

市民可自查自测拿健康报告

杨浦 6 家“智慧健康驿站”开放

不用去医院排队，只要刷刷身份证、社保卡(医保卡)登录，就可进行握力、肺活量、血压、脉搏等检测，通过“人机对话”还能进行认知状况评估、预测跌倒风险……方便快捷的健康检查如今在家门口就可以做，重点是这些健康检查都是免费的哦！

12月16日，上海举办“智慧健康驿站”体验日活动，作为市政府实事项目，85家“智慧健康驿站”正式亮相申城，面向居民开放。今后，市民只要手持身份证、医保卡或手机端，前往智慧健康驿站，就能实现健康自检、健康指导等一系列自我管理。体验日当天，“12320—上海家庭医生服务专线”也同时开通。

在杨浦，智慧健康驿站正嵌入居民社区、产业园区，让健康变得更“触手可及”。

中午时分，杨浦区长阳创谷里的大桥社区智慧健康驿站热闹非凡，园区的白领们趁着中午休息来到这里了解自己的健康和体质状况。

体验日现场，位于长阳创谷的大桥社区智慧健康驿站正式与大众见面。长阳创谷里有200多家企业，2万多名职业人群，而园区周边有三、四个社区包围，居住着近二万名居民，周边还有一所小学。这里成为上海首个镶嵌在创业园区与居民社区中间的智慧健康驿站，在这里的创业者、职场奋斗者以及附近居民、学校师生皆可在这里获得体验智能健康服务，给自己做一次快速“体检”。

步入长阳创谷的智慧健康驿站，如同面对一座精致的“健康超市”，可自主选择获得11项自助健康检测、11项自助体质检测和15项健康量表自评服务。

“没想到在单位附近就能把健康管理起来！”40多岁的王先生来到这家智慧健康驿站体验触手可及的健康检查，他的身高、体重、脂肪、血压、体温、血氧、腰臀比、血糖、胆固醇、尿酸、心电图等多个体征指标的检查报告在同一台机器上显示出来，每一项检测都有详细的解读，并在最后附上相应的健康建议。

这些健康数据也可借助“云端”实时传输到测试者的手机上。如果测试者有签约家庭医生，健康数据也将“直送”家庭医生的电脑端，当血压、血糖等指标出现异常值时，家庭医生能第一时间“接报”予以干预。

区卫健委相关负责人透露，目前杨浦区12个街道都有智慧健康驿站，6家市级点位均已完成建设，6家区级点位也将在规定期限内完成剩余信息化对接工作。市级点位每家社区卫生服务中心也完成了2名师资的培训。

据了解，每个智慧健康驿站的办公家具均采用圆弧边角，以避免伤害。而且在设计方面，为了考虑不同受众面，智慧健康驿站采用多种风格，在世界级创业园区长阳创谷内，大桥街道提供了80余平方米的用房作为建设点位，满足园区白领需求。此外，在社区文化中心、睦邻中心、社区卫生服务站等处落实选址，从而满足全人群的需求。

(上海杨浦)



目前已建成并投入服务的杨浦区 6 家智慧健康驿站

序号	街道	点位	地址
1	大桥街道	大桥社区卫生服务中心长阳创谷站点	顺平路1260弄31号
2	长海路街道	长海社区卫生服务中心分中心	市京一村77号
3	控江路街道	控江路街道多代园	控江路1039弄
4	定海路街道	定海路街道第三睦邻中心	周家嘴路4214弄26号
5	四平路街道	四平社区文化活动中心	本溪路274号
6	殷行街道	殷行社区市民健身中心	工农四村175号

[杨医帮依忙]

