

当好市民的健康顾问

——记源汇区人民医院（区妇幼保健院）健康管理体检中心



源汇区人民医院（区妇幼保健院）健康管理体检中心团队。

■文/图 本报记者 刘彩霞

随着人们生活水平的提高、保健意识的增强，体检越来越受到大家的关注和重视。源汇区人民医院（区妇幼保健院）健康管理体检中心以严格的质量标准、细致周到的检查、先进的仪器、无所不在的关怀与服务，为受检者提供优质高效、便捷全面的健康管理服务。

汇集力量 筑牢健康防线

源汇区人民医院健康管理体检中心是一个多层次、全方位的集体检、健康评估、中医特色保健干预、专家诊疗为一体的大型健康管理服务平

台。自2020年9月16日成立以来，该中心不断升级，以体检人群“不生病、少生病、晚生病、少住院”为服务目标，为公众追求健康提供解决方案。从最开始的体检门诊到如今的一站式健康管理体检中心，诊疗服务水平不断提升，不仅能够接诊、容纳大批量的受检者，更能给受检者提供一流的体检服务。

该中心依托医院多学科专业诊疗优势，由多名临床经验丰富的主检医师组成健康管理团队，通过审核、研讨受检者的体检报告，及时为受检者反馈最全面的健康状况。面对疑难杂症，该中心会安排专业分析小组研讨病情，并且外聘河南省肿瘤医院、

河南省人民医院、郑大一附院、河南中医药大学第一附属医院以及北京、上海等上级医院的专家进行坐诊，在给予患者权威治疗服务的同时，更好地做到未雨绸缪。此外，该中心还积极承担辖区内征兵、入学、公务员体检及公司、企事业单位的集体体检工作，根据每位受检者的自身需求，为其量身定做各类体检套餐，在提供有效的医疗咨询、疾病防治方案及预约专家门诊等服务的同时，开展一对一体检导诊服务，全程陪同和全方位的服务，使受检者在体检过程中遇到任何问题都能得到快速解决。

为方便基层患者，该中心还开展了“移动体检”服务，购买配备了16排车载移动CT，可提供上门体检和集体义诊的服务，让市民足不出户便可享受彩超、心电图等高质量的健康检查。不仅体检服务便利，而且体检数据与省级医院同步，能够快速得到专家诊断与反馈，实现远程移动的高效救治，有效发现早期病变，减轻患者医疗负担，从而助力全民健康。

微笑服务 用心护航健康

生活中，越来越多的人重视自己的身体健康，每年都会定期体检，但是，有相当一部分体检者拿到体检报告时，对各项数据和术语看不明白，也未咨询专业医生，这让体检效果大打折扣。源汇区人民医院健康管理体检中心推出优质的检后服务，不仅安

排专业医师对患者体检报告进行分析，还开展检后跟踪随访服务，安排人员用电话沟通的方式，将体检结果告知每位受检者，叮嘱日常生活中的注意事项，每隔两三个月还会对其进行健康追踪咨询。同时，该中心组建体检沟通微信群，将受检人员拉入群内，群内的学科专家会对患者在线答疑，为其提供最佳的保养、复诊建议，并定期发送健康科普知识，同时，及时给体检中发现疾病的患者安排专家诊治，降低疾病风险，更好地提升每一位受检者的健康生活品质。

源汇区人民医院健康管理体检中心在关注体检者是否患有疾病的同时，还针对亚健康人群开展早期评估与调理、营养指导、运动指导和中医辨识体质等特色服务，以受检者健康状况为中心，以个人整体健康评估为核心理念，实施全生命周期的健康促进方案，更有专业厨师搭配膳食营养早餐，能为受检者在体检后补充丰富营养。同时，该中心设置了膳食营养咨询处，市民可以向专业营养师咨询科学饮食方式，有效改善生活品质。

源汇区人民医院健康管理体检中心主任刘鑫鑫表示，为了百姓的身体健康，她们将筹划系列节日体检优惠活动，开展网上预约、线上服务、线上反馈，引进更多先进设备不断提高体检质量，继续加强健康管理学科体系建设，创新规范健康管理医学服务模式，以科学、准确、高效的服务为百姓健康保驾护航。

