

不断进取中的咸宁市健康管理中心

健康管理——圆您一个健康梦

咸宁市健康管理中心主任 钟平



咸宁市健康管理中心主任 钟平

慢病已成为全人类的头号杀手！据联合国报道，2008年，全球有3600万人死于慢性病，占该年全球死亡人数的63%。预计到2030年，慢性病将夺走5200万人的生命。而我国慢性病患病人数巨大，现已有确诊患者2.6亿人，并仍在急剧增长中，更可怕的是，还有5.8亿具有一种以上与慢性病相关的危险因素。而据湖北省疾病预防控制中心调查资料显示，我省高血压的现患率为31.3%，糖尿病为7%。调查人群的血脂异常比例为47.4%，血糖异常比例占13%，说明我省健康人群患心脑血管疾病、糖尿病等慢性疾病的危险因素普遍存在。

咸宁市健康管理中心针对服务对象作了疾病的统计和分类，其中心脑血管疾病占了疾病中一大部分，高血压、糖尿病、肥胖等慢性疾病居多，2014年7月根据我市基本公共卫生服务项目信息报表显示，高血压患者人数与糖尿病患者数出现明显攀升。

什么是慢病？慢病是慢性非传染性疾病的通俗简称，是指长期不能自愈的、几乎不能被治愈的疾病。并规范所涉及的慢病重点是指那些发病率、致残率、死亡率高和医疗费用昂贵的，并有明确预防措施的疾病。当前主要指心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病、慢性阻塞性肺部疾病、精神心理性疾病等。

心脑血管疾病是心血管疾病和脑血管疾病的统称，泛指由于高脂血症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病的通称。根据我国的死亡病例统计，心血管疾病已经成为仅次于恶性肿瘤的第二号杀手，每年更有数以万计的人因患病导致残疾。咸宁市疾病预防控制中心公布的《2013年咸宁市居民死因监测年度报告》显示，咸宁已逝的居民里，前五位的死因分别是心脏病、脑血管疾病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和伤害，占全部死因的83.59%。而事实上约80%的心血管疾病、糖

尿病和约40%的肿瘤可以预防。如何合理控制或降低其发病率，唯一有效的途径就是健康管理。

什么是健康管理？健康管理有哪些方法，是怎样的一个工作模式呢？

健康管理是对个体或群体的健康进行全面监测、分析、评估，并提供健康咨询和指导，对健康危险因素进行干预的一个过程。

咸宁市健康管理中心作为全市第一家健康管理单位，以一流的技术和高效的服务，获得了全省同行业的一致认可，其先进的硬件设施、温馨的环境、优质的健康管理服务和创新的健康管理模式，已作为示范单位，由省卫计委和咸宁市政府全面推广，于2012起至今，咸宁市已有一百多家机关企事业单位，在我中心先后建立了完备的健康档案，制定了属于各单位的特色性、针对性、精准性的健康管理方案，并取得了明显的成效。

这些成效的取得主要来源于我中心科学、创新的工作模式：

一、开办健康课堂：我们有针对性的举办健康讲座，有计划、有组织、有系统的社会教育活动，使人们自发地采纳有益于健康的行为和生活方式，消除或减少影响健康的危险因素，预防疾病，促进健康，提高生活质量，并对教育效果作出评价。通过健康教育，能帮助人们了解及区分哪些行为是威胁、影响健康的危险因素，并能自觉自发地选择有益于健康的行为生活方式。现此工作已深入机关单位、工会、学校、社区、企业等取得了积极正面的反响。

二、进行健康监测：监测的目的就是寻找健康问题，最好的方法途径是生活方式调查和健康体检及生活环境监测。据有关资料显示，影响人体的健康危险因素，60%来源于生活方式，15%来源于遗传，10%来源于环境的影响，8%来自于医疗系统，7%来自于社会压力，而我们健康管理中心施行健康监测项目中，通过调查您的生活方式，确定分析您存在哪些威胁健康的危险因素；了解您的家族史，通过对基因的检测，了解您对疾病的易感性。咸宁市健康管理中心针对不同慢性病已设计出多种监测方案，如防癌监测方案、高血糖监测方案、高血脂监测方案、高血压监测方案等。针对人群的不同生活方式和生活环境制定出不同的监测方案。咸宁市疾病预防控制中心一直是我市城区饮用水的检测单位，常年履行着维护咸宁人民饮用水安全的职责。自2012年9月以来，市人大提议加强水质安全监测后，我们更是在市委市政府的领导下，制定了咸宁市生活饮用水监测专项，更进一步地为保障咸宁市生活饮用水安全，维护人民生命健康做出贡献。我中心实验室每月定期开展对水源水、出厂水的全分析，每月三次的针对28个点的末梢水的检测，并对装修及办公室内环境，室内空气进行检测，帮助您了解生活环境中存在的危险因素，将以往

