

健康管理就在您身边

——市六院承建全市“职工健康生活馆”工作纪实



市六院健康管理中心工作人员上门采集健康信息。

■文/图 本报记者 刘彩霞

智能体质分析仪、耳温枪、血糖血脂测试仪、血压计……这些以前只能在医院看到，如今在我市的一些企事业单位里，职工想要了解自己近期的健康水平，只要走进单位里的“健康生活馆”就能为自己进行健康检测。同时，每次检测数据通过互联网上传记录到自己的电子健康档案中，方便健康管理专家团队进行分析。这就是市总工会牵头、市第六人民医院承建的“职工健康生活馆”带来的便民、惠民服务的新变化。

政策扶持 健康管理防病于未然

2016年10月25日，中共中央、国务院发布了《“健康中国2030”规划纲要》。为深入贯彻落实中共中央、国务院

《“健康中国2030”规划纲要》文件精神，切实履行工会组织职能，全面提升我市广大职工群众的健康水平，2017年，市总工会决定与市六院联合，在全市有规模、有条件的机关企事业单位中建立健康生活馆，给广大职工提供便捷的健康管理服务，这也是工会拓宽服务领域、丰富服务内容的一项重要举措。

我市总工会首先动员部署，2017年8月份与市六院联合下发《关于在全市机关企事业单位设置健康生活馆的实施方案》，明确时间进度和具体举措，做好各项准备工作。采取试点先行的办法，在全市选定20家重点企业、20家机关事业单位，结合单位实际情况，免费建立健康生活馆。2017年12月28日，以市国税局为代表的，我市首批职工健康生活馆已建成开馆。馆内设置各种医疗自

测设备、急救箱、健康书吧、心理咨询台等，通过平板电脑和手机移动平台先采集职工健康信息，进行健康评估，动态跟踪个人健康情况和所有职工健康总体水平，提供健康教育、预防、诊疗、急救一体化的健康管理服务。

2017年以来，市六院在市总工会指导下，为全市50家企事业单位建设了“职工健康生活馆”。2018年，市总工会承诺将在全市机关企事业单位再建成50个“职工健康生活馆”，同时，这一惠民服务又被市委、市政府列入10件民生实事，以惠及广大职工。

据了解，市六院健康管理中心作为我省首批准入具有健康体检资质的医疗单位，其设备精良、人员配备齐全、服务流程完善，是集健康体检、健康管理、运动管理为一体的现代化专业机构，并拥有大型数字化健康体检车。同时，为了更好地开展工作，市六院健康管理中心依据建馆时间、单位领导配合度等把各单位分成三级，健康管理人员分片包干，每月定期1次~2次上门采集健康信息，推行健康生活方式，开展健康测试，传授合理膳食、适当运动、控烟等知识；深入到各个办公室对单位职工进行“职工健康生活馆”内容培训以及一系列健康管理服务，以填写健康问卷、中医体质辨别问卷、测血压、血糖以及人体体质分析的方式收集各单位职工的健康信息。

“健康管理不仅是一个概念，也是一种方法，更是一套完善周密的方案。所谓健康管理就是一种对个体或群体的健康、疾病因素进行全面干预，以实现‘防患于未然’。”市六院健康管理（体检）中心主任

马建红介绍。

职工健康生活馆 让健康检测更加便捷

走进市六院健康管理中心的“职工健康生活馆”，墙上悬挂各类健康监测计算盘、健康常识以及专属健康医生团队名片，桌面上摆放简单易操作的血糖、血压测试仪、智能体质分析仪等电子医疗仪器，经过健康管理人员前期对职工的操作培训讲解以及基本健康数据采集，职工在健康生活馆可实现健康自测、动态电子健康档案建立、健康评估、健康干预、风险评估、疾病预警、健康宣教等功能，通过手机随时随地与市六院的健康管理师进行线上、线下交流，达到健康管理的目的。

为了更好地开展工作，市六院健康管理中心依据建馆时间、单位领导配合度等把各单位分成三级，健康管理人员分片包干，每月定期1次~2次上门采集健康信息，推行健康生活方式，开展健康测试，传授合理膳食、适当运动、控烟等知识；深入到各个办公室对单位职工进行“职工健康生活馆”内容培训以及一系列健康管理服务，以填写健康问卷、中医体质辨别问卷、测血压、血糖以及人体体质分析的方式收集各单位职工的健康信息。

