

在美國智庫「米爾肯研究所」日前於華盛頓舉行的「未來健康峰會」上，美國多名醫療專家呼籲改善醫療系統，加強與社區配合，以應對慢性疾病問題，改善民眾身體健康。與此不謀而合，香港特區政府亦計劃推出「慢性病共同治理計劃」，資助市民經家庭醫生接受診斷，管理部分慢性疾病，國外的相關資訊或可為香港提供借鑒和參考。

◆民眾心理壓力增加等，都會影響管理慢性疾病問題。網上圖片



專家們表示，疫情期間民眾日常習慣改變、心理壓力增加，都會影響管理慢性疾病問題。非牟利組織「美國預防醫學學會」執行主任格蘭德指出，各種潛在隱憂包括民眾飲酒量增加、做運動時間減少、壓力指數上升、健康檢查不斷拖延，兒童預防新冠以外疾病的疫苗接種率下降等，加上部分反疫苗陰謀論在疫下興起，「我們不排除會面臨一場慢性疾病海嘯。」

增設流動診所 了解患者生活

不過應對疫情的經驗也可帶來啟示，疫下發揮作用的流動診所和遠程問診，日後亦能協助長期病患者治療慢性疾病。美國藥廠禮來高級副總裁阿塞就提到前年初疫情蔓延期間，新冠疫苗尚未問世，禮來在美國分發新冠抗體藥物方法之一，就是利用汽車車隊深入社區，作為流動診所接觸患者。藥廠現時正研究能否利用類似方法，協助行動不便的認知障礙症患者接受治療。

慢性病患者除要定期覆診外，在日常生活中管理疾病也很重要。多名與會專家都希望醫療保健系統在現有基礎上，能夠與社區或非牟利組織合作，更充分了解患者的居住環境、日常飲食、工作狀態及生活習慣等。美國長者健康保險公司 Alignment Health 首席醫療資訊官巴克山德認為，能夠隨時監測健康狀況的智能手機應用程式，以及血氧儀和血壓計等居家醫療工具，相信都具有輔助作用。

美國衛生部轄下的醫療保險與醫療補貼服務中心 (CMS) 首席醫療官休斯分析，現時慢性病患者醫療數據收集，主要依賴醫療機構或私家醫生。若能將數據收集範圍擴大，涵蓋社區志願者、護理人員和藥劑師等，屆時患者記錄在案的醫療數據就會更全面，能夠更好滿足患者需求。

加強街市清潔 保證水源質素

專家也建議長遠而言，當局需留意改善社會環境，提升居民健康意識，從根本上減少慢性疾病。例如透過社區間協作，當局可以加強對街市等公共場所的清潔，保證飲用水源質素，減少蟲鼠滋生等。醫生或志願者也可設法提高慢性病患者對食品安全的認知，包括指引他們閱讀食品營養成分表，盡量避免選取不健康的食品。

格蘭德形容，改善飲食習慣就如戒煙一樣，需要潛移默化的長期指引，從政策扶持到調整實際措施都不可或缺，例如以應對吸煙問題，可減少公共場所的煙灰缸，會議室的煙灰缸也可換成糖果盤，這就是一種替代選擇。

專家籲「重視預防」 定期向基層提供健康指引

美國平均每年醫療開支高達4.1萬億美元，其中多數都用於治療慢性疾病，各種慢性病患者多年來也一直是美國人的主要死因。智庫「跨黨派政策中心」首席醫療顧問帕雷赫分析認為，美國現有醫療體系仍屬於「重治療、輕預防」，應對慢性疾病問題最好應重視早期干預，降低發病率，讓更多人能夠安享晚年，也有助紓緩醫療系統壓力。

帕雷赫指出，美國多項醫療政策重點，都是改善慢性病患者健康狀況和生活質素。不論是增加多種醫療保險補貼、加大醫護培訓力度，還是加強針對慢性疾病的研發，其目的都是解決現有問題，並非鼓勵民眾重視自身健康，「我們或許一直在辜負民眾，我們沒有與他們合作，從一開始就防止他們患上慢性疾病。」

至於如何重視早期干預，帕雷赫建議從激勵措施入手。例如鼓勵保險公司制訂健康狀況指標評估，為評分良好的顧客提供更多優惠。醫療保健機構也可以引入問責制，加強與社區的聯繫，定期為弱勢社群提供健康指引，降低他們患上慢性疾病的幾率。

帕雷赫也提及，美國目前有不少預防健康問題倡議項目，包括鼓勵民眾鍛煉身體、敦促煙民戒煙，指導長者如何避免跌倒等。他認為這些項目涵蓋範圍還可以擴大，由醫療保險公司充分推廣，增加報銷額度，從而讓數百萬人能夠受益。