往体检以病为本的思想转变为以人为本。在服务对象有可能患病、还没患病的情况下，我们对其制定出科学有效的监测方案，从而有效的控制慢病的发生、发展，并且在咸宁市获得了良好的社会效益。

三、监测评估与干预：在了解人们目前的身体状况后，由丰富经验的健康管理师和科学的健康管理评估系统，确定人群的分类。根据个人具体情况分为健康人群、亚健康人群、疾病人群。针对健康人群开展健康课堂、健康标准生活方式体验、手机APP客户端服务、电话回访、上门服务等，促使其保持良好的生活习惯和生活方式。对于亚健康人群采取上门服务、健康咨询、健康课堂、定期开展专家咨询等方式，降低受众危险因素，树立健康科学的生活方式。对疾病人群提供就医绿色通道、优化及合理分配医疗资源、做好看护期、出院后的康复干预。通过提供针对性、实用性、灵活性的服务方法，充分调动参与者的积极性、依从性，从而确保服务质量与效果。通过系列健康管理之后，促使人们树立健康意识，养成健康的生活方式，做到不生病、少生病、晚生病。

咸宁市健康管理中心作为湖北省健康管理示范机构之一，全省已有100多家医疗机构来我中心参观学习。市直100多家机关、企事业单位的上万干部职工，通过我中心的系列检查和积极干预，发现早期肿瘤40多例，经过及时确诊与治疗，已基本痊愈。全市现已建成7个健康管理中心，各中心已全方位开展工作。以咸宁市疾病预防控制中心为我市行业龙头，各县市区疾病预防控制机构为纽带，各级医疗机构为技术支撑，基层卫生机构为触角，建立健全的健康管理体系。培训、指导、督导全市健康管理行业，为全市健康管理提供科学的健康服务，不断满足人民群众多层次、多样化的健康服务需求，为经济社会转型发展注入新的动力，为促进人的全面发展创造必要条件，为我们咸宁人的健康圆梦！



生动的健康讲课堂

咸宁市健康管理中心简介

咸宁市健康管理中心，隶属于咸宁市疾病预防控制中心，成立于2012年，是我市正规的专业医疗服务机构，也是我市唯一获得职业健康体检资质的医疗机构。以优秀的专家、一流的设备、精湛的技术、优雅的环境为基础，面向社会健康与亚健康群体，通过健康筛查、健康咨询、健康宣教、慢病管理等手段，达到健康保健、亚健康调整促进、职业禁忌症筛查及疾病防治之目的。

中心为满足社会不同层次人员的体检需求，备有多种体检套餐供选择，并承担招工、入学、出国、干部保健等体检任务。实行首席体检医师终检制，应用微机系统建立规范的电子健康档案，定期进行跟踪回访，密切关注每位客户的身心健康状况，做到早发现、早预防、早调理、早康复。

中心以预防和控制疾病发生与发展、降低医疗费用、提高生命质量为目的，针对个体及群体生活方式相关的健康危险因素，通过系统的检测、评估、干预等手段持续加以改善的过程和方法。

具体而言，健康管理可以了解您的身体状况，判断患病倾向，由医生向您提供健康生活处方及行动计划。长期(终生)跟踪管理您的健康，及时指导就医，最大限度减少重大疾病的发生，降低个人医疗花费，提高保健效率，提高个人生命质量。

咸宁市健康管理中心，作为我省疾病预防与控制新模式的实验基地，针对省、市各单位和个人，特别是高知群体和公务人员推行系统的健康管理服务。中心将以全新的健康管理理念，科学的健康干预措施，一流的服务水平，为我市城镇居民做好健康管家，以此降低个人和单位健康支出成本，推进我省健康管理的创新与发展，提高城镇居民的整体健康水平。

咸宁市健康管理中心工作人员



优秀的专家团队



优雅的服务环境



地址：咸宁市温泉路29号



一流的体检设备



健康热线：0715—8266099

走出健康体检误区

现代人生活节奏紧张，不少人出现亚健康或疾病状态却浑然不知，定期到体检中心做体检成为一种时尚的生活方式。但崇尚健康也有讲究，观念不正确常常导致人们不能进行正确的体检或得不到良好的效果。

