路			
有轨电车(嘉陵江路站)安排免费接驳专线:每15分钟一班。发车时间:7:30-17:30。			

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区人民医院	二级综合医院	苏州高新区华山路95号	66612006
交通信息			
公交:442路、302路、301路、325路、44路、332路			

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州大学附属第二医院浒关院区 (苏州市第七人民医院)	二级综合医院	苏州高新区浒墅关镇康复弄28号	65391319
交通信息			
公交:85路、306路、311路、326路、328路、329路、335路、336路、356路、441路、529路			

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州明基医院	综合医院	苏州高新区竹园路181号	80838800
交通信息			
公交:站点—明基医院站			
快线1;报关报检专2;4;31;64;67;93;302;319;400西;400东;406;502;622 站点—明基医院西 31;33;312;329;406;3002;502 ;662			
地铁:地铁1号线【玉山路站】(2号线可乘至广济南路转1号线)			

苏州高新区医疗机构信息表

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区狮山街道社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州高新区玉山路211号	68070789

交通信息

公交:85路、306路、311路、326路、328路、329路、335路、336路、356路、441路、529路

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区横塘街道社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州市苏福路186号	68231075

交通信息

公交:300路、302路、315路、328路、33路、37路、415路、42路、43路、58路、58路区间、63路、65路、报关报检专1线、报关报检专2线、游4路、游4路长线

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区枫桥街道社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州高新区华山路95号	69585091

交通信息

公交:442路、302路、301路、325路、44路、332路

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州科技城社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州高新区东渚镇树园路1号	66899678

交通信息

公交:336路、310路、352路、852路、44路、441路、351路、330路、快线3路、446路、43路；有轨电车1号线至嘉陵江路站

苏州高新区医疗机构信息表

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州西部生态城社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州高新区镇湖街道长秀路1066号	66911013 66912978

交通信息

公交：43路、441路、351路，镇湖木桥头站下步行5分钟到达

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区通安镇社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州高新区通安镇金通路18号	66063816 -8006

交通信息

公交：85路、443路、442路、336路

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区阳山街道社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	苏州浒墅关经济开发区阳山花苑59幢	65394059

交通信息

公交：302路、303路、319路、327路、336路、336路、338路、441路、443路，85路公交车至阳山花苑四区站，向北步行至第一个红绿灯后向西步行200米

机构名称	机构信息	地址	联系电话
苏州高新区浒墅关镇社区卫生服务中心	基层医疗卫生机构	浒墅关镇惠丰街15号	66710226

交通信息

公交：85路、311路、326路、328路、329路、335路、336路、356路、441路至浒关朱家庄站，往南300米惠丰农贸市场边；306路、529至惠丰东站，往西步行300米惠丰农贸市场边

健康小贴士 — 高血压

1 血压水平的分类

血压水平的定义和分类(2014版中国基层高血压防治指南)

血压水平分为正常、
正常高值及高血压。

类 别	收缩压(mmHg)	舒张压(mmHg)
正常血压	<120	<80
正常高值	120-139	80-89
高血压	≥140	≥90
1级高血压(轻度)	140-159	90-99
2级高血压(中度)	160-179	100-109
3级高血压(重度)	≥180	≥110
单纯收缩期高血压	≥140	<90

2 什么是高血压

高血压的定义为：在未用抗高血压药情况下，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ ，按血压水平将高血压分为1、2、3级，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和舒张压 $<90\text{mmHg}$ 列为单纯收缩期高血压。患者既往有高血压史，目前正在服用降压药，血压虽然小于 $140/90\text{mmHg}$ ，亦应该诊断为高血压。

3 如何尽早发现高血压

- 35岁及以上，尤其是有家族遗传史的高危人群，必须经常测量血压；
- 可以通过购买手臂式电子血压计，在家里自测血压；
- 去社区卫生服务站测量或定期体检，以尽早发现高血压。

4 高血压的危害

高血压是一种常见病和多发病。大多数患者早期无明显症状，有的可出现头痛、头晕、心悸、耳鸣等症状。病程后期，有心、脑、肾受损或并发症时，可出现相应的症状。高血压合并冠心病时可有心绞痛、心肌梗死和猝死，晚期可发生心力衰竭。中风是最常见的并发症，中风患者中高血压占50~60%。肾脏病变严重者，还可出现肾功能减退。

