

广东省第二人民医院运动风险评估中心成立

运动前先「安检」

科学运动保健康

□蒙彦伶

近日,全国首个依托高水平医院建设的运动风险评估中心(以下简称“评估中心”)在广东省第二人民医院(以下简称“省二医”)正式揭牌成立。评估中心聚焦心血管风险人群的运动安全评估与心脏风险筛查,制定个性化运动方案,构建“筛查-评估-个性化运动处方-全周期健康管理”一站式服务模式,为群众提供安全、个性化、科学化的运动健康医疗服务。



▲运动风险评估中心筛查设备

A 精准划定“运动安全红线”

近年来,群众健身热情高涨,但普遍重运动、轻筛查,重锻炼、轻风险,运动损伤及心血管急症时有发生。尤其是运动过程中及运动后出现的心源性猝死事件,已成为社会关注的健康热点,为全民科学健身敲响安全警钟。现有防控多针对已有基础病人群,对看似健康、暗藏心血管隐患的健身人群及亚健康群体,缺乏标准化专业评估和科学运动指导。运动前置筛查与风险预警存在明显短板,为此省二医评估中心打造集风险评估、精准评估、运动处方、转诊干预、随访管理于一体的运动安全保障平台,从源头降低运动相关急性心血管事件(心肌梗死、恶性心律失常、心源性猝死等)的风险,早期发现疾病潜在进展并及时干预治疗,实现安全运动、科学健身、主动健康。

“运动是促进健康和预防慢性病的主要干预手段,对于已经确诊或具有潜在的心脏隐患人群,不当运动可能诱发严重心血管事件。”省二医评估中心负责人、医院心功能室副主任黄静和表示,评估中心为不同人群精准划定“运动安全红线”,提供个性化运动方案,让健康人放心运动、高危人群安全运动、慢病患者科学运动。

她强调,对于在运动中会出现不适,尤其是长期熬夜、高压及初练运动者,或是高血压、糖尿病、高血脂、肥胖等高危人群及心血管病患者,或有先天性、遗传性心脏病家族病史者,以及马拉松、竞技体育等高强度运动爱好者,都有必要进行专业的运动风险评估,从而科学规避风险、安全参与运动。

B 一站式服务实现评估诊疗闭环

为实现运动风险早发现、早评估、早干预、早指导,该评估中心配备心电图、动态心电图、动态血压、心脏超声、血管超声、食道电生理、心肺运动负荷试验等全套设备,既能通过静态检查捕捉心脏结构与电生理异常,又能模拟真实运动场景,精准排查静息状态下难以发现的隐匿性心脏问题。结合患者的疾病状态、临床症状及运动能力,对受检者进行科学的心脏风险分层评估。低风险人群可直接获得个性化运动指导方案,在专业指导下安全开展运动;高风险人群进入深度筛查流程,通过心电图、心脏超声、心肺运动负荷试验等进一步检查明确风险,再制定针对性的医学干预与运动指导方案。

评估中心将遵循“安全为先、分层适配、动态调整”原则,以专业评估,为每位受检者划定安全运动心率区间与强度上限,并结合其身体素质、疾病状态及人群特征(如“三高”患者、肥胖、久坐人群等),实现“一人一策”精准指导。如“不敢动、不想动”的人群,以低强度运动引导其循序渐进建立习惯;过量或高强度运动人群,可科学评估风险、及时纠正不当运动方式,让运动既安全又有效。

据悉,受检者完成心脏风险评估后,评估中心会在1小时内出具评估结论及个性化运动指导。一旦发现受检者存在心脏风险,将直接对接心血管内科等相关专科,全程精准指导、高效转诊,实现“筛查-评估-个性化运动处方-全周期健康管理”一站式服务。

C 科学评估让运动更安全

“整个评估流程非常顺畅,这是我第一次清楚地知道自己运动的安全边界。”47岁的足球、网球运动爱好者刘先生(化名)分享道,因为有心脏病家族史,他一直很担心自己也会有运动风险,便主动来到这里接受评估。经过全面评估,刘先生在运动过程中未出现明显心肌缺血、心律失常,其运动功能评定为A级,专家建议他保持现有的运动习惯,定期复查即可。

同样受益的还有37岁的运动爱好者李先生(化名),其身体存在尿酸长期偏高的情况。通过评估中心精准筛查,证实患有左前降支粥样斑块。“我平时热爱马拉松与登山,运动中偶尔会感到胸闷,没想到会存在心血管病变的问题。”转诊至血管斑块管理中心后,医生团队为其开展规范治疗,并量身调整了运动方案。如今,在医生的专业指导下,李先生的病情得到科学控制,并可在安全范围内开展合理运动。