误区一：体检没病等于白检，没病就不用体检。

体检不同于看病，看病是针对病人已有的异常或痛苦进行医学诊断的过程，而健康体检服务的对象是健康与亚健康人群。

体检的目的不同于看病。体检一般通过问卷调查或咨询+体检的方式，收集健康信息，并通过目前健康状况的分析，重在对未来可能产生风险的进行预测。

误区二：体检就是赶机会，赶上就检，赶不上就不检。

即使在有能力和社会群体中，也很少有人能严格做到有计划地定期体检。生命是一个动态过程，受各种自然和社会因素影响，机体的生理病理变化时时都在发生，一次体检只能反映当时的状况。有些癌症从萌发到严重的不可控制，有的只需3个月至一年，能够留给您去早期发现的时机很有限，所以有计划地定期体检非常重要。

一般来说，女性35岁、男性40岁以前自觉健康的人可2-3年体检一次，超过此年龄应每年体检一次。健康是自己的，要把体检作为大事列入自己的人生计划。

误区三：注重仪器检查，轻视医生体检。

有些人在选择体检项目时，常将内科、外科等“只用人”的项目放弃，而只选验血、B超等。

仪器检查固然重要，但临床医生的“问诊”和“手诊”同样重要。通过“问诊”可以全面了解您的生活史、家族史、既往史及现病情况，通过“手诊”直接发现某些疾病的异常体征，这些足以让有经验的医生对您的健康状况有个基本了解，在此基础上推荐的检查项目都是有针对性的。

误区四：一次体检包治百病。

不少人对健康体检抱有这样的误解：指望一次体检查出百病。有这种看法的人还是把健康体检等同于看病了，疾病的发展是一个十分复杂的过程，现有的医学手段不是什么病在任何时候都能查出来的，体检结果未见异常并不代表身体健康。

体检中发现的异常问题，医生会建议您到专科医院作进一步的检查和治疗。

误区五：带着看病的心态，自己选择体检项目。

很多人将体检与看病混淆，凭自己感觉选择项目。实际上疾病的潜在隐患并不能让在短时间内感觉出来，建议受检者在体检之前应与专业医生充分交流，根据年龄、职业、身体状况以及既往史和家族史等各个方面进行综合分析，为受检者制定个性化的体检方案，这样才能完成一次科学的、有意义的健康体检。

总之，走出健康体检的误区，以一颗平常心正确对待健康体检：“不治已病治未病”。体检不是万能的，但却是必需的。疾病的早发现、早预防、早治疗对提高生活质量至关重要。

把握最佳体检时机

准确把握所选项目的最佳检验时机，对于同一首检者而言，不同时机所做的同一项检查，其结果可能大不相同，因此，必须准确把握最佳检查时机，以保证检查结果客观、真实及有效。

哪些检查项目应注意检查时机？

任何病原体检查，均须在使用有效药物前进行。已用餐者，不宜接受应当空腹采集的标本，如血糖、血脂、肝功、肾功；正在输液或结束输液不足4小时者，不宜接受输入成分或可被稀释成分的检测；剧烈运动后不久，则不宜进行受影响较大的检查项目。如：丙氨酸氨基转移酶(ALT)、天冬氨酸氨基转移酶(AST)、肌酸激酶(CK)、肌酐(Cr)、尿素氮(BUN)、性激素等。

健康检查前的三个误区：

一是忽视填写健康调查问卷。健康问卷调查信息+健康检查信息才是全面的健康信息，只有全面的信息才能进行正确的健康评估。

二是为了检查结果“正常”，改变平常的生活状态。有些人为了追求所谓的“正常检查结果”，在健康检查前刻意改变自己平常的生活状态。例如有血脂异常者，在检查前采取低脂饮食，虽然所得结果“理想”，但并不能真实反映平常状态下的血脂水平，不利于进行正确的健康评估及疾病风险预测，更谈不上制定正确的的干预计划。

三是为了得到“真实的检查结果”，停用正在服用的药物。有些人本来已经明确诊断为某种疾病，为了得到“真实检查结果”，在健康检查前停用正在服用的药物，结果在体检时发生危险。如高血压患者在健康检查前停用降压药，糖尿病患者在健康检查前停用降糖药，结果在体检时发生危险等。

