

河南省中医院健康体检中心获评“全国健康管理示范基地旗舰单位”——

河南健康管理领域凸现全国量级机构

□大河报·大河客户端记者 林辉 通讯员 丁翠翠

核心提示 | 我们聊天经常会提到“量级”这个词,比如“我们不是一个量级的,没法比较”,以表达“不在一个级别或层次上”的意思。

如果用形象的比喻,量级就是蚂蚁、苹果、西瓜、大象、大山、地球、太阳、银河系这样大的差别。

在中国健康管理领域,同样存在着量级差别。由中国健康管理基金会和中华医学学会健康管理学分会联合授予的“全国健康管理示范基地旗舰单位”,堪称“银河系”量级。

2017年4月,河南省中医院健康体检中心获评为第六批“全国健康管理示范基地”,成为当年唯一获此殊荣的河南医疗机构。

6月6日,记者从中国健康管理基金会和中华医学学会健康管理学分会分别获悉,河南省中医院健康体检中心又被评为“全国健康管理示范基地旗舰单位”。这不但是全国中医系统第二个获得该项荣誉的医疗机构,更是河南中医系统的头一次。

从“全国示范基地”到“全国示范基地旗舰单位”,仅仅用了一年时间,河南省中医院健康体检中心就成功跨入全国量级,成为行业的佼佼者。他们究竟是如何做到的呢?

三审让结果更精准,全省首创“中西医结合”体检

作为健康管理领域里的全国量级机构,体量至少得上大规模,这也是“旗舰”的表现之一。

河南省中医院健康体检中心位于医院综合楼的裙楼2、3、4层,共2500平方米。而在2015年9月从老门诊楼搬离之前,该中心仅有500平方米。

面积一下扩大至原来的5倍,这是为什么?

原来,2013、2014连续两年,该中心的体检人数均超过10万人次,这个数字在全省几十家三甲医院中是名列前茅的。

尽管服务好,但显得拥挤是不争的事实。那么,扩大面积,解决拥挤,也是提高服务质量。

说到“大”,问题来了。有人质疑,光规模大,服务好,实力不

个性化体检更有意义,管理干预才能更健康

体检作为健康管理中的第一个环节——健康信息的采集,一直是疾病预防的重要手段。然而,在很多医院,体检项目相同,千篇一律,甚至萝卜快了不洗泥。

刘永生主任认为,泛泛的体检无异于走过场,为每个人量身订制体检方案,才是体检的真正价值所在。

在该中心,不论个人还是单位组织体检,都可以“私人订制”。只有这样,才能有病查出病,没病查了放心,让体检更有意义。

生活中,有个普遍现象,就是很多体检者即使查出了毛病

强有什么意义?

“大力提升各种疾病的检出率,这才是体检的目的。只要在我们这里做体检,所有异常结果都至少查3遍。”河南省中医院健康体检中心主任刘永生说。

在该中心有一项制度:若发现异常问题,医生必须第一时间通知体检者本人。需要进一步复查的,医生必须定期回访,确保体检者能尽快复查确诊。

很多人浑身不得劲,到医院看病,做西医仪器检查,却被告知一切正常。这些亚健康不适症状,其实与体质有关。

该中心在河南首创“中西医结合”体检,由9位硕士为体检者望、闻、问、切,辨识体质,开出个性化的治疗、保健、养生处方。

也不管,觉得小病无大碍。

“体检只是健康信息的采集,是健康管理的第一步。”刘永生主任说,河南省中医院健康体检中心巧用“互联网+”,把单纯体检向健康管理医学服务转变,实现检后评估、干预、监测与促进全程健康管理服务,以达到健康管理的目的。

河南省中医院健康体检中心的这些做法赢得了人们的青睐,从2015年起,每年都有超过12万人去体检,同时得到同行的好评,这次荣获“全国健康管理示范基地旗舰单位”称号就是很好的明证。