目前,评估中心已在临床应用中显现实际成效,帮助多名运动爱好者及时排查隐匿心脏问题,规避突发健康风险。今后,该中心还将积极践行全民健康管理,把科学运动、安全运动的理念普及到更多人群,为大众群众的运动健康筑牢坚实保障。

(作者单位:广东省第二人民医院)

云浮市新兴县探索职业人群体重健康管理新路径

低成本解决职工健康“大问题”

□苏宇宇

2024年慢性病社会因素调查显示,云浮市新兴县18岁常住居民超重率达21.55%,肥胖率8.20%,中心性肥胖率11.54%,超重肥胖已成为高血压、糖尿病等慢性病的重要诱因,时刻影响着居民健康。为此,新兴县以职业人群作为突破口,启动体重管理项目。目前,共有200名职工参与项目,其中100名作为干预对象,100名设为对照组实行自我管理。项目聚焦认知难、坚持难、动力难等问题,通过转变健康认知,升级健康管理、促进健康理念的转变,探索职业人群健康管理新路径。

推动健康认知从“被动灌输”向“主动获取”转变。聚焦健康知识“传递难、接收浅”的痛点,在试点企业,构建场景化宣教体系。食堂依据《成人肥胖食养指南(2024)》优化菜谱,增加低脂、低糖、高纤维菜品,并在所有菜牌标注热量、盐、糖、蛋白等营养成分,让职工在膳食选择时“有据可依”;增设“健康加油站”,宣传册与低卡轻食可随身携带,实现健康服务“随手可得”。在办公区、电梯间等公共区域布设宣传栏,利用电子屏滚动科普健康知识的同时,结合健康讲座,构建“膳食改良-环境提示-自我管理”的闭环。试点中,沉浸式、零距离的宣教设计,优化了82%参与职工的日常饮食结构,实现体重管理意识从“被动听”到“主动学”的深层转变。

推动健康管理从“随意而为”升级为“循数管理”。针对健康干预“无标准、难坚持”的问题,项目建立全流程数字化管理体系,让行为改变“有尺可依、有迹可循”。一是构建“专家组-项目办-组长-组员”四级管理网络。职工每日通过微信上报体重、饮水、运动数据,专家依托动态数据生成个性化方案,实现“今日数据-明日方案-立即执行”的滚动优化,彻底告别“盲目减重”。二是建立“线上预警+线下复核”

双轨机制。打卡率低于80%时即时提醒,每周抽组复核纠偏,项目前后通过体量化核心指标变化。项目期间,日均打卡率达84.97%,整体留存率高达96%。从数据上报、方案定制到过程管控、成效评估,全流程以数据为核心引擎,推动健康管理从“随意而为”升级为“循数管理”,确保干预措施扎实落地。

推动健康理念从“要我健康”向“我要健康”转变。破解个人减重“易放弃、缺动力”的困境,项目以“熟人效应”激活群体自治的内生动力。一方面同部门职工可自主组建健康管理工作小组,经专业培训后上岗“持证上岗”,通过膳食督导、运动协同、数据监督形成互助机制,让同事变“战友”;另一方面定期举办案例分享会,推动健康知识与实践经验在同伴网络中流动。通过开展“减重达人”评选,用榜样力量激发赶超热情;对体重变化异常的职工,通过小组帮扶、一对一指导精准施策,切实提升职工主动参与健康管理的积极性,成功构建起“自我管理、同伴监督、群体自治”的可持续健康生态,实现健康理念向“我要健康”的转变。

为期94天的项目取得显著成效,干预组退出率仅4%,远低于全国同类项目的平均水平,累计减重331.15千克,人均减重3.45千克,最高减重14.6千克,体重、身体质量指数(BMI)、腰围等指标大幅改善。慢性病相关指标优化明显,空腹血糖、甘油三酯、尿酸异常检出率分别下降30.77%、35.48%、25%,远超对照组表现。试点企业建成健康食堂样板,培育20名健康生活方式指导员,形成“以点带面”的健康传播效应。项目总投入9.3万元,人均仅465元,真正以低成本实现了高产出,为健康促进工作提供了可复制、可推广的慢性病防控经验。(作者单位:云浮市卫生健康局)

肇庆市广宁县“向日葵亲子小屋”正式启用

□邓杰语

打通婴幼儿照护“最后一公里”