开展健康教育 健康讲师团上门宣教

2018年第一季度，市六

院健康管理中心分别为各建馆单位量身定做全年“健康促进计划”，将职工高发期、多发病列入健康管理的工作重点，建立了有各学科、各专业专家参加的“健康讲师团”，有针对性地开展健康教育活动。仅2017年，就深入我市机关、企事业单位开展专题健康讲座和社区、广场义诊咨询活动共计137场次。如对企事业单位办公室的公职人员开展《颈肩腰腿痛的防治知识及“脊柱操”的演示》；对女职工较多的企事业单位开展针对女性保健的《宫颈癌早期预防》、《乳腺疾病的防治知识》健康讲座；对高血压、高血脂发病率较高的单位开展《冠心病的诱因及预防》、《如何预防脑卒中》，并对各建馆单位职工进行《徒手心肺复苏技术》急救知识普及，受到广大职工的欢迎和称赞。

截止到今年第一季度，市六院已完成市财政局、漯河电信公司、市工人文化宫、漯河小学等9家“职工健康生活馆”铺建工作和20家“职工健康生活馆”培训工作；先后走进30家建馆单位进行了49场健康教育讲座，为23家单位女职工进行免费乳腺疾病筛查，受益4000余人。

据悉，市六院计划在2018年全年配合市总工会建设“职工健康生活馆”达到100家，并继续按照各单位“健康促进计划方案”对职工进行健康服务和健康活动支持，不断提高人民群众的健康素养，使广大职工健康水平得到全面提升。

春季幼儿手足口病的防治

手足口病是一组肠道病毒引起的呼吸道感染，是飞沫通过呼吸道传播。而儿童对于健康的措施并不是很了解，导致在儿童之间将手足口病蔓延，那么小儿手足口病该如何防治？

1.勤洗手

日常生活中，家长要特别注意儿童的个人卫生，饭前便后、外出回家后要用肥皂液洗手。带孩子外出到公共场所或去医院就诊时，往往不方便洗手，家长、老师最好能随身携带免洗手消毒剂或湿纸巾，以便当自己和孩子的手接触污染物品后，能立即清洁消毒。

2.日常用品勤消毒

宝宝使用的餐具、奶瓶、奶嘴等要清洗干净，煮沸消毒。对宝宝经常玩的玩具也要进行消毒，可以选用0.3%的84消毒液进行擦拭、浸泡。

3.不喝生水不吃生冷食物

引发手足口病的EV71病毒对酸性物质有高强度的“免疫力”，不像痢疾杆菌、霍乱弧菌等经过胃时，会被胃酸杀死，一旦水源被EV71病毒污染，很容易出现手足口病流行，所以家长一定注意，不能给宝宝喝生水，不给宝宝吃生冷食物。

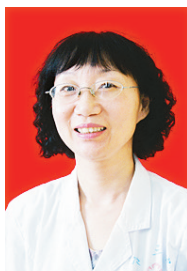
4.保持房间空气流通

家里房间要经常开窗通风，保持室内空气流通。一方面，空气中的病毒量会因此大量降低；另一方面，即使有病毒扩散，只要不达到一定数量，依然不会致病。

5.远离感染源

幼儿园等儿童聚集的场所如发现手足口病例应及时隔离。疾病高发期间少带宝宝到市场、车站等人群聚集、空气流通差的公共场所。

一旦发现手足口病的症状出现，一定要及时接受医院的诊治，以免带来更严重的危害。如果已经出现了手足口病的症状，那么接受治疗已经迫在眉睫，这个时候，我们需要做的，就是尽快进行治疗。



专家链接

牛玉红，市三院儿科主任，主任医师，儿科学会副主任委员、漯河市医疗事故鉴定委员会专家；毕业于新乡医学院，进修于武汉市儿童医院。

专长：儿童各种常见病、儿童哮喘、神经系统疾病及新生儿疾病的诊治，从事儿科临床二十多年，对小儿常见病和疑难病的诊治经验丰富。



4月24日，市民营医院协会召开2018年工作会议，对2017年工作中涌现出的53名先进医务工作者进行了表彰。张伟摄

健康快讯

服用保健食品要讲究方法

近日有媒体报道，七旬老人陈爹爹因吃保健品而致昏迷抢救的事例。这些年，因保健品食用不当而引发不适的案例比比皆是，作为普通民众，该如何正确食用保健食品呢？

1.不要长期过量摄入保健品

身体对营养素的吸收并非照单全收，因此维生素不必天天补充，宜需要时再吃，如考试压力大、经常加班熬夜时，可适量补充维生素。此外，慢性病人也可适量补充B族维生素。

2.注意药物交互作用

保健食品常有和西药发生药物相互作用的情况，多种保健品和处

方药一起服用，会产生相互作用，容易影响处方药的药效。建议食用补品之前最好先请教医生，尤其是心脏、肝脏、肾脏有问题的人更应注意。

3.不要超过每日的建议量

无论是天然或合成的保健食品，吃过量都会形成毒副作用，增加代谢负担。

总之，维持健康的身体状态、预防疾病，应该从均衡饮食、适量运动、积极乐观的心态、充足的睡眠开始，而不是依赖保健食品，应根据自身状况，在医生的指导下正确选用保健食品，有针对性地适量服用。

