

# 郑州人有专门的健康管理机构啦

本报讯(记者冯金灿)3月29日上午,郑州市健康管理指导中心揭牌仪式在郑州市疾病预防控制中心举行。这标志着郑州市健康管理体建设正式启动。从此,郑州人有了专门的健康管理机构。

据介绍,新成立的郑州市健康管理指导中心将负责对二级及以上医疗机构的健康管理工作,进行培训、指导、协调和评估;依托郑州市智慧城市建设构建全市健康管理信息平台,定期收集影响全市居民健康的高危因素;开展居民死因分析、慢性病监测;管理传染性疾病、肿瘤、精神疾病等疾病的登记报告信息;协助做好职业病、结核病、妇幼健康等信息管理;组织开展健康高危行为干预活动和疾病发病特点流行病学调查;定期发布全市健康管理报告白皮书,及时对健康高危因素进行健康预警,为政

府决策提供参考,为市民提供健康生活方式指导意见。

不仅如此,今后,郑州市各县(市、区)疾控中心也将陆续挂牌成立健康管理指导中心,市直二级以上医院成立健康管理服务中心,各社区卫生服务中心(乡镇卫生院)成立健康管理办公室,依托基本公共卫生服务项目和家庭医生签约服务项目,积极做好辖区居民健康管理服务工作。

郑州市健康管理指导中心办公室主任牛卫东表示,管理是解决健康问题的关键,健康管理的核心是预防前移,即从疾病发生的“上游”入手,对疾病发生的危险因素进行有效控制和干预,从以治疗为中心转向以预防保健为中心,提高健康素养和自我管理能力,有效遏制慢性病的发生。

## 相关报道

### 如何做好自我健康管理

大众如何做好自我健康管理呢?

郑州市健康管理指导中心办公室主任牛卫东表示,首先要做好基础健康指标的管理。如血压、体重、体温、心率、呼吸、大小便等自我检测,掌握基础指标的正常范围,学会通过观察基础指标的数据来判断自己的健康状况。

其次,做好饮食与睡眠的管理。一日三餐要合理搭配,保证科学营养,按时规律。成人每天应保证7~9小时的睡眠,睡眠不足会引起内分泌紊乱,还会降低机体的抵

抗力,使糖尿病、高血压病、心血管病及肥胖发生的风险也大大提高。现在流行的过肥胖,就是因为长期熬夜、睡眠不足,导致的体重持续增长。

再次,做好心理健康管理。人们常说健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病。要学会自我调节情绪,调节身心,释放压力,面对生活要保持积极健康的心态,学会在社会生活中找到自己的最佳平衡点。只有拥有健康的身心,才能享受健康的生活。

还有就是做好运动健康管理。

根据自己的身体状况,选择正确科学的运动“处方”。坚持运动锻炼,增强体质。

最后,做好生活环境的健康管理。提高自我防范意识,远离生活环境中的致病因素和危险因素,如远离吸烟人群、远离有电磁辐射的场所、远离有毒的气体、避免接触传染病人群等,注意生活环境的卫生与安全。慢性病人要谨遵医嘱,做好慢性病的科学控制。要在医生的指导下改善不良生活方式,坚持遵医嘱用药,防范并发症的发生。

## 贾闯:「最美疾控人」

本报讯(记者侯少飞 通讯员刘家敏)一个看似不经意的善举,竟然引起社会各界的关注。2018年3月4日,谈及捐献造血干细胞的经历,周口市疾病预防控制中心的医生贾闯告诉记者:“善举不仅给患者带来了希望,也成全了一个家庭,呼唤了社会大爱。作为一名造血干细胞捐献志愿者,一个热心公益事业的基层疾控人,我呼吁有更多的人,加入捐献志愿者队伍中来!”