5 普通人群高血压的预防

- 坚持运动：维持适度的健身体力活动，可有效预防和控制高血压，如园艺劳动，走路，家务劳动，太极拳和游泳等；
- 限制食盐摄入：高盐饮食显著增加高血压患病风险。成人每天食盐摄入量应≤6克；
- 多吃蔬菜和水果；
- 少吃快餐：尽量在家中就餐，可利于控制脂肪、盐和糖的摄入量；
- 限制饮酒：不饮酒或少量饮酒；
- 戒烟：吸烟有害健康，吸烟者应尽早戒烟；
- 避免超重和肥胖。

6 高危人群高血压的预防

- 避免过度激动，减轻精神压力，保持平衡的心理和乐观的情绪。
- 养成规律的生活习惯，合理安排工作，劳逸结合，充足睡眠。
- 合理膳食，提倡低盐、低脂饮食，每日食盐不超过5克为宜，多吃蔬菜、水果及杂粮。保持大便通畅。
- 戒烟限酒，少饮浓茶、咖啡。
- 定期检查血脂，肥胖者需控制体重。适当参加健身运动，如步行、慢跑、太极拳等。
- 穿着宽松的衣服，衣裤、领口不宜过紧，弯腰、下蹲不宜频繁，不可突然改变体位。

健康小贴士 — 糖尿病

1 糖代谢分类

糖代谢分类(2013版中国2型糖尿病防治指南)

糖代谢分类	静脉血浆葡萄糖(mmol/L)	
	空腹血糖(FPG)	糖负荷后2小时血糖(2hPPG)
正常血糖	<6.1	<7.8
空腹血糖受损(IFG)	6.1~7.0	<7.8
糖耐量减低(IGT)	<7.0	7.8~11.1
糖尿病	≥7.0	≥11.1

注:IFG和IGT统称为糖调节受损(IGR),也称糖尿病前期。

血液中的葡萄糖简称血糖。空腹状态指至少8小时没有进食热量。正常人空腹血糖一般在3.9-6.1mmol/L之间,餐后2小时不超过7.8mmol/L。

2 什么是糖尿病

糖尿病是一种代谢性疾病,以慢性血糖水平升高为特征,发病原因是胰腺的胰岛细胞分泌胰岛素不足或胰岛素作用障碍。血糖持续升高可导致组织器官尤其是眼、肾、心、神经以及血管损害,引起功能不全或衰竭。急性血糖升高严重者可发生酮症酸中毒或高渗昏迷而危及生命。因此,糖尿病又被称为“甜蜜”的杀手。

3 糖尿病的分型

- 1型糖尿病(旧称胰岛素依赖型糖尿病, IDDM) :由于胰岛细胞破坏导致胰岛素缺乏引起,具有自身免疫性和特发性特点。
- 2型糖尿病(旧称非胰岛素依赖型糖尿病, NIDDM) :以胰岛素抵抗为主要特征。
- 特异性糖尿病:其他因素引起的继发性糖尿病(如感染、药物遗传等因素)。
- 妊娠糖尿病:妇女妊娠期特殊生理变化引起的糖尿病。

4 如何早期诊断糖尿病

早期诊断的方法就是对高危人群进行筛查,至少每3年查一次,最好采用糖耐量试验,而不仅仅是查空腹血糖(否则会漏诊一大半糖尿病患者)。

5 糖尿病的诊断标准

糖尿病的诊断标准(2013版中国2型糖尿病防治指南)

诊断标准	静脉血浆葡萄糖水平mmol/L
(1) 典型糖尿病症状(多饮、多尿、多食、体重下降) 加上随机血糖检测 或加上	≥11.1
(2) 空腹血糖检测 或加上	≥7.0
(3) 葡萄糖负荷后2小时血糖检测 无糖尿病症状者,需改日重复检查	≥11.1

注:空腹状态指至少8小时没有进食热量;随机血糖指不考虑上次用餐时间,一天中任意时间的血糖,不能用来诊断空腹血糖受损(IFG)或糖耐量异常(IGT)

6 糖尿病的高危人群

- 曾经出现过糖耐量受损或空腹血糖受损;
- 年龄≥40岁的人群;
- 超重、肥胖者(体质指数≥24kg/m²),男性腰围≥90厘米,女性腰围≥80厘米;
- 糖尿病患者的一级家属;
- 有巨大儿(出生体重>4kg)生产史或妊娠期糖尿病史者;
- 患有血脂异常或正在接受调脂治疗的人;
- 患有高血压或正在接受降压治疗的人;
- 心脑血管疾病患者,静坐生活方式的人;
- 体质指数≥30kg/m²的睡眠呼吸暂停综合症患者;
- 长期接受精神疾病药物治疗的患者。

