



国家基本公共卫生服务项目

01 什么是国家基本公共卫生服务项目

国家基本卫生服务项目是我国政府对当前城乡居民存在的主要健康问题,以儿童、孕产妇、老年人、慢性病患者重点人群,面向全体居民免费提供的最基本的公共卫生服务。

02 国家基本公共卫生服务项目有哪些项目

- 1、建立居民健康档案
- 2、慢性病患者健康管理
- 3、老年人健康管理
- 4、预防接种
- 5、孕产妇健康管理
- 6、儿童健康管理
- 7、健康教育服务
- 8、严重精神障碍患者管理
- 9、结核病患者健康管理
- 10、中医药健康管理
- 11、传染病及突发公共卫生事件报告和处理
- 12、卫生监督协管
- 13、免费提供避孕药具
- 14、健康素养促进行动





家庭医生签约服务

1 什么是家庭医生?

家庭医生是以人为中心,面向家庭和社区,以维护和促进整体健康为方向,为居民提供长期的签约式服务的全科医生或临床医生。目前我中心家庭医生团队由家庭医生、社区护士、公卫人员、医疗辅助人员、社区专干等组成。

2 什么是家庭医生签约服务?

家庭医生签约服务:是指通过签约的方式,让具备家庭医生条件的全科医生与签约家庭建立起一种长期、稳定的服务关系,以便对签约家庭的健康进行全过程维护的服务制度。

3 签约后享受哪些服务?

对签约的居民在本机构就诊时免除综合医疗服务(挂号、普通门诊诊查、门诊注射、住院诊查、护理)费用,并对发生的辅助检查(心电图检查、B超检查、X线摄影)、实验室检查(血常规、尿常规、粪便常规)的费用提供50%优惠(每年每个项目可享受减免一次)。

项目	内容	减免次数(每年)	减免金额
血常规	全血细胞计数+五分类	一次	10.5元
尿常规	尿液分析+尿常规检查	一次	2.5+1.5元
大便常规	大便常规检查	一次	1.5元
心电图	十二通道心电图常规检查	一次	13元
B超	彩色多普勒超声常规检查	一次	45元
X片	数字化摄影	一次	20元



高血压相关知识科普

高血压是心脑血管疾病最主要的危险因素,容易引发脑卒中、冠心病、心力衰竭、尿毒症等并发症,致残、致死率高。在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ 和/或舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$,可诊断为高血压。如目前正在使用降压药物,血压虽然低于 $140/90\text{mmHg}$,仍应诊断为高血压。

高血压主要表现为头晕、头痛、眼花、胸闷、乏力、夜尿多等症状,但有些患者没有自觉症状,因而高血压也被称为

“无声杀手”。中年以上人群一定要知道自己的血压水平,特别是在工作紧张、劳累等感觉不舒服时要及时测量血压。高血压的主要危险因素包括:高盐饮食、超重和肥胖、身体活动不足、高血脂、吸烟、过量饮酒、长期精神紧张,以及高龄、遗传因素等。采取健康生活方式,积极治疗,有助于延缓并发症的发生和发展,减轻心、肾、血管等靶器官的损害,促进身体康复,改善生活质量。





高血压患者健康指导

健康生活方式

- (1) 少吃咸菜、腌制食品,每日食盐量不超过 5 克。
- (2) 多吃新鲜蔬菜、水果和豆类等富钾食物。
- (3) 少吃肥肉、动物内脏、油饼、油条等高脂肪食物,炒菜少放油。
- (4) 保持健康体重,体重指数应控制在 $18.5 \sim 23.9$ 千克 / 米² [体重指数 = 体重(千克) / 身高(米)²]。
- (5) 不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟;不饮酒。
- (6) 适量运动。病情稳定者可在医生指导下,根据自己的身体状况,选择散步、慢跑、快步走等轻度到中等强度(微微出汗)的活动。建议尽量保持每周 5~7 次,每次持续 30~60 分钟。注意运动安全。
- (7) 定期监测血压,感觉不舒服时要及时测量血压
- (8) 中医指导:保证睡眠充足,避免过度劳累和生气,以减少肝气郁结;运动可选太极拳、八段锦等,有助于舒缓压力,增强体质;在专业医师指导下进行耳穴按压、刮痧等中医疗法调节气血,辅助降压。