近日,肇庆市广宁县“向日葵亲子小屋”在县妇幼保健院正式揭牌启用,标志着广宁县在构建普惠托育服务体系、打通婴幼儿照护服务“最后一公里”方面迈出坚实一步。

“这样的公益课堂太及时了,内容专业又实用,解决了我很多育儿中的困惑。”家长张女士表示,小屋启用当天,便吸引大量家长踊跃报名。活动现场气氛热烈,家长们

在专业老师的带领下,与孩子共同体验了妙趣横生的亲子课程。还有不少家长反映,“向日葵亲子小屋”不仅为亲子陪伴提供优质平台,更让孩子们在游戏中得到锻炼,更让他们感受到便民服务带来的温暖。

“向日葵亲子小屋”是中国计划生育协会推出的全国统一科学

育儿服务品牌。广宁县把项目点选址在县妇幼保健院,旨在发挥医疗保健机构的专业优势,深化“医育结合”特色服务模式。据悉,小屋不仅严格遵循国家建设标准,围绕营养与喂养、睡眠、动作、语言、认知等七大核心主题,通过亲子互动、家长课堂、入户指导等多元化服务,将专业、系统、科学的育儿知

识送到家长身边,还依托县妇幼保健院的医疗资源和专业力量,配备专为婴幼儿设计的活动设施与物资,打造温馨、舒适、安全的亲子活动空间,有效缓解家庭育儿焦虑。

此外,项目所有授课教师均经过专业培训,课程设计独具匠心,一方面融入音乐律动、亲子阅读、运动游戏等趣味环节,另一方面又创新

性地将小儿推拿等中医保健知识融入其中,结合医院儿科、儿童保健科的专业力量,为家长提供个性化的育儿指导和一对一咨询服务,实现“育儿”与“健康”的双重保障。

县卫生健康局相关负责人表示,广宁县“向日葵亲子小屋”的启用,是落实“健康广宁”建设、完善生育支持政策体系的重要举措。今后,县卫生健康局将以该项目点为样板,积极争取上级支持,总结经验,逐步扩大服务范围,推动“向日葵亲子小屋”在全县范围内提质增效,为构建生育友好型社会、促进人口长期均衡发展贡献广宁力量。

(作者单位:广宁县卫生健康局)

佛山市妇幼保健院产科管控中心正式揭牌

□张秋芳 周博鑫 施奉廷

24小时一站式服务 确保分娩无忧

近日,佛山市妇幼保健院(以下简称“佛山妇幼”)产科管控中心在新城院区正式揭牌,成为佛山首个集孕产妇急诊接诊、急救调度、入院分级分流、急危重症术前准备于一体的产科“指挥中枢”,将助推全市孕产妇全周期管理服务迈上新台阶。

据了解,产科管控中心位于新城院区6号楼A区1楼,配备独立抢救室、胎心监护室、诊室、B超检查等功能区,拥有先进的母婴监护及急救设备,提供24小时不间断医疗保障,且团队精通产科疑难重症救治,在高危妊娠管理、母婴急救等领域达到国内先进水平。

启用首日,来办入院院的二胎妈妈张女士置身于舒适的产科管控中心,心情愉快地感慨:“第一胎是晚上破水来急诊,当时听完胎心又被送到产科才能入院,这次来立马有产科医生为我看诊,办理入院、听胎心,都在这一个地方完成,感觉很安心。”

“这里很温馨,环境宽敞明亮,护士小姐姐也很温柔,还避免了以前的各种奔波。”一胎妈妈肖小姐办完入院手续后分享了自己的感受:“一站式就可以办理住院、做胎监和B超,感觉很方便、

很省心。”

该中心24小时在线,无论是孕期不适还是基层转诊的高危孕产妇,一进中心就有专业团队接诊、评估、分级,需要住院或手术的直接走绿色通道,全程“一站式”服务,有效解决了孕妈妈遇到突发情况时,“纠结是去产科门诊还是去急诊科,担心白跑一趟”的就诊痛点。佛山妇幼产科主任陈汝芳表示,产科管控中心是一个母婴安全的缓冲带。对于产妇,尤其是即将入院临产或遇到问题的产妇,首先是“安心”,解决了“不知道怎么办”的焦虑,来到医院不再迷茫。第二是“舒心”,一体化的服务,包括住院手续都可以在中心办理,对于高危孕产妇,还可实施精准分流,一旦出现问题,迅速启动多学科绿色通道,筑牢母婴安全防线。

传统模式下的产科诊疗往往存在一个痛点——急诊、产房、B超、手术室、ICU之间的信息不够通畅,高危孕产妇来了,各科室协作难以第一时间迅速到位。“佛山妇幼产科管控中心通过智能化的信息系统打通所有诊疗单元。”佛山妇幼副院长王剑锋介绍,一方面产科管控中心与急诊科毗邻,能为急危重症孕产妇提供强有力的保

