

## 当好“守门人”：全科医生在多病共存中的科普实践

“医生，我有高血压、糖尿病、关节炎，一天吃七八种药，最近还感觉有点头晕没力气，浑身不得劲。”这样的主诉在全科门诊几乎每天都能听到。数据显示，我国65岁及以上老年人群多病共存患病率超1/3，平均每位老人服用近3种药物。多病共存已成为老龄化社会的“新常态”。全科医生作为居民健康的“守门人”，不仅要提供个体化治疗，更需通过高质量的科普帮助患者理解病情、合理用药、避免误区。

### 全科医生做科普，优势在哪里？

国家卫生健康政策持续引导医疗卫生服务转向“以健康管理为中心”。《“健康中国2030”规划纲要》、《全民健康素养提升三年行动方案（2024-2027年）》及2026年发布的7项老年健康标准，均强调提升老年健康素养。2025年出台的《医务人员互联网健康科普负面行为清单（试行）》，鼓励医务人员围绕老年人等重点群体开展科普创作活动。

全科医生作为老人就医的第一触点，熟悉病史、用药与家庭环境，具备三重天然优势。一是连续性：居民建立契约服务关系，长期随访，熟悉病史、用药与家庭情况，科普更精准。二是整体性：跳出“单病专治”，强调以人为中心、多病协同、综合评估，有效弥补专科分割带来的管理短板。三是可及性：扎根基层、贴近群众，可在门诊、随访、家庭访视、健康体检中常态化、嵌入式科普。

因此，面向多病共存老人开展科普，是全科医生首诊把关、全程管理、综合服务的天然职能与核心抓手。

### 科普讲什么？六个实用维度

围绕多病共存，全科医生可从以下六个方面开展科普。

#### （一）整体管理理念

多病不是“简单叠加”，而是相互影响，如高血压合并糖尿病提高心肾的风险。

重点内容：解释疾病间的相互作用；介绍治疗目标排序；纠正“病越多药越多越好”的错误观念。

#### （二）多重用药与用药安全

多病共存必然带来多重用药，老年人药物不良反应发生率是青壮年的2~3倍。擅自停药、重复用药、多头处方等问题突出。

重点内容：识别药物不良反应；指导建立“个人用药清单”；明确不可随意停药的药物。

#### （三）慢病管理核心指标

多病患者常需同时管理血糖、血压、血脂等多个指标，但多不清楚自己的目标值。

重点内容：各项指标个体化“靶目标”；家庭自测血压、血糖的方法与频次；鼓励使用“健康日记”记录数据，便于复诊时调整方案。

#### （四）个体化生活方式科普

慢病管理离不开生活方式干预，避免“一刀切”建议，依据多病组合定制方案。

重点内容：运动指导：关节病患者≠不动，糖尿病合并冠心病患者的运动方式；饮食指导：糖尿病≠不能吃米饭，一日三餐的正确饮食；纠正误区：保健品不能替代药物。

#### （五）老年综合征预防

跌倒、认知下降、营养不良等问题与多病共存互为因果。镇静催眠药、降压药易诱发头晕跌倒。

科普内容包括：居家环境跌倒风险评估与简单改造；识别高跌倒风险药物；老年膳食营养与肌少症预防。

#### （六）就医决策与沟通技巧

多病共存患者多专科辗转，就诊效率低、信息传递不全。

重点内容：指导患者就诊前的准备清单；推广医患“三问法”（这个药吃多久？有什么注意？能否与其他药同服？）。

### 科普怎么落地？四个接地气的策略

有了内容，如何让居民听得进、记得住、用得上？

#### （一）小切口，一次解决一个问题

避免长篇大论。借鉴“90后”全科医生周良兵的经验，将科普压缩至1分钟短视频，采用疑问式标题（如“血压高了就是高血压吗？”），每次聚焦一个具体困惑。

#### （二）形式多样，因人群制宜

场景化、嵌入式科普。门诊时可以“问诊-评估-科普-指导-随访”一体化；上门随访时针对性解决近期问题；体检后结合报告一对一解读；社区讲座或义诊时做主题化集中宣教。

### （三）善用工具，让科普有抓手

指导签约居民建立“个人用药清单”（含基础信息、用药详情、特殊提醒），大字版打印或电子版同步至家属手机。再配合分装药盒、电子闹钟药盒，减少漏服错服。

### （四）建立闭环，持续跟进

单次科普的效果有限，建议每3~6个月开展一次全面用药评估。依托家庭医生签约随访，跟踪患者“知信行”的改变，确保科普从“我知道”走向“我做到”。

多病共存是老龄化社会的常态挑战，也是全科医生的价值体现的机遇。通过高质量的科普，将复杂的医学知识翻译成患者听得懂、做得到的生活智慧，把分散的诊疗方案整合成简单、安全、可持续的管理策略。这不仅能提升依从性、减少药物不良事件、延缓失能进程，还能增强医患信任、降低非必要住院和医疗费用。

随着国家政策的强力引导和科普纳入职称评价体系的逐步落地，全科医生作为居民健康的“第一道关口”，在这一领域大有可为。从一个小话题开始，用心做好每一次用药指导、每一场社区讲座、每一条微信推送，切实履行“健康守门人”的职责，助力实现健康老龄化。

（供稿：王静华，应票票 杭州师范大学附属医院）