贾闯是周口市疾病预防控制中心的一名普通医生。自从参加工作以来,他就一直勤勤恳恳、任劳任怨地忙碌在工作岗位上。早在2009年,贾闯就加入了周口市社会工作协会义工工作委员会(周口义工协会),成为一名义工志愿者。贾闯热心公益事业,曾经帮助过许多人。2012年,他积极报名参加中华骨髓库,经过样本采集、筛选,有幸成为一名光荣的骨髓捐献志愿者。2017年11月,当他得知自己的造血干细胞与一名异地患者配对成功时,就做好了捐献的准备,并得到家人的支持。2018年1月7日上午,贾闯在河南省肿瘤医院成功捐献造血干细胞。

贾闯回来后,周口市疾病预防控制中心主任冷冰、副主任张正尧、主任助理申运动等到他家中看望慰问。周口市疾病预防控制中心党委给予其“最美疾控人”荣誉,为其送上慰问金,并号召全体干部职工深入开展“向贾闯同志学习”活动。

“平常要多开窗通风……”为了更好地让群众知晓更多的传染病知识,焦作市解放区卫生计生委、焦作市解放区疾病预防控制中心联合起来,到公园和学校进行了传染病防治的宣传。图为宣传现场。(王正勤 侯林峰)



## 暨中医疗法风湿骨痛症技术培训第三十六次全国特色医疗学术交流

由国家中医药管理局主管的中国民间中医药研究开发协会特色医疗分会和北京聚医医药科学研究院在郑州市主办本次会议及培训,特邀各级中医学特色医疗名医、乡村中医、民间中医及养生保健中医爱好者参加本次会议的交流及培训。

一、会议及培训内容:1.交流中医学特色治疗各种疑难病、常见病经验;2.由有关专家培训几项中医学治疗风湿骨痛症的特色医疗技术;3.作《中医学确有专长人员医师资格考核注册管理暂行办法》政策解读及考核指导;4.会议代表交流经验;5.赠发《中医实用单方500首》《民间单方500首》等市场上买不到的珍贵书刊;6.表彰风湿骨痛症防治研究方面的优秀论文及优秀人才。

二、会议时间及费用:4月23日为报到时间;24日、25日两天为会议及培训时间;26日、27日分别赴洛阳、开封参观;28日散会。每位代表需交报名费300元,会务及培训资料费1500元。会期食宿统一安排,费用自理。(河南的乡村医生凭乡证减免会务及资料费800元)。

三、报名方式:在4月15日前将交流论文(无论文也可报名)、本人2寸(3.5厘米×5.3厘米)蓝底登记相片4张、个人技术简介一起快递至北京市100036-98信箱 叶续宗收,邮编100036。报名费300元用微信转账或邮政银行汇款。

微信号:j570405  
邮政银行账号:6221 8810 0003 7966 504,户名:叶续宗。汇款后电话告知。  
会务组联系电话:  
(010)83210238 18500577884  
18511329528 18515917952。

## 传经送宝促发展 师承名家学精华 巩义市人民医院举行“客座教授聘任”及“师带徒”仪式

本报记者 杨须 通讯员 白鹏 文/图

3月30日,在国际医师节当天下午,巩义市人民医院“客座教授聘任”及“师带徒”仪式在学术报告厅顺利举行。来自北京大学人民医院、河南省人民医院、郑州大学第一附属医院、郑州大学第二附属医院、郑州大学第三附属医院、河南省肿瘤医院、河南科技大学附属医院、解放军153医院、新乡市中心医院、郑州市第七人民医院、洛阳正骨医院等医院的专家教授,与巩义市卫生计生委主任白利亚、巩义市人民医院院长乔来军及全体班子成员和该院临床科主任、护士长200余人出席会议。会议由巩义市人民医院副院长白龙伟主持。

白利亚指出,师徒相承、技艺永传,是中华文明质朴的形式和美德。“师带徒”不仅是一种形式,更是人才培养的载体、平台,要利用好这个平台,营造“比学赶超”的良好氛围。白利亚要求“徒弟们”在做人做事上要积极、向善,以求真、求深、求实、尊重、谦虚的态度,在客座教授的引领下,多学习医学前沿知识、多实践医学专业技能,打造深厚的根基,武装自己的头脑。