打个喷嚏、伸个懒腰也能骨折？



刘晓东 主任医师

■ 同济大学附属杨浦医院骨科

专家门诊：周四上午（总院腾越路450号），周二上午（中原分院开鲁路500号）

李奶奶今年85岁，几天前伸懒腰后突然感觉腰背部剧烈疼痛，不能翻身，医生检查后诊断为“骨质疏松性腰椎骨折”，入院进行微创手术治疗，术后即刻腰背部疼痛完全消失。

► 什么是骨质疏松性胸腰椎骨折？

骨质疏松性胸腰椎骨折多见于老年人，尤其是绝经后妇女、长期服用激素的病人。由于骨量减低、骨强度下降、骨脆性增加，轻微损伤即可造成骨折，有时病人并没有明确外伤史，伸懒腰、搬重物或晾衣服时都能引起。主要表现是腰背部疼痛、沿骨折部位神经走行的放射痛，严重时出现胸腰椎后凸畸形，生活质量受到影响，并有较高的致残率及致死率。

► 如何预防？

对于绝经后女性，首先要调整生活饮食方式，包括多吃富含钙、低盐和适量蛋白质的膳食，注意适当户外活动，避免嗜烟、酗酒和慎用影响骨代谢的药物等。

其次，遵照医嘱补充钙剂和维生素D，在服用期间应定期监测血钙和尿钙，酌情调整剂量。如果患者伴有肾结石及高尿钙症，则应慎用钙剂及维生素D制剂。

第三，经诊断明确为骨质疏松症患者，需要在医生指导下进行正规抗骨质疏松药物治疗。日常生活中要注意采取防止跌倒的各种措施，如注意是否有增加跌倒危险的疾

病和药物，加强自身和环境的保护措施等。对于高龄、严重骨质疏松病人或长期服用激素的病人，建议不要搬重物，不要做超出正常生理活动范围的动作，避免引起骨折。

► 如何治疗？

保守治疗：

需要绝对卧床一个半月，口服活血止痛药，对于减轻腰背部疼痛有效。但老年人长期卧床会出现相应并发症，如肺内感染、泌尿系感染和褥疮等，这些严重并发症有较高的致死率。

手术治疗：

对于不伴有脊髓或神经压迫症状的患者，可以接受微创手术，如椎体成形术（PVP）或后凸成形术（PKP）。该类手术是指经皮通过椎弓根向椎体内注入骨水泥，以达到增加椎体强度和稳定性，防止塌陷，缓解疼痛，甚至部分恢复椎体高度为目的的一种微创脊柱外科技术。

对于严重的骨质疏松性胸腰椎骨折，合并脊髓或神经受压迫，引起下肢瘫痪或大小便功能障碍时，则需要进行开放性手术。

药物治疗：

目前常用的主要有抑制骨吸收类药物（如双磷酸盐类、降钙素类等），促进骨形成类药物（如甲状旁腺素等）。需要到正规医院就诊，医生根据每个人的具体病情给出个体化的治疗方案。（同济大学附属杨浦医院）

Bank 中国光大银行 上海分行

共享阳光·创新生活

阳光普惠

光大银行最新理财产品信息

产品名称	期限	近期参考年化收益率	风险揭示	运作模式	产品投向	代码
光银现金A	按日计息	3.50%	适合稳健型以上客户购买	开放式净值产品	主要投资于以下符合监管要求的固定收益类资产，包括但不限于银行存款、同业存单、货币市场工具、各类债券、货币市场基金、债券基金、质押式及买断式回购、其他符合监管要求的债权类资产等	C1030318000026

产品特点：

起点1万元

申购时间延长至15:15

7*24小时申赎

支持快速到账

产品名称	期限	业绩比较基准	风险揭示	起点金额	特点	募集期（售完即止）	产品投向	代码
新客理财	138天	4.3%/4.35%	适合稳健型以上客户购买	5万/100万	收益稳健	每周滚动发行	本产品采用FoF（Fund of Fund，基金中的基金）投资管理模式，光大银行作为管理人根据宏观经济基本面及市场变化、投资者风险偏好、产品期限和预期收益等因素，投向由光大银行管理的货币市场工具基金、债券类资产组合和其他固定收益类资产组合。	C1030317000187

中国光大银行郑重提醒您：

理财产品过往业绩不代表其未来表现，不等于理财产品实际收益，投资须谨慎。

详情请咨询24小时客服热线：95595 客服投诉电话：58895595

网上银行：www.cebbank.com



更多详情请扫码

光大银行杨浦支行 地址：杨浦区政通路218号 电话：63795999