时令保健

预防中暑,听急诊专家说

□大河报·大河客户端记者 魏浩 通讯员 王秋虹

超过35℃的高温 and 干燥的空气,让户外活动的人们不免要考虑,如何预防中暑?近日,记者就此问题请郑州市第三人民医院急诊科主任马婉嫒,分享她的经验。

“预防中暑,需要从衣食住行各个方面做好防护。”马婉嫒主任说,首先穿衣应选择吸汗透气的棉质衣物;其次饮食以清淡食物为主,不要吃得过饱,以免造成脑部血液供应不足。应多食瓜果、黑木耳等健脑食品,多补充水分,最好配备一些能量饮料;室内开空调时,温度不宜过低,一般在26℃~28℃,要防止感冒;最后是最关键的出行方面,要尽量选择空调车,途中要备好防暑药品和降温饮料。

一旦出现中暑情况,也不要惊慌,记住以下几点:

第一,如果感觉身体出现了中暑情况,首先需要转移位

置,最好选择一个阴凉通风的位置,然后平躺好,解开衣服扣子,也可以脱去衣服,这样能够帮助降温。如果你发现衣服已经被汗水湿透了,最好换上一件干燥的衣服。

第二,就是对身体降温。给中暑的人敷上冷毛巾,也可以用冷水或是白酒等为其擦拭身体,用电风扇对身体进行吹风,这些方法都能够加速身体降温。需要注意的是,等到体温已经降到38℃以下的时候,要立即停止降温,避免对身体造成损伤。

第三,为身体补充足够水分。给中暑的人喝一些冰凉的饮料,这样也可以缓解症状,记得在饮料中加入一点点食盐或直接饮用苏打水。

第四,除了上述方法外,还可以在太阳穴涂抹风油精或清凉油,也可以饮用藿香正气水或十滴水,效果都不错。



凉席用前 打理一下更健康

□大河报·大河客户端记者 林辉 通讯员 陈燕

这几天,我省最高气温达到38℃,又该换上凉席睡觉了。郑州市第二人民医院皮肤科主任王西京提醒,去年用过的凉席拿出来使用前,要打理一下,以免滋生细菌。

王西京介绍,每年到使用凉席的季节,医院皮肤科总会接诊不少被虫咬的患者。其中最重要的原因就是凉席没有彻底洗干净,里面藏匿有虫子,结果睡在凉席上,被虫子咬得浑身风团。

“睡一晚凉席皮肤就起疙瘩的症状,多数都是虫咬皮炎。”王西京说,虫咬皮炎就是一种过敏现象,临床上主要是对症治疗,首先是止痒,比如外搽炉甘石洗剂,起到收敛干燥的作用,尤其是对一些皮肤有渗出液体的特别有效。如果过敏严重,还可以口服开瑞坦抗过敏,外涂艾洛松等止痒。对于1岁左右的婴幼儿,可以使用炉甘石洗剂来止痒,价格便宜还没有副作用,或者服用苯海拉明糖浆来止痒。

值得注意的是,大面积的虫咬皮炎差不多要7~10天才能痊愈,患者最好不要抓挠皮炎部位,以免形成结节性痒疹,影响康复速度。在此期

间,不宜食用海鲜,同时要注意休息,避免抵抗力下降而使得过敏长久不愈。

“所以,夏天大家在拿出凉席使用前一定要清洗干净。”王西京说,第一步用衣架轻拍凉席,这样做的目的是拍掉凉席缝隙中的尘螨;凉席拍完之后再准备一盆温水,温度不要太高,30℃左右即可,然后在里面分别加入适量的食用小苏打、白酒或酒精、花露水,稍微搅拌一下,然后可以用毛巾来擦拭了。

“小苏打有很强去污能力,并且对人体无害;白酒或酒精的作用是可以杀菌消毒杀死螨虫;花露水的作用是可以去除凉席上的异味。”王西京说,擦完后,换一盆干净的温水再擦拭1~2遍,最后将擦干净的凉席放太阳底下晒一晒,晒1~2个小时就可以了。

王西京强调,凉席平时最好每周擦洗两次以上,半个月进行一次暴晒。很多人第一次使用凉席时进行了清洗,随后整个夏季就不再清洗了,这种做法不恰当。因为夏季出汗较多,汗液混杂在凉席、被单上,如果不经常换洗,很容易滋生细菌,引起皮肤病。

夏季,治疗股骨头坏死正当时



张喜海说骨病

大河健康公益行动咨询电话 0371-55182120

□大河报·大河客户端记者 李晓敏 实习生 刘雅

股骨头坏死又被称为“不死的癌症”,每逢夏天,不少患者会感觉疼痛减轻,于是放松警惕,延误治疗,实际上,夏季是治疗股骨头坏死的最佳时期。

问:夏季疼痛减轻,是病情好转?