◆綜合報道

民眾運動少壓力增 生活習慣改變侵蝕健康



◆了解患者居住環境及日常飲食等生活習慣，有助醫生治療慢性病症。網上圖片

美研醫療系統配合社區 應對「慢性病海嘯」

◆美國有不少預防健康問題倡議項目，包括敦促煙民戒煙等。網上圖片



部分國家管理慢性病模式

| 芬蘭   | 瑞士   | 澳洲  | 美國  |
|--|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>◆提出新型的慢性病管理模式，強調基層、社區和衛生機構之間的團結合作，在社區內將居民劃分為管理單元，在政府協助下滿足每個管理單元內的健康需求。</li> <li>◆政府定期進行健康教育及健康項目評估，從而培養患者自我管理意識，改善行為方式以降低疾病發生的可能性。</li> <li>◆有效幫助單元內居民互相照顧、監管，使全民參與慢性病管理，這種模式不僅可提高居民健康水平，還能顯著降低醫療支出。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆應用「慢性病自我管理計劃」，在政府政策和資金支持的基礎上，積極推動患者主動參與疾病管理的積極性，加強患者與疾病管理者之間的溝通。</li> <li>◆社區醫院護士在協助醫生工作的同時，還向社區居民提供慢性病的相關知識，並協助患者進行自我行為管理。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆採取「國民慢性病戰略」，旨在團結整個社會的力量管理慢性病，通過國家財政撥款和社會保險的方式，為資金流動提供保障。</li> <li>◆戰略貫徹慢性整個階段，從減少危險因素開始，通過早期發現、急症治療、長期護理和晚期護理的綜合持久的管理方式，來規範慢性病管理。</li> <li>◆通過醫護提供個人化的最佳方案，家庭成員及護理人員共同配合，同時提高患者自我管理的能力，通過健康教育提高患者健康意識，從飲食、生活習慣、服藥適應性、適度鍛煉等方面，使患者主動參與慢性病管理過程。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆最早展開慢性病管理模式研究的國家之一，上世紀70年代提出並實施「慢性病照護模型」，籌資模式以國家撥款、商業保險和自費三部分組成。</li> <li>◆隨著信息技術領域近年來取得巨大飛躍，相關部門開始側重醫療信息一體化的結合，將信息技術應用到慢性病管理中，產生慢性病遠程管理模式，將流動應用程式、網絡、醫護部門結合，實現數據共享。</li> </ul> |

◆綜合報道

歐盟打破醫療數據壁壘 實現跨境治療

歐盟健康和食品安全總局今年5月啟動「歐洲健康數據空間計劃」(EHDS)，向實現「數碼醫療」邁出關鍵一步。政治新聞網站 Politico 分析稱，EHDS 能夠收集整合歐盟成員國數據，協助研究慢性治療方法，從而改進患者治療方案，減輕他們的自我管理負擔，享受更好的生活質素。

歐盟指出，設立EHDS將有助推動「歐洲抗癌計劃」，讓各國醫療專家通力合作，為癌症患者提供最佳治療方案。EHDS 也會鼓勵各國研究針對癌症的新療法，更及時有效收集各國的各種癌症信息，展示整個歐盟的癌症問題實時情況。愛爾蘭籍歐洲議會議員安德魯斯

還指出，歐盟許多成員國人口較少，即使舉全國之力，都無法收集足夠數據研究慢性病症，「愛爾蘭是囊腫性纖維化發病率最高的國家之一，但就算當地所有民眾都參與臨床研究，數據庫也不夠充足，如今EHDS 就能跨越國界解決這問題。」



◆EHDS 收集整合歐盟成員國數據，協助研究慢性治療方法。網上圖片

◆綜合報道

助推動「歐洲抗癌計劃」

EHDS 旨在打破歐盟成員國之間的醫療數據壁壘，要求各國醫療機構以統一格式發布及接收電子處方、圖像報告、實驗室結果等，方便患者接受跨醫院甚至跨境治療。EHDS 還要求所有成員國建立數碼衛生局，讓各國健康數據訪問機構連接到統一平台，加強數據跨境流動。

患者需長遠財務規劃 開源節流維持治療

慢性病人的醫療開支較高，部分患者更可能因健康狀況，需較預期更早退休，帶來一定財務壓力，因此患者確診慢性病症後，作好長遠財務規劃是非常重要的。部分社區團體和慈善組織也會推薦安老服務，可提供租金補貼或無障礙設施，幫助行動不便的長期病患者。

受較優惠的醫保保費。考慮到部分慢性病症日後需要長期護理，她建議患者購買相應的護理保險和殘疾保險，並留意可獲得的稅務減免，這樣在他們日後因病失去工作能力時，生活也有較大保障。

麥克拉納漢還提醒，慢性病的長期用藥及部分輔助醫療設備通常開支不菲，患者可根據醫生建議，盡量選擇有保險涵蓋的藥物。部分非牟利組織也會為長期病患者提供廉價設備，有需要人士可隨時留意及查詢。伊利諾伊州註冊會計師蘇利文

稱，他通常會為客戶制訂確診慢性病症後 12 至 18 個月的預算，估算客戶可獲得的長者年金、人壽保險、稅務減免和殘疾補貼，再詳細規劃開源節流方法，包括減少外遊等休閒消費，增加護理所需預算等，「我把籌備這些預算當作籌備婚禮，你需要加入愈來愈多小額開支。」

專家們也指出，不同疾病的預期壽命及所需護理類型都有分別，患者確診慢性病症後，需向醫生諮詢有關疾病可能帶來的健康狀況，才能更好作出財務規劃。

◆綜合報道