

2011年第1期 (总第1期)
2011年8月



心健康 新生活

——职业人群心血管病综合干预与管理项目通讯

国家心血管病中心

辉瑞中国

● 创刊语

今日之中国，处在一个改革创新伟大时代。健康，成为个体与集体和谐富强的首要保证。在我们大刀阔斧进行医药卫生体制改革，昂首挺胸走向“基本医疗卫生制度”的时代背景下，国家心血管病中心携手辉瑞中国，维护“心脏”健康，开启“崭新”生活，通过建立专业疾病预防机构与医疗卫生服务机构及充满经济活力的企事业单位之间健康维护的新联盟，于2011年5月初正式踏上了职业人群慢性病防治的新征程。

人群慢性病防治，因其“多因多果”的疾病特点和其超越卫生领域，“社会病”需要社会行动的基本要求，引发了从联合国大会到各国政府，从政府官员到学界专家，从专业机构到机关企事业单位，从社会媒体到广大公众的广泛关注和努力。

然而，如何适应新时期下的新需求和新挑战，超越临床试验或科学研究条件下的精雕细琢，在真实的社会环境和条件下探索可行而又有效，具有广泛生命力的创新性社会实践，是“心健康新生活”项目的要义所在。这当中，如何整合各方资源，进行针对性的职工健康教育与健康促进？如何进行有效的个性化的职工一对一管理？如何科学监测疾病及其危险因素？如何管理和分享健康信息？如何有效衔接企业医务室、大医院和社区卫生服务机构？如何科学评估项目成效？等等，都是项目所要尝试破解的重要命题。

这份季度通讯旨在记录和分享我们前行路上的重要点滴，一方面梳理总结，携起手来而走得更近；另一方面抛砖引玉，启迪心智而看得更远。我们坚信，跬步终将至千里，只要我们携手开拓，坚持不懈，必将迎来收获的明天！



● 项目进展综述

北京城建设计研究总院“职工健康小屋”落成

通过因地制宜的设计、搭建和布置，截至8月31日，“心健康新生活”项目为北京城建设计研究总院专配的两座“职工健康小屋”正式投入使用。该小屋位于北京城建院两座办公楼内的公共区域，城建院的980余名职工实现“足不出户”测量血压、体脂和体重，贴身获取高血压、冠心病等疾病防治小册子，抬头可见居民膳食宝塔与膳食指南。



职工健康教育讲座精彩开讲

应北京城建设计研究总院医务室要求，围绕“心血管健康与健身运动”及“心脏猝死的预防”两大主题，“心健康新生活”项目于5月26日、7月6日举办了两场职工健康教育讲座，北京大学医学部李可基教授与阜外医院朱俊教授的精彩报告吸引了共计160余职工的积极参与。讲座中积极利用视频短片等现代传播手段进行技巧演示，并通过录像及会议视频等工具分享给了城建院异地分公司的职工。为了解职工基本健康知识的掌握情况与健康需求，项目工作组还在首次讲座中进行了职工问卷调查。



8月2日，“心健康新生活”项目邀请我国著名健康教育专家洪昭光教授为银河证券的职工进行了一场生动的健康专题讲座：“播种健康，收获幸福”。洪教授集哲学思维、国学精髓、医学智慧为一体的成珠妙语与谆谆教导，博得了在场60余名听众的广泛共鸣。该讲座通过银河证券公司的会议视频系统传递给了全国20多个省市的银河职工。

社区医生的管理稳步进行

6月15日，阜外医院电教室：“心健康新生活”项目覆盖的社区卫生服务机构（北京市西城区展览路社区卫生服务中心与金融街社区卫生服务中心）选派项目医生16人，就“高血压病的社区规范化管理”接受项目的强化培训和沟通。阜外医院王增武教授深入浅出的讲解获得了与会者的一致好评。项目收集了会前会后2份问卷进行比较和评估。

8月16日，阜外医院电教室：围绕“职工基线信息的收集与录入”，阜外医院陈伟伟教授与孙毅老师对展览路及金融街社区卫生服务中心的项目医生进行了扎实、细致地培训，并要求项目医生在接下来的2周时间里积极试用项目信息系统，及时反馈发现的问题。



职工个体化管理启动在即

6月24日，“心健康新生活”项目第一次专家组会议在北京国宾酒店如期召开，项目核心专家组及推广专家组共计20人对项目整体技术方案和相关技术文档与问卷等进行了深入讨论和论证，就项目管理与监测的主要内容、职工健康管理的基本思路 and 主要指标等达成了共识。



8月2日，在伴随职工健康教育讲座开展的项目宣传与职工动员的基础上，“心健康新生活”项目致城建设计研究总院职工的一封信、项目知情同意书及项目基线调查问卷各1000余份送到了北京城建院医务室。医务室将在1个月内回收基线调查问卷并交由展览路社区卫生服务中心的项目医生进行问卷录入和职工入组工作。

● 项目精华速览

自助式血压监测评估仪

“心健康新生活”项目专配的“云血压评估”——自助式血压监测评估系统置于职工健康小屋内，在语音及触摸屏的提示和操作下，可以非常方便地获取受测者静息状态下的血压均值，有效削除“白大衣高血压”。



同时，通过3G无线传输技术，自助式血压监测评估仪将血压测量的结果即时、私密性地回馈至用户手机。

更为重要的是，“心健康新生活”社区医生可通过登录项目网站而获知职工由此终端而测量得到的血压、心率数据，为其随访管理和个体化干预服务提供参考依据。测量者也可通过该仪器屏幕或“心健康新生活”项目网站随时登录查看本人的历史血压数据及其图表，管理自己的血压。

健教精华



**洪绍光：中国老年保健协会心血管专业委员会主任委员
原北京安贞医院副院长**

- 21世纪健康新观念：20岁养成好习惯，40岁指标都正常，60岁以前没有病，80岁以前不衰老；轻轻松松100岁，快快乐乐一辈子；自己少受罪，儿女少受累，节省医药费，造福全社会。
- 健康是智慧不是技巧：以哲学认识世界，以科学观察社会，以医学珍爱生命，以佛学对待人生。
- 保持健康的四大基石：合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡。
- 从“知道”到“做到”，是一条世界上最长的道。单纯的知识没有什么力量，有信念才有力量，而行动才是真正的力量。

朱俊：博士生导师，阜外医院心血管病急性抢救中心主任

- 猝死指的是在没有任何预见的情况下，出现症状后1个小时之内出现的死亡。猝死的本质是心脏骤停，70%以上的猝死发生在医院外。
- 猝死的主要原因是心血管疾病，其中冠心病是造成猝死的最主要的原因。
- 对基础疾病进行基于证据表明的有效的治疗并积极降低疾病危险因素是预防猝死的根本手段。心肺复苏（通过抢救措施使得心跳和呼吸恢复）是抢救猝死的有效手段。
- 猝死发生后的黄金抢救时间是12分钟以内，心肺复苏开始的越早获益越大。公众参与的心肺复苏是医院急救系统的重要辅助力量。
- 70%—80%的猝死发生前有先兆，但并无固定表现。常见的是心脏持续不舒服或短时间内反复发作，心跳异常且剧烈，药物不能缓解，头晕。无胃病史的患者出现强烈胃疼和呕吐时应给予重视。