康复园地

重视妊娠期糖尿病

妊娠期间的糖尿病有两种情况，一种是孕前糖尿病的基础上合并妊娠，称糖尿病合并妊娠（PGDM）；另一种为妊娠前糖代谢正常，孕期才出现的糖尿病，称为妊娠期糖尿病（GDM）。妊娠期糖尿病患者中90%以上为GDM，PGDM者不足10%。GDM者糖代谢异常大多于产后能恢复正常，但是将来患Ⅱ型糖尿病机会增加。

妊娠合并糖尿病对母儿均有较大危害，孕早期可能会有胎儿畸形、死胎、早产、巨大儿、新生儿呼吸窘迫综合征等发生；孕妇发生流产、糖尿病酮症酸中毒、妊娠高血压、难产、Ⅱ型糖尿病、远期心血管疾病发病率

会升高，所以要引起重视。

孕妇中，有肥胖、多囊卵巢综合征或月经不规则、早孕期空腹尿糖阳性等病症以及巨大儿分娩史、年龄大于30岁、GDM史、不良孕产史、足月新生儿呼吸窘迫综合征分娩史以及糖尿病家族史者患此病概率高。妊娠期有多症状（多饮、多食、多尿）以及妊娠并发羊水过多或怀巨大儿者，应警惕合并糖尿病的可能。

孕妈可在孕24~28周时到医院进行口服葡萄糖耐量试验，其诊断标准为空腹、服糖后1小时、2小时的血糖值分别达到或超过5.1mmol/L、10mmol/L、8.5mmol/L即诊断为GDM；伴有上述高危因素且达到任

何以下高危因素应诊断为PGDM：空腹血糖≥7.0mmol/L、服糖后2小时≥11.1mmol/L、伴有典型的高血糖或高血糖危象，同时任意血糖≥11.1mmol/L、糖化血红蛋白≥6.5%。

孕妈经诊断为GDM或PGDM后，应积极在妇产科及内分泌科医生指导下，进行孕期母儿监护、医学营养及运动治疗，一般均能安全度过妊娠期，极少一部分需要药物治疗。

产后要及时监测宝宝血糖、补充葡萄糖，预防低血糖导致宝宝大脑不可逆损伤。产妇在产后6~12周进行口服葡萄糖耐量试验，若仍异常，可能为产前漏诊的糖尿病患者。

医专三附院提供



■专家链接

杨丽萍，医专三附院妇产科主治医师，毕业于河南科技大学临床专业，曾在河南省人民医院进修，对妇产科围产期保健、顺产、难产以及妇科常见病、多发病有丰富经验，对妊娠期合并症的处理有独到见解。



在家如何正确量血压

家庭血压监测能真实地反映个体生活状态下的血压状况，是高血压管理中最重要的一环。由于老年人可能具有血压波动大、夜间高血压、清晨高血压和体位性低血压等特点，应鼓励老年高血压患者开展家庭自测血压和动态血压监测，定期（如每年）进行双上肢及四肢血压和不同体位（立、卧位）血压测量。要特别注意，临睡前、清晨时间段和服药前的血压监测。

测量方法：坐下或平躺，将手臂伸直、放松，不要说话。活动后休息半小时后再测量。将袖带里的空气驱尽，袖带绑在上臂，袖带下缘距肘窝



2~3厘米，松紧度以能插入一根手指为宜。使用经国际标准方案认证合格的上臂式家用自动电子血压计，不推荐腕式血压计和手指血压计，不推荐使用水银柱血压计进行家庭血压监测。电子血压计使用期间应定期校准，每年至少1次。家庭血压值一般低于诊室血压值，高血压的诊断标准为≥135/85mmHg（对应于诊室血压的140/90mmHg）。

监测频率：初始治疗阶段，血压不稳定者或是调整药物治疗方案时建议每天早晨和晚上测量血压（每次测2~3遍，取平均值），连续测量7天，取后6天血压计算平均值。血压控制平稳者，可每周只测1天血压；长期药物治疗患者，建议监测服药前的血压状态，以评估药物疗效；最好在早上起床后，服降压药和早餐前、排尿后，固定时间自测坐位血压。

最好能详细记录每次测量血压的日期、时间以及所有血压读数，而不是只记录平均值，以便医生指导和评价血压监测和控制效果。精神高度焦虑患者，不建议开展家庭血压监测。

据《健康报》

什么是疑病症

近年来，到精神病医院心理门诊咨询的疑病症患者逐渐增多。那么疑病症到底是一种什么病呢？

疑病症又称疑病性神经症，主要指患者担心或相信自己患有一种或多种严重躯体疾病，但与其实际健康状况不符，病人反复就医诉躯体症状，尽管经医学检查显示阴性以及医生给予没有相应疾病的医学解释也不能打消病人的顾虑，患者常伴有焦虑或抑郁。总结来说，疑病症的发病主要有四方面的征兆，即疑病性烦恼、疑病性不适、感觉过敏和疑病观念。

