

便民资讯

家门口的智慧健康驿站 欢迎你来体验

□记者 张翠玲

为不断满足居民家门口健康服务的需求，智慧健康驿站作为上海市政府实事项目之一，也在临汾社区生了根。去年，临汾智慧健康驿站开始试运营，今年上半年根据疫情防控需要暂不对开放。自今年6月以来，临汾智慧健康驿站(以下简称“驿站”)重新开放。在这里，市民能通过健康、体质测试了解自己的身体健康状况，有社区健康服务需求的市民们可以携身份证或医保卡免费前往体验。



临汾智慧健康驿站

域，有经过专业培训的志愿者在驿站进行健康指导，同时，驿站每周四下午2点也定期为社区居民开展健康讲座等系列活动。

近日，记者前往驿站进行了一番体验：刷医保卡后，在志愿者的指导下测量了身高、体重，做了量血压、测血氧、心电图、高血压风险测试等项目，短短十分钟就出来一套由多页A4纸组成的体检报告，每一项健康指标都有对应的参考数值。

据该驿站工作人员王平介绍，刷一刷身份证/医保卡，就能免费获得体脂、血压、血氧等11项自助健康检测，握

力、肺活量、反应性等7项自助体质检测和15项健康量表自评服务。

资源对接更加紧密

据介绍，智慧健康驿站不仅提供自助检测服务，还根据检测结果，帮助居民对接适宜的健康服务资源。在驿站中，有需求的居民可获得家庭医生在线签约、建立健康档案、查询诊疗记录、优先预约挂号等服务，各社区卫生服务中心家庭医生、体育指导员等定期进驻驿站，居民可获得针对性健康干预与运动指导。今后，驿站还将根据居民的健康需求，不断拓展服务功能，不断充实服务内容。

信息互联更加通畅

驿站建设以“互联网+健康”理念为指导，智慧健康驿站内产生的健康数据可通过“上海健康云”汇集居民健康

账户。对居民来说，可随时、持续查看自己在驿站中检测评估结果，获得针对性健康指导。对家庭医生而言，可以及时获悉居民健康检测评估结果，提高服务的主动性、精准度与有效性。



智慧健康驿站内，市民正在测量血压

体检报告立等可取

作为社区健康服务的重要载体，驿站里整合资源，居民在驿站可进行健康自检自测、自评自管并获得针对性健康指导。

记者了解到，该驿站分为自助监测区、自我评估区和指导干预区三个区

· 驿站地点 ·

临汾路385号一楼东侧

· 开放时间 ·

周一至周五
上午8:00-11:30 下午1:30-4:30

健康科普

浅谈大隐静脉曲张

文 王鑫瑜(上海市第四人民医院)

近日，刘爷叔遇到一件事，着实让他吃惊不小。由于走路走多了，回到家脚胀得厉害，用温水泡脚时顺势给自己搓搓脚。突然脚上的一个小疙瘩破掉了，还流着血。他吓得不轻，来到了家附近的上海市第四人民医院急诊科。接诊的张医生一看，马上叫刘爷叔躺下来把脚抬高，缓缓地解开他绕在小腿上的毛巾，血还在出，只是比刚刚要轻了好多。刘爷叔到医院后心情放松了不少，与医生开玩笑说道：“乖乖，头一趟碰到出这么多血，吓死我了！但为什么一点都不疼的！”张医生与他解释，“你这个是静脉曲张血管破掉了。”“哦，你这么一讲倒是的，我老早插队落户时落下的毛病，已经几十年了，一直不当回事，想不到今天来这么一出，接下来该哪能办呢？”“你看，你的静脉曲张已经比较严重了，这里的皮肤都变颜色了，说明里面静脉回流出现了问题，血管里的压力很高，一旦皮肤破溃就容易出血。我今天先帮你处理伤口，之后还是需要手术治疗。”在简单的交流中，张医生已经将刘爷叔的出血点消毒缝合牢靠了。两天后，刘爷叔按时来到了该院血管外科，上午办完入院手续后，下午完成手术治疗并出院。现在术后10天了，伤口早已恢复。加上后期的弹力袜治疗，刘爷叔感受到两只脚非常轻松。

那刘爷叔到底得了什么病，手术又是如何进行的呢？其实他得的是“下肢静

脉曲张”，主要表现为下肢浅表静脉曲张，下肢皮肤色素沉着等，一旦出现溃疡则迁延难愈，被人们戏称为“老烂脚”。近年来随着超声技术的发展，能够从血流动力学方面评估下肢静脉曲张，找到病变血管实行精准化治疗，一改以往在全麻环境下进行的抽剥手术的粗狂方式，大大缓解了患者的痛苦，减少了术后复发。同时随着手术材料的创新，目前较为先进的大隐静脉射频消融术能够在局部麻醉下完成，使得以往因年老不能耐受手术刺激的患者得到了手术治疗的机会，为他们的晚年生活减轻了烦恼。大隐静脉曲张手术作为四院血管外科的传统优势项目，2019年引进及消化国际上先进治疗理念，在本市较早开展下肢静脉曲张微创治疗手术，其首推的日间诊疗模式，使传统创伤性手术优化为局麻下完成的日间手术，所以刘爷叔做完手术当天就能出院。

对于大隐静脉曲张这个疾病，医生的建议是预防与治疗相结合。平时注意避免长期久站或长距离步行。如有静脉曲张或下肢胀感不适，可以选择一双适合自己的弹力袜穿着。当下肢肿胀或皮肤质地发生病变时建议早期手术治疗，以避免因静脉曲张反流至下肢症状进一步加重。

科室简介

上海市第四人民医院血管外科成立于2002年，由孙建主任医师领衔。经过近二十年的发展形成了完整的诊疗体系，达到区域内领先水平，是区重点扶持科室。

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期

为12月1日)。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并获得纪念品一份。

2020年10月优秀“啄木鸟”：
张德胜、严志明、肖焕树、顾志斌、曹酉虹、秦雅德、李群、赵水生、路永敏、万燮枏
2020年10月最佳“啄木鸟”：
陈金生

公告

临汾社区文化活动中心自2020年11月20日起闭馆维修暂停所有开放服务，施工工期约为70天，重新开放时间届时另行公告通知。闭馆期间，百姓健身房健身卡可顺延或按规定办理退卡，延期还书免收逾期费。其他未尽事宜，可通过电话咨询。

咨询电话：56887129 咨询时间：8:30-17:00
由此给您带来的不便，敬请谅解。

临汾社区文化活动中心
2020年11月16日

健康讲座

重新认识人乳头状病毒 HPV

· 讲座时间 ·

2020年12月3日(周四)14:00

· 主讲人 ·
常畅

“肠”治久安 肠癌的防治

· 讲座时间 ·

2020年12月17日(周四)14:00

· 主讲人 ·
张浩波(瑞金)

合理控糖 从我做起

· 讲座时间 ·

2020年12月10日(周四)14:00

· 主讲人 ·
王平

脂肪肝的防治

· 讲座时间 ·

2020年12月24日(周四)14:00

· 主讲人 ·
程伟

· 参与方式 ·

无需报名，自行前往即可

· 讲座地点 ·

街道社区卫生服务中心智慧健康驿站
(临汾路385号)



纠错有奖

欢迎大家来做

“啄木鸟”



「上海社区发布」
扫描二维码关注