7 糖尿病的危害

糖尿病所带来的高血糖及代谢紊乱可危害全身，引发多种并发症，这些并发症可不同程度地影响生活质量，严重者可危及生命。

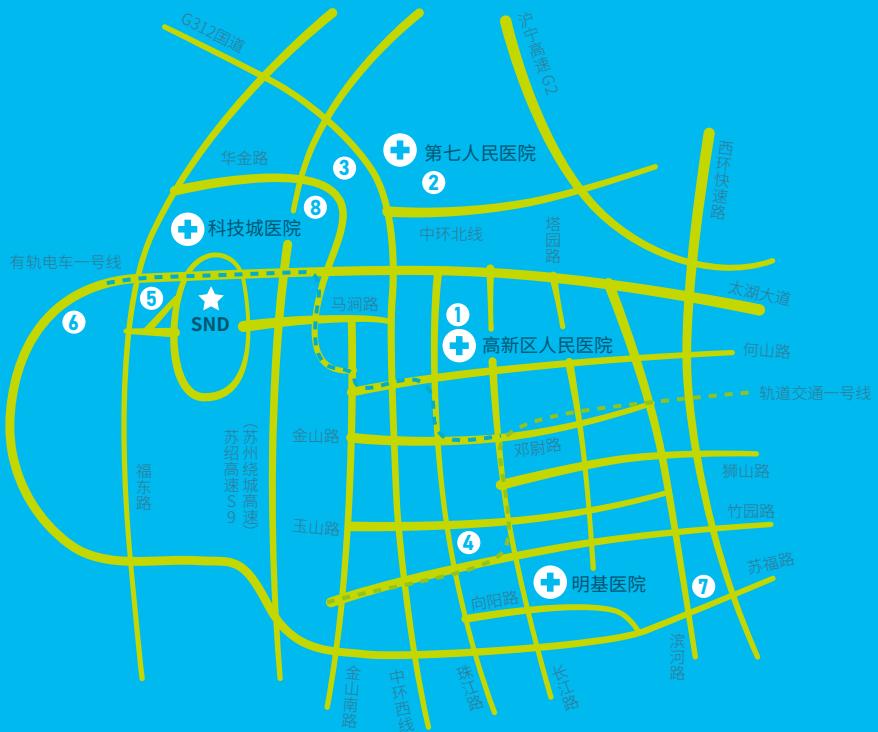
糖尿病可引发脑中风、冠心病、视网膜病变、糖尿病肾病、牙龈炎、糖尿病足等慢性并发症。糖尿病也可引起酮症酸中毒、非酮症性高渗综合征、乳酸性酸中毒等急性并发症，急性并发症需急诊或住院治疗。

8 普通人群糖尿病的预防

- 防止和纠正肥胖；
- 戒烟、限酒；
- 合理饮食，避免高糖、高脂、高盐饮食；
- 适度运动，首选有氧运动；
- 对中老年人定期进行健康体检。

9 高危人群糖尿病的预防

- 通过饮食控制和运动以降低糖尿病的发生风险。
- 定期检查血糖，并关注其他心血管疾病危险因素（如吸烟、高血压、血脂紊乱等）。
- 具体目标是：
 - (1) 超重或肥胖者BMI达到或接近 $24\text{kg}/\text{m}^2$ ，或体重至少减少5%-10%；
 - (2) 每日饮食总热量至少减少400-500kcal (1kcal=4.184 kJ)；
 - (3) 饱和脂肪酸摄入占总脂肪酸摄入30%以下；
 - (4) 中等强度体力活动，至少保持在150min/周。



1. 苏州高新区枫桥街道社区卫生服务中心
2. 苏州高新区浒墅关镇社区卫生服务中心
3. 苏州高新区阳山街道社区卫生服务中心
4. 苏州高新区狮山街道社区卫生服务中心
5. 苏州科技城社区卫生服务中心(苏州高新区东渚镇社区卫生服务中心)
6. 苏州西部生态城社区卫生服务中心(苏州高新区镇湖街道社区卫生服务中心)
7. 苏州高新区横塘街道社区卫生服务中心(苏州高新区横塘人民医院)
8. 苏州高新区通安卫生院(苏州高新区通安镇社区卫生服务中心)

苏州高新区卫生和计划生育局

地址:苏州高新区科普路58号