疑病症的具体病因并不十分明确，症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功能障碍，甚至是具体的疾病。症状表现多种多样，有的定位清楚，描述清晰，有的则体验到定位不清楚、性质模糊的不适感，病程持续至少三个月。疑病症症状实际上只是一种疑病感觉和体验，虽然有时也确实存在真实症状，但却夸大和严重化了，由于患者的注意力大部分或全部都集中于健康问题，以至于明显影响到日常的学习、工作、生活和人际交往。疑病症以心理治疗为主，酌情给予药物治疗。潘云霞



■专家链接

潘云霞，副主任医师，国家二级心理咨询师，国家中级心理治疗师，中华医学会心理学会会员，市精神病医院精神病区主任、业务院长，从事精神科临床工作26年，擅长治疗精神科常见病、多发病及疑难杂症，特别对精神分裂症、分裂情感性精神病、双向情感障碍、抑郁症、焦虑症、躯体疾病伴发的焦虑或抑郁等精神疾病的诊治有独到之处。



我市首批爱心血液驰援河北

近期，按照国家和省卫健委《关于做好近期北京市、河北省血液保障工作的通知》要求，市中心血站迅速响应，积极开展无偿献血活动，在保障我市医疗机构临床用血的同时，尽最大努力为河北提供血液援助。1月26日上午，市中心血站工作人员将采集到的首批15个治疗量血小板和500个单位冷沉淀核对出库，装箱送往郑州，由省血液中心统一送往河北省血液中心。

市疫情防控指挥部对支援河北供血任务高度重视，科学分析研判，迅速出台并下发专项文件，启动全市乡镇农村无偿献血应急机制，要求各县区有针对性地开展乡

镇农村团体无偿献血活动，为献血车停靠、献血车和送血车通行等开辟绿色通道。连日来，舞阳县莲花镇、太尉镇、九街镇、人民医院、中医院、市利通液压科技股份有限公司等先后开展无偿献血活动，为河北人民积极奉献沙澧儿女的爱心和祝福。

下一步，市中心血站将继续加强无偿献血宣传招募工作，按照河南省血液联动保障机制要求，继续向河北省支援爱心血液。同时，呼吁更多爱心人士在做好自身防护的同时，积极加入到无偿献血队伍中，用实际行动保障疫情期间血液供应，为抗击疫情奉献爱心和力量。王鹏

诚信二院·健康万家

认识儿童电子支气管镜

1月24日上午，一名患儿因一周前进食花生后出现咳嗽、哮喘等呼吸道症状，到市二院（市儿童医院）小儿呼吸内科就诊。经医生初步判断，不排除支气管异物的可能。考虑到异物在患儿气管深处，需要同时对其进行灌洗和给药等治疗，医护人员讨论决定对患儿进行电子支气管镜探查。在该科主任郭先锋带领下，电子支气管镜团队立即完善术前评估、检查，向家长详细说明病情，及时准备急救药物、设备。随后，经探查，发现患儿气管内有花生粒一枚，医护人员仅用3分钟便取出花生粒。整个过程在患儿睡着的情况下进行，患儿无哭闹、咳嗽，也无痛苦反应。目前患儿恢复良好，已经出院。

什么是儿童电子支气管镜

儿童电子支气管镜检查是儿童呼吸系统疾病诊断治疗的一项重要检查手段，具有直观、安全、无创、痛苦小等特点。它不仅可对支气管肺病变的观察诊断，还可以吸取深部呼吸道分泌物标本、灌洗液上皮细胞及肺组织活检等进行应用电镜超微结构、细胞学及病原学检测，同时应用钳取、灌洗、注药、微波等进行介入治疗。

目前，儿童电子支气管镜检查术在儿科呼吸系统诊疗中的应用日益广泛，尤其是在小儿呼吸道感染性疾病治疗方面具有独特、有效、不可替代的优势，而且安全可靠。

电子支气管镜的适应证

1.形态学检查：能清楚地检查支气管黏膜是否正常，有无炎性病变；管腔是否变形或狭窄；管壁运动状态，有无赘生物、异物、出血点、分泌物等情况。
2.支气管肺泡灌洗术。

3.防污染病原学检测技术。应用防污染毛刷经电子支气管镜取样后进行细菌培养，可明确诊断难治性肺炎的病因。

4.气管、支气管异物的治疗。

5.活检技术。可通过电子支气管镜进行组织活检，如用电子支气管镜做毛刷活检、活检钳活检和针吸活检，所获得的支气管和肺部标本经过病理检查，可以明确很多小儿呼吸道疑难疾病的诊断。