答:到了夏天,由于血管遇热膨胀,血流速度变快,股骨头缺血环境得到改善,骨髓水肿的压力会相应降低,疼痛就自然会减轻,

并非病情本身好转。

问:为什么夏季是治疗股骨头坏死的最佳时期?

答:夏季温度较高,血液循环加速,身体代谢功能增强,细胞新生功能加强。骨细胞数量的增加,血液加速流动又带来充足的营养,带走大量体内垃圾,这为股骨头坏死的康复创造了一个优越的氛围。夏季,关节、韧带、肌肉变得舒展,也有利于股骨头治疗。

问:不手术,中药热敷可以治疗疑难骨病?

答:真正治病,不是见疼止痛、见咳止咳,而是帮助患者找到病因,根除疾病。中草药热敷法是祖先留下的智慧结晶,是独

特的内病外治疗法。目前市场上采用热敷方法治疗骨病的中草药很多,而道地药材的采购是一门深奥的学问,保证药材质量,精准配方和特殊的炮制方法才能发挥最大药效。

问:一般治疗多长时间显效?

答:骨关节病属于慢性病,与年龄、自身健康状况有很大关联,得病时间越短,治疗的时间也越短。一般进馆治疗5~7天即可显效,坚持治疗,患者能够治愈。

问:现在店里有优惠活动吗?

答:有两个:1.首次进店,股骨头坏死、强直性人前10天不收任何费用;2.颈椎、腰椎、膝关节病首次进店10天送5天。

警惕! 房颤患者日益年轻化

□大河报·大河客户端记者 李晓敏 实习生 刘雅

6月6日是第六个中国房颤日,当天上午,郑州大学第一附属医院心血管病医院分别在河医院区以及郑东院区进行了主题为“关注心房颤,预防脑卒中”的免费义诊。

现场,记者发现,前往咨询房颤的患者中,出现不少三四十岁人的身影。

“以前,一提起房颤,大家首先想到的是五六十岁的人,但现在三四十岁的人越来越多。”郑大一附院郑东院区心内科一病区主任陶海龙说,高血压、糖尿病、肥胖、打呼噜、大量饮酒等都会诱发房颤的发生,而这也是房颤日益

年轻化的一个重要原因。

什么是房颤?陶海龙说,所谓房颤,即心房颤动,是一种快速的心率失常,但是,大概有1/3的房颤患者没有明显不适感,这是房颤不被人了解的很大一个原因。高血压可以自行测量,但是房颤只有通过专业的心电图或者动态心电图才能检查出来。

“患有房颤时,易出现以下症状:心脏跳动紊乱或者心跳加快;容易感到疲劳;头晕眼花或者晕倒;胸部疼痛;气短;心绞痛或者心力衰竭。”陶海龙说,房颤被称为“沉默的杀手”,虽然很多人对房颤不是很了解,但是房颤造成

的危害却不容小觑。易导致脑中风、脑梗塞等并发症。患有房颤时,心脏的跳动快速紊乱,导致血液不能像正常人一样排出,血液在心脏沉积造成血栓,血栓随血液流通到动脉系统,导致脑梗塞或者下肢缺血性坏死,严重的还会截肢。另外,会出现心脏扩大,心功能下降等一系列病理的改变。

房颤患者如何预防脑卒中?陶海龙介绍,预防房颤导致的脑卒中,理想状态是治愈房颤,这样得脑梗塞的风险就会很低。另外,正常锻炼、控制体重,不熬夜、控制烟酒浓茶,养成健康的生活习惯也可以减少发病率。