据健康网

指甲长黑线 当心癌前病变

谢女士今年62岁，3年前，发现左手拇指指甲有一条纵行黑线，谢女士当时以为是指甲瘀血，没去管它。后来这条黑线的范围越来越大，偶尔还会疼痛。慢慢地，左手甲床长出一坨“新肉”，指甲脱落，开始渗血，疼痛难忍。谢女士到医院检查为黑色素瘤。手术中病检结果证实为恶性黑色素瘤。

医生介绍，指甲黑线可能为甲母痣或者是黑色素瘤。甲母痣是一种良性的病变，最常见症状就是指甲中出现黑线。甲母痣本身不可怕，可怕的是良性色素痣转化成恶性的黑色素瘤。

一般来说，良性的甲母痣所引起的指甲黑线宽度不会超过5毫米，如果指甲上黑线宽度宽于5毫米，同时还出现了皮肤瘙痒、潮红、黑斑、甚至糜烂等异常症状，就要警惕是否是恶化成黑色素瘤了。恶性黑色素瘤是由皮肤和其他

器官黑素细胞产生的肿瘤，虽然其发病率低，但是恶性度很高，容易发生转移，死亡率较高。

如何判断指甲上的黑线是否是黑色素瘤造成的，医生介绍，可通过六个要素来考虑。一是年龄：一般来说黑色素瘤多见于成年人；二是皮损宽度：黑色素瘤的皮损宽度在5毫米以上，颜色不均匀，边界模糊；三是皮损变化：黑色素瘤的皮损变化一般非常快，而且治疗后指甲状况没有什么好转的迹象；四是受损指甲：黑色素瘤的受损指甲一般都是手指指、脚趾趾、食指等；五是甲周皮肤：黑色素瘤除了指甲出现黑线之外，还会伴随着甲周皮肤的变化，如上面提到的皮肤瘙痒、潮红、溃疡或糜烂等；六是家族史：黑色素瘤也有一定的家族遗传倾向，所以如果你有家族病史，就应该更加提高警惕。

据健康网

传播新理念 共筑康复梦

——2018“康复中国万里行”公益活动走进漯河市康复医院（漯河医专三附院）

■文/图 本报记者 刘彩霞

由中国康复医学会主持、康复中国万里行组委会主办的“康复服务行·2018康复中国万里行”河南站公益活动专家团4月24日走进漯河市康复医院（漯河医专三附院），开展为期一天的考察探访、座谈交流以及专题授课活动。

上午9时，以广州医科大学附属医院原康复科主任陈建平教授，沈阳市康复医院特聘康复专家、顾问宋哲教授，“康复中国万里行”活动发起人李克为领队的十多名专家团队走进该院康复楼，对康复医学科病区、运动治疗室和作业治疗室等进行参观。在医院领导和主管科室负责人的陪同下，了解医院整体的康复设施和患者使用情况，对典型康复患者进行现场康复动作指导。参观后，双方在会议室进行座谈交流，市康复医院院长王建立、副院长陶博、工会主席张荣以及主要科室主任出席座谈会。

会上，副院长陶博从机构建设、学科建设、发展规划三方面对漯河市康复医院整体情



“康复服务行·2018康复中国万里行”河南漯河站公益活动留念。

况进行概况介绍。随后，广州医科大学附属医院原康复科主任陈建平教授，沈阳市康复医院特聘康复专家、顾问宋哲教授，“康复中国万里行”发起人李克分别各自参观了解的情况以及在其他医院了解到的先进管理、学习理念现场与院领导们进行沟通交流，对院内康复医学科的发展有针对性地提出建设性意见。随后，“康复中

国万里行”活动发起人李克为漯河市康复医院院长王建立授予支持单位锦旗后，专家走进病房进行现场查房教学，对不同情况康复患者进行针对性康复训练操作指导教学。

在下午的专题学术讲座上，宋哲教授以《康复治疗技术发展新趋势》为题，分析康复治疗技术当前的发展现状，资源如何合理利用、分布以及

康复理念和康复治疗技术的发展、展望，为在座的医护人员打开了一个新的康复思路；陈建平教授以《“陈氏”摇摆治疗技术理论与实操》为题，介绍摇摆治疗技术的理论依据，以及操作方法，帮助患者尽可能恢复正常机能。现场近百名医护人员认真记录、交流互动，学术氛围浓厚。