市二院提供



■专家链接

郭先锋，市二院（市儿童医院）小儿呼吸内科主任、副主任医师，市第十批专业技术拔尖人才，中国医师协会儿科学分会河南儿童支气管理协作组

委员，省医学会儿科学分会呼吸学组委员，省中西医结合儿科学会呼吸学组常务委员，省中西医结合儿科学会内分泌遗传代谢组委员，获得市第二届中国医师节优秀中青年骨干医师、市青年岗位能手、市共青团青年标兵称号。



带你了解麻风病

1月31日是第68届“世界防治麻风病日”暨第34届“中国麻风节”。今年的活动主题是“全面消除麻风危害，共同走向文明进步”。活动旨在号召各地有关部门携手合作，消除麻风危害，防止因病致贫、返贫发生；关心尊重麻风病患者和防治工作人员，推动麻风病防治工作再上新台阶。

什么是麻风病

麻风病是由麻风分枝杆菌引起的一种慢性传染病，它能引起周围神经和皮肤组织的损害，导致身体残疾，给病人造成巨大的身体和心理压力。潜伏期通常为2~5年，长的可达十余年。

麻风病的传染源

麻风病传染源是未经过治疗的麻风病人，尤其是多菌型病人，其皮肤和黏膜损害处含有大量的麻风杆菌。麻风杆菌常随破损的皮肤和呼吸道分泌物排出体外引起传播。虽然麻风病也是一种动物源性传染病，但至今未发现动物感染人的病例。

麻风病的传染方式

主要通过直接接触感染。多菌型病人的上呼吸道是向外界环境中排菌的最主要途径，破损的皮肤也可向外排菌。健康人与具有传染性的麻风病人长期密切接触，因接触到破损皮肤或吸入含菌飞沫而受感染。

麻风病的易感人群

麻风杆菌侵入人体后是否发病，取决于被感染者机体对麻风杆菌的特异性细胞免疫力。绝大多数人对麻风杆菌具有特异性免疫力，在麻风杆菌侵入后能迅速建立有效的免疫反应，会将麻风杆菌杀死而不发病，只有少数人对麻风杆菌易感。

麻风病的主要临床症状

绝大多数麻风病人都有不同形态

“高枕无忧”或是心衰信号

中国有句话叫“高枕无忧”，而在现实生活中也有许多人喜欢把枕头垫高一点睡觉，否则就有憋气、难以入睡的情况。对此，北京大学第一医院心内科主任医师李建平专家提醒大家，如果有睡觉平躺经常感觉憋气，垫高上半身后就有好转的情况出现一定不能轻视，应该及时到医院进行心脏功能的全面检查。

李建平介绍，其实不是病人主动

的选择一个高枕卧位，而是他被迫的选择这样一个体位。因为相对于站立位、坐位或者是高枕卧位这几种情况来说，平躺的时候全身的血液回流是增加的，对心脏的负担是增加的。我们的心脏就像一个“泵”，当心脏功能正常时它可以将全身流回的血液再次有力的泵出去，从而给我们全身的器官供血、供氧。但如果“泵”的功能出现问题时，它回收、泵出血液的

能力不足，那么血液就会淤积在肺部，从而造成肺瘀血的情况，病人就会有憋气的感觉。所以出现这种情况的时候，是非常明确的提示这个病人出现了肺瘀血甚至是肺水肿的问题，也就是心功能不全的一个非常重要的表现。

最后，专家提醒，对于心脏功能不全的患者来说，在抬高头部的同时要确保整个上半身也是同步抬高的，

否则过高的枕头反而会带来颈椎损伤，引发颈椎问题。并且特别需要注意的是，对于有基础性心脏病或是高血压疾病的患者来说，若出现下肢浮肿，或是在睡眠充足并且没有过多体力劳动的前提下出现疲劳乏力、运动耐力明显减弱的情况。这些都是在提示我们可能出现了心功能不全的问题，应及时前往正规医院进行诊断与治疗。新华网