障;另一方面产科管控中心开通了急危重症孕产妇绿色通道,可实现院前急救与院内诊疗高效衔接,做到“病人未到,信息先到;风险预判在前,专业队伍跟上”。

从临产焦虑到“心中有数”,从

分诊奔波到“一站式”直达,佛山妇幼产科管控中心作为“指挥中枢”,用24小时的坚守,深度承接医院产科全流程诊疗调度职能。佛山妇幼党委书记尚慧珍表示,今后,产科管控中心将依托省级临床重

点专科优势,以“安全优先、精准分流、高效服务”为核心,为佛山市及周边地区孕产妇打造全周期、高品质母婴健康服务闭环。

(作者单位:佛山市妇幼保健院)



▲市民到产控中心办理住院 朱志荣摄

微新闻

近日,深圳市第三人民医院(南方科技大学第二附属医院)(以下简称“深圳市三医”)顺利通过国家卫生健康委细胞临床研究机构与项目双备案,成为深圳市首批细胞治疗临床研究机构之一。这标志着该院在生物治疗领域迈出关键一步,也为深圳细胞治疗临床转化开辟新通道。

此次获批备案的项目由该院主任赵宇、研究员张政牵头,联合某生物技术公司共同参与,项目名称为《NK010注射液在阿尔茨海默病中的安全性及初步疗效的开放、对照临床研究》。该项目采用天然NK细胞制备的NK010注射液治疗阿尔茨海默病,是当前神经退行性疾病治疗领域的前沿技术。2025年国际同类研究已取得积极临床效果,此次备案有望为阿尔茨海默病患者及家庭带来新的治疗希望。该项目历经一年半的申报评估,最终通过国家卫生健康委评审。

依托国家感染性疾病临床研究中心这一国家级平台,深圳市三医此次以自有平台优势单中心完成“双备案”。目前该院已有四项研究完成国家级审查,下半年有望再获批一到两项,推动区域细胞治疗加速迈入临床转化新阶段。研究团队表示,未来将持续深耕新一代细胞药物研发,在重大传染病、肿瘤、衰老性疾病等领域输出深圳原创技术成果,助力生物医药产业创新发展。

(深卫信)

近日,江门市江海区卫生健康局、区教育局联合在礼乐中学开展“健康科普进万家”之HPV疫苗接种进校园专题讲座,为在校适龄女生及家长普及HPV感染防控知识,解读疫苗接种免费政策,筑牢青少年健康防护屏障。讲座现场,江海区疾病预防控制中心工作人员结合临床数据与青少年生理特点,用通俗易懂的语言讲解核心知识。礼乐中学相关负责人表示,学校将持续配合卫健、教育部门做好宣传动员

工作,有序组织适龄女生完成疫苗接种,切实守护学生身体健康。“此次进校园专题讲座,是全区推进青少年健康促进工作的重要实践。下一步,该区将持续推动HPV疫苗科普进校园、进社区、进企业,不断扩大免费接种政策和防控知识的知晓率,提升适龄人群疫苗接种覆盖率。”江海区卫生健康局相关负责人表示。

(何意章 薛剑平 吴慧敏)

近日,韶关市曲江区紧密型县域医共体护理急救技能竞赛在区医共体总医院人民医院技能培训中心举行。来自医共体各成员单位的19支护理骨干队伍同台竞技,围绕呼吸囊功能检测、不同场景双人心肺复苏(CPR)、自动体外除颤器(AED)及呼吸囊辅助呼吸等项目展开实战比拼。

“这次竞赛让我看到了与城区同行的差距,也明白规范操作的重要性。每一次练习,都是为了在真实抢救中多一分把握。”一位来自基层分院的参赛选手感慨道。比赛现场各参赛选手按抽签顺序依次完成操作,选手们沉着应对,从环境评估、应急响应启动到急救操作与设备配合,纷纷展现出扎实的基本功和良好的团队协作能力。医共体总医院人民医院急诊科护士长黄竹梅作为评委见证了整个比赛过程。她表示,最考验选手的是关键节点的决策与团队协作的衔接,例如判断除颤指征、除颤与后续CPR的无缝切换,以及多人配合时的口令清晰、动作同步。“既要保证操作规范,又不能慌乱漏项,非常考验选手的心态和默契度。”

经过激烈角逐,最终评出城区组一、二、三等奖和基层组一、二、三等奖。此次竞赛为医共体各成员单位护理人员搭建了良好的学习交流的平台,促进优质护理资源的共享与同质化发展。曲江区紧密型县域医共体将以本次竞赛为契机,建立常态化急救技能培训与考核机制,针对短板开展专项训练;深化护理同质化管理,缩小基层与城区差距,全面提升应急响应能力。

(吴静)