据悉，“康复服务行·2018康复中国万里行”河南站公益活动于4月20日~26日在全省5家康复机构依次隆重举行。今年“康复服务行·2018康复中国万里行”活动延续传播知识理念、助推康复发展的宗旨，联合国内康复学会、康复协会、康复医疗等机构，汇集知名专家、学者和康复经营管理等人员，普及适宜康复技术、推广先进管理经验，大力提高基层康复机构服务水平，帮扶落后地区康复事业进步，实现精准健康扶贫。

作为河南站5家康复机构之一的漯河市康复医院（漯河医专三附院）是集医疗、教学、科研、预防保健、康复为一体的二级综合医院，是融传

统康复医学、现代康复医学和临床医学为一体的康复、临床诊疗机构和教学实训基地，是中国康复医疗机构联盟理事单位、中国康复研究中心脊柱脊髓神经功能重建科的协作单位。其康复医学科是河南省康复医学重点培育学科、漯河市重点特色专科、豫中南残疾人康复基地、康复治疗专业省级实训基地。院内开设3个康复病区（神经康复病区、疼痛康复病区、儿童康复病区、骨与关节康复病区），3个康复治疗区（成人康复治疗区、儿童康复治疗区、疼痛康复治疗区），设立康复评定室、针灸推拿治疗室、牵引辅助治疗室等12个治疗室。同时医院配备有包括肌骨超声仪、步态分析仪、上肢康复机器人、上下肢智能反馈系统等康复医疗设备400余台（件）。医院坚持“送出去，请进来”的原则，培育招揽优秀后备人才。每年举办大规模康复论坛、邀请国内外知名康复专家教授来院讲学培训提升医院康复科研水平，力争尽早将医院各项标准达到国家三级康复医院水平。

预防接种 守护生命

2018年全国免疫规划工作实施40周年，4月25日是第32个全国儿童预防接种宣传日，今年的宣传主题是：预防接种，守护生命。我市自1978年开始实施计划免疫以来，健全了保障疫苗运输储存的冷链系统，形成了完善的免疫规划管理、服务体系，通过不断规范预防接种服务，提高接种率，使得传染病得到有效控制。

1.为什么一定要按免疫程序进行预防接种？

不同的疫苗，有不同的免疫程序，这是根据抗体水平在人体内变化、疾病感染风险、临床试验和多年科学实践为依据而制定，确定开始接种年龄和接种间隔。如乙肝疫苗、百

白破联合疫苗、脊灰疫苗等至少需要完成3剂接种才能使儿童身体产生足够的免疫力。随着孩子的长大，身体内原有通过接种疫苗获得的免疫力也会逐渐下降。因此，有些疫苗还要进行加强免疫。

2.为什么有的疫苗接种1剂，有的疫苗要接种多剂？

不同的疫苗接种后，产生抗体水平不一样，产生抗体持久性也不一样。为保证预防疾病的抗体水平和持久性，有些疫苗需要接种多剂次。根据各种疫苗免疫程序，有的疫苗需要接种1剂，如卡介苗。有的疫苗需要接种2剂~4剂，如乙肝疫苗、甲肝疫苗、白百破联合疫苗、麻腮风联合疫苗

等。在每种疫苗上市之前，都要经过科学、严格的临床试验，得出接种几剂、多大剂量、间隔多长时间可以达到最佳免疫效果的结论。

3.为什么有些疫苗需要加强免疫？

基础免疫所获得的特异性抗体，有些无须加强免疫；有些在体内只能维持一段时间，待体内抗体浓度降低时，应再接种，通过再次接种刺激机体产生抗体，使抗体维持在足以抵抗病原体的水平。

4.如果孩子因处于发热期或过敏期，错过了疫苗接种，如何补种？

如果孩子由于发热或过敏等原因错过了接种疫苗的时

间，应当在症状消除、恢复健康后尽快去当地预防接种门诊或指定地点补种。家长可电话咨询接种点询问补种安排。

5.流动儿童如何接种疫苗？

我国对流动儿童的预防接种实行属地化（即现居住地）管理，流动儿童与本地儿童享受同样的预防接种服务。如果孩子不到6周岁的迁入其他省份，可直接携带原居住地卫生部门颁发的预防接种证到现居住地门诊接种疫苗。如之前未办理预防接种证或预防接种证遭

失，可在现居住地接种单位补办预防接种证。

健康教育所



（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）

疾病预防

健康科普知识
主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所