在仪式上,通过双向选择,带教老师和学生上台宣誓,学生鞠躬拜师,师傅赠书答礼,师徒双方签订带教协议书。相关科室与教授们针对各科医疗技术的发展进行了协商探讨,并签订了项目帮扶协议书,双方将在更多方面展开合作。

据了解,客座教授制度是该院特有的创新管理模式,运行3年以来,很好地推动了各个专科的建设;今年的主题是通过手术示教和教学查房,提升三级、四级手术能力和处理疑难危重病例的能力。



拜师现场



## 专家风采

### 专家简介



王留义,男,河南省人民医院全科医学科主任,全科主任医师,心血管内科主任医师,教授,北京大学医学博士,郑州大学、河南大学、辽宁医学院研究生导师,留美学者。美国心脏病学会(AHA)会员,欧洲心脏病学会(ESC)会员,中华医学会全科医学分会委员,中国医师协会全科医生教育培训专家委员会委员,全国十佳全科专业带教老师,中国老年医学学会舒缓医学分会副主任委员,中国医师协会脑心同治专业副主任委员,海峡两岸医药卫生交流协会全科医学专业委员会常务委员,吴阶平医学基金会家庭医学部委员,河南省中西医结合学会心血管专业委员会副主任委员,河南省中西医结合学会络病专业委员会常务委员,河南省全科医生培训讲师团首席培训师,《医学参考报》编委等。研究方向为社区慢性病系统管理、全科医生培养管理、动脉粥样硬化性心血管疾病发病机制及综合诊治。擅长内外科多器官多系统疾病,尤其是心脑血管疾病、心理障碍及代谢综合征等多学科疾病的诊治。发表SCI(美国《科学引文索引》)和国家核心期刊论文60余篇,获省部级科技进步二等奖6项,获国家发明专利3项,主编专著6部。获河南省优秀青年科技专家等称号。

## 王留义:推动全科医学发展 规范全科医生培训

本报记者 张琦 实习生 王静妍

在政府的大力倡导下,社区卫生服务事业正在我国如火如荼地进行着。全科医生一般是以门诊形式处理常见病、多发病及一般急症,他们可以在最短的时间内使疾病得到最有效的处理,这样就大大方便了下一步的治疗。在社区,全科医生可以对社区群众组织专家会诊、协调转诊,组织健康体检等工作,也可以进行健康教育、心理咨询,加强对体弱多病群体的护理工作。这些工作极大地加强了社区群众的健康防范意识。3月21日,在河南省人民医院,记者采访了河南省人民医院全科医学科主任王留义。

据王留义介绍,我们要提高基层医务人员待遇,规范全科医生的培训。河南省人民医院是河南省最早成立全科医学科的医院。对于任职全科医

科主任一事,王留义最初犹豫不决,但是在院长的鼓励和引导下,决定从原本的心血管专科进行转变,带领河南省人民医院做好全科。

“我们做全科的目的就是为了真正实现健康中国。”王留义说。河南省到2022年,还需要6万名全科医生,这是一个很大的缺口。全科医学科所做的就是培养更多的全科医生,建立全科培训基地,在基层进行转岗培训,带动全省各地市成立全科医学科。目前,南阳、新乡等地已有46个基地成立了全科医学科。除此之外,在基层建立培训基地也是全科医学科的主要工作之一。通过讲课的形式,来带动基层医生学习的积极性,提高基层医生对多发病、常见病的判断诊疗水平,再通过基地带动全省全科医学科的发展。

除了医生的转岗培训外,河南基层卫生联盟搭建平台,进行各方面知识培训。全科医学科开始招收全科研究生,构建以临床技术为主的培养模式,培养大量全科医学人才。

“以前,我国的家庭医生大多有名无实,我们就是要落实家庭医生的签约。”王留义说,“让基层居民信任家庭医生,让基层的居民和医生形成长期性、连续性的稳定关系。”家庭医生的落实,不仅帮助居民大大节约了诊疗费用,也使其健康水平有了逐步稳定的提升。

为了让更多居民改变固有的健康观念,河南省医学会全科医学分会走进社区,走进大型企业进行宣传教育和健康讲座,告诉群众“大健康”的观念,避免过度医疗。