控制体重



限盐摄入



饮酒应限量



戒烟



避免情绪波动

治疗与康复

- (1) 遵医嘱坚持长期药物治疗,不要自行停药或调整药物。
- (2) 定期复查。在医生指导下定期复查体重、腰围、血压、心率、血糖、血脂等,监测药物不良反应。
- (3) 靶器官损害及并发症监测。每年到医院进行高血压靶器官损害及并发症的全面检查,及早发现并及时治疗并发症。
- (4) 相关危险因素的处理。合并糖尿病、高血脂等患者应严格控制血糖、血脂。



糖尿病相关知识科普

2型糖尿病是由于胰岛素分泌和 / 或作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。

糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),不典型症状有皮肤瘙痒、反复感染、疲倦乏力、伤口不容易愈合等;有些患者无明显症状。糖尿病患者常伴

有脂肪、蛋白质代谢异常,长期高血糖可引起眼、心、血管、肾、神经等多种器官损害或功能衰竭,导致残疾或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

糖尿病主要的危险因素包括不合理饮食(如高热量饮食、高盐饮食等)、缺乏运动、超重和肥胖、高血压、高血脂、吸烟、过量饮酒、长期精神紧张以及年龄增长、遗传等。采取健康生活方式,积极治疗,有助于控制血糖,延缓并发症的发生发展,改善生活质量。



多尿



多饮



多食



体重减轻



糖尿病患者健康指导

健康生活方式

(1) 控制总热量摄入。营养均衡,少食多餐,合理分配每餐饮食。

(2) 清淡饮食。少盐少油少糖,每日食盐量不超过5克。

(3) 超重或肥胖者要减轻体重。血

糖稳定、没有严重并发症的患者,可在医生指导下进行散步、快走、慢跑等轻度到中等强度的活动,每周5~7次,每次持续30~60分钟。

(4) 运动中如出现乏力、头晕、心慌、胸闷、出虚汗等不适,足部红肿破溃、行走疼痛等,应立即停止运动并原地休息。如休息后仍不缓解,应及时就医。

(5) 不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟;不饮酒。

(6) 避免过度劳累,保证睡眠充足。

(7) 中医指导:控制饮食,注重食疗:可以选一些滋阴润燥、清热生津作用的食物,如苦瓜、黄瓜、山药、枸杞等;注重情志调摄,保持心情舒畅、情绪稳定,减轻精神压力。



糖尿病禁忌生活指南



限食量



少吃多餐



忌糖类



多蔬菜



限油脂,禁饮酒



降血糖



老年人健康管理服务

作为国家基本公共卫生服务的重要内容之一,老年人健康管理服务为年满65岁老年人每年免费提供一次健康体检,帮助老年人尽早发现健康风险因素,早期发现疾病并进行针对性治疗。

为什么要开展老年人健康体检?

随着年龄的增长,老年人的心、脑、肾等各个脏器生理功能减退,代谢功能紊乱,免疫功能低下,易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。

这些疾病致残率极高,开展健康体检有助于早期发现疾病,早期开展治疗,可以预防疾病的发生发展,减少并发症,降低致残及病死率。





老年人健康管理服务

老年人免费体检内容

1、生活方式和健康状况评估。通过问诊及老年人健康状态自评了解其基本健康状况、体育锻炼、饮食、吸烟、饮酒、慢性疾病常见症状、既往所患疾病、治疗及目前用药和生活自理能力等情况。

2、体格检查。包括体温、脉搏、呼吸、血压、身高体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部等常规体格检查,并对口腔、视力、听力和运动功能等进行粗测判断。

3、辅助检查。包括血常规、尿常规、肝功能(血清谷草转氨酶、血清谷丙转氨酶和总胆红素)、肾功能(血清肌酐、血尿素、血清尿酸)、空腹血糖、血脂(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇)、心电图和腹部B超(肝胆脾胰双肾)检查。

4、健康指导。告知评价结果并进行相应健康指导,高血压糖尿病转入慢病管理,其他疾病及时转诊治疗,日常健康咨询。



体检注意事项

体检前一天晚上十点后禁食,体检前三天勿饮酒,宜清淡饮食,避免剧烈运动。体检当日请勿化妆、请勿佩戴金属饰物、请勿穿紧身衣服,以免影响检查。高血压、哮喘、心脏病患者可于体检当日早晨6点左右用少量温开水服用药物。