



香洲区49家惠民健康小屋建成使用

下周全部开放免费测血压血糖服务



珠海市香洲区卫生健康局
Health Bureau Of Xiangzhou-Zhuhai

□本报记者 马涛

健康小屋是由政府主导,通过社区卫生服务机构提供给居民的自助体检测量、接受健康宣教、实施疾病干预的场所。根据《珠海市人民政府关于印发珠海市促进城市社区卫生服务事业发展实施方案的通知》要求,香洲区于2017年启动了健康小屋的建设,经过2年多的建设,目前已建成49家社区卫生服务机构的健康小屋并投入使用,覆盖了9个镇街70%的社区卫生服务机构。

11月14日是第13个“联合国糖尿病日”。当天上午,香洲区49家社区卫生服务机构的健康小屋将全部开放免费测血压、血糖服务,现场还有专人协助测量和提供健康指导服务。

此外,居民平时可免费使用健康小屋内的体检设备,自助进行体质指数、血压、血糖等健康指标的测量,同时接受现场医护人员的健康指导。健康小屋为周边居民带来实惠与便利的同时,还能增加居民对自身健康的知晓情况,引导居民改善生活方式、建立良好的健康习惯和素养。

居民家门口实现自助体检

据了解,心脑血管疾病长期位居我国居民死亡原因第一位。全国现有高血压患者2.7亿人、脑卒中患者1300万人、冠心病患者1100万人。高血压、糖尿病以及肥胖、吸烟、缺乏体力活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的且可以改变的危险因素。健康中国行动(2019-2030)明确指出,一般成年人、高血压、糖尿病等慢病人群要主动进行血压检测、血糖检测,及早预防和控制血压、血糖从而遏制慢性病发病趋势。

香洲区的健康小屋根据建设机构的规模,配备了超声波身高体重仪、全自动血压计、红外体温仪、电子血糖仪、触摸一体机、体检报告自助打印设备、超声骨密度检测仪、肺功能



香洲区健康小屋。

香洲区卫生健康局供图

检测仪、中医体质辨识机9种设备中部分或全部的设备,并严格按照“统一环境设置、统一体检设备、统一信息化、一站式服务、统一服务功能、统一运行管理”这“六个统一”的要求进行建设,以确保实现全区所有的健康小屋在设计与功能上,都能达到向居民提供高水平、均等化服务的目标。

居民走进社区卫生服务机构的健康小屋,在温馨舒适的环境中放松身心,利用设备进行自助测量。超声波身高体重仪可以同时测量身高体重,立即算出身体质量指数(BMI)的结果,用于衡量是否肥胖;需要测量血压的居民,只需坐在全自动血压计前,将手臂伸进袖带臂箍,再单击开始按键,仪器会自动完成整个测量过程并将血压值显示在屏幕上;需要进行中医体质辨识的居民可在电脑上进行人机交互,回答体质辨识软件的问题后,计算机会自动分析并得出9种体质辨识的结果;肺功能检测仪与电子血糖仪需要在医护人员的指导下使用,可早期发现慢性呼吸系統疾病和糖尿病。

健康小屋可实现慢性疾病筛查

健康小屋对居民的意义是什么?能给老百姓带来什么?记者采访获悉,建立健康小屋是慢性病防控工作的现实需求,将传统的医生管理病人模式转变成医患结合、患者自助参与的新模式,为辖区居民提供更加贴切、便捷、高效的公

共卫生服务,建立切实可行的科学健康数据系统,把惠民、便民,做实、做好,提高基本公共卫生服务的可及性及公平性;提高社区居民对自身重要健康指标的知晓率,提高高血压、糖尿病、动脉硬化、骨质疏松、心血管疾病、慢阻肺等慢性病的早发现率、管理率和干预能力,降低疾病发病率和死亡率。

健康小屋可实现慢性疾病筛查,是确定高危人群、对指标异常的居民及时进行健康指导、健康干预的依据,为社区预防疾病防治工作提供有力的支持和保障,健康小屋的建成,可引导社区群众自我参与,知晓自身的血压、血糖,对高血压、糖尿病等慢性病,做到“早预防、早知晓、早诊断、早治疗”,将疾病消灭在萌芽状态,并促使百姓的健康管理向多样化、全面化、系统化、个性化、信息化的方向发展。

2019年11月14日是第13个“联合国糖尿病日”,今年“联合国糖尿病日”宣传主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。

专家建议,健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖;糖尿病高危人群如超重和肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4Kg)生育史及糖尿病前期人群,建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖;提倡广大市民知晓个人及家庭成员血糖水平,呼吁全社会共同行动,防控糖尿病。

全国学生体质健康状况总体呈现“逐步提升”趋势

新华社北京11月6日电 记者6日从教育部了解到,全国学生体质健康标准抽测复核结果显示,2018年全国学生体质达标测试合格率为91.91%,优良率为30.57%。2016年至2018年,全国学生体质健康状况总体呈现“逐步提升”趋势。

教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰介绍,2016年至2018年,全国学生体质达标测试不及格率由12.0%下降至8.09%,下降了3.91个百分点;良好率由21.9%上升至24.37%,上升了2.47个百分点;优秀率由4.6%上升至6.2%,上升了1.6个百分点。小学和初中

学生达标良好率和优秀率呈现逐年增加趋势。

据了解,为促进中小学生健康,教育部着力增加体育课、课外锻炼和健康教育,减轻中小学生的学业负担,从加强师资、场地、设施、制度等方面予以保障。

统计数据显示,中小学体育与健康课教师人数由2015年的56.6万人,增加到2018年的65.3万人,增加了约8.7万人。中小学校体育运动场(馆)面积达标学校比率从2015年的68.6%增长到2018年的89.6%;体育器械配备达标比率从2015年的72.9%增长到2018年的94.6%。

入冬后水痘进入易发季节 专家提醒接种疫苗很关键

新华社兰州11月6日电 入冬后,天气寒冷干燥,水痘进入易发季节。专家提醒,应科学预防水痘,易感染人群接种疫苗很关键。

据甘肃省妇幼保健院儿童保健科主任医师何莉介绍,水痘是由水痘病毒感染引起的发热出疹性传染病,潜伏期为12天至21天,平均15天。以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。患者会出现发热、头痛、咽痛、咳嗽、厌食等症状,水痘一般经空气飞沫、接触患者新鲜水疱液或黏膜分泌物等方式传播。

何莉表示,近几年,水痘的发病率呈明显下降趋

势。但易发年龄段从原来的5到9岁,扩展到14岁以后。原来没有得过水痘或者只接种过一次水痘疫苗的人群,容易感染水痘,是易感染人群。

专家建议,水痘可防可治,应注意卫生,勤洗手,多通风,尽量避免前往人流密集的公共场所。

“接种水痘疫苗是最有效的水痘预防方法。”何莉说,一旦发现水痘患者,应注意单独静养休息,直至疱疹全部结痂。这期间不宜外出,以避免交叉感染。

何莉建议,既往接种过一针疫苗的学生,3年后可再接种一次。

研究显示喝咖啡有益健康 或助将肝癌风险减半

英国一项最新研究显示,喝咖啡有可能将肝癌风险降低50%。

贝尔法斯特女王大学研究人员随访近48.2万名研究对象,其中大约36.5万人喝咖啡,其余人不喝咖啡。7年半随访时间里,88人确诊患肝细胞性肝癌。肝细胞性肝癌是一种原发性肝癌,是全球范围内最常见的恶性肿瘤之一。研究人员发现,计入吸烟、饮酒、肥胖等因素,与不喝咖啡者相比,喝咖啡者,无论喝速溶咖啡还是

研磨咖啡,患肝细胞性肝癌的几率均低50%。

研究人员在《英国癌症杂志》上发表报告说,咖啡豆中含有的多酚类物质可以预防机体炎症、阻止癌细胞分裂。不过,研究人员没有发现喝咖啡能显著降低肠癌、胃癌等其他消化道癌症的风险。

英国《每日邮报》5日援引研究人员乌娜·麦克梅纳明的话报道:“我们的研究结果表明,喝咖啡有益健康。” (新华社微特稿)