



上海某企业职工体检健康数据分析与其健康管理策略

曹宇 潘红莉

(中国航天科技集团公司七三八疗养院 214081)

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

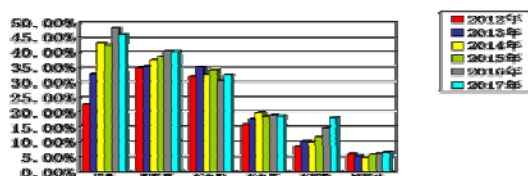
文章编号: 1009-5187 (2018) 14-217-02

近十年来慢性病井喷式增长, 健康问题成为国家层面的要解决的主要问题。2017 年 10 月习近平在十九大报告中指出, 实施健康中国战略。要完善国民健康政策, 为人民群众提供全方位全周期健康服务[1]。

我们将近几年积累的上海某企业在体检中心健康体检数据中慢性非传染性疾病高血压、糖尿病、超重和肥胖、高血脂、脂肪肝和高尿酸血症、肿瘤等 7 项内容进行统计分析, 以阐述其与营养、代谢、运动、生活方式相关的疾病表现。并希望通过健康教育、行为干预、营养指导、运动等方式, 让职工的健康水平得到相应的改善, 得出的结果报告如下:

一、2012-2017 体检数据报告

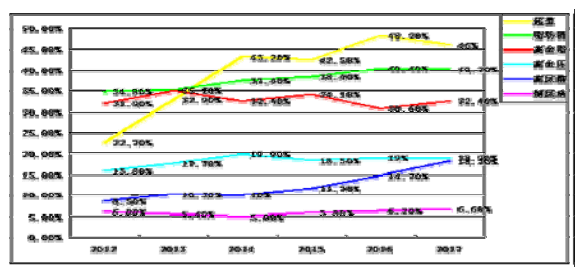
2012-2017 健康管理中心共体检 90750 人次, 平均年龄 37.7 岁, 数据显示慢性非传染性疾病为主要疾病, 也是总检出率、发病率、诊断率较高的疾病。体检职工的健康状况以及生活行为方式与职工的健康素养、心理、情绪状态息息相关, 健康数据现状并不理想。



二、疾病数据分析

1、发病率及病因分析

体检人群中超重 (39.7%) 和肥胖 (28.7%)、高血压病 (18.8%)、糖尿病 (5.8%)、脂肪肝 (37.8%)、血脂异常 (32.7%)、高尿酸血症 (12.3%)、肿瘤 (1.8%), 男性慢性病患者率显著高于女性。男女患病比例 6:1, 男性的发病率为女性的六倍, 分析原因为饮酒过量、工作压力大、情绪释放率低、过度劳累、睡眠质量差、不重视自身健康状况。据健康问卷不完全统计, 以上疾病发病人群约有半数以上的人群有睡眠差、工作压力较大、精神紧张、三餐不规律、饮食不规律、晚餐进食过晚、膳食不均衡、营养不良和缺乏运动等状况。不良的生活方式是造成上述疾病的主要原因。由于该行业特点, 工作质量要求零差错、要求工作质量和速度、要求同步协作。这就对员工有更高的身体素质和心理素质的要求。



2、发病率趋势对比分析及发病特点:

高血压发病特点: 发病年龄较轻、发病较早。病因分析: 与家族风险、肥胖、睡眠差及精神压力较大相关; 糖尿病发病率低于全国平均水平, 多为 50 岁以上员工, 随着基础代谢率的降低、运动量的减

少。糖尿病的发病风险随着年龄的增长而增加; 超重和肥胖率职工超过了全国的平均水平, 达到 68%。体重的增加导致高血脂、高尿酸血症、脂肪肝等代谢性疾病的增加。减重成为减少上述疾病的主要的预防和干预手段。肿瘤的发病率也呈现出增加的趋势, 六年共检查出 170 例肿瘤患者, 发病率 1.8%。2017 年比 2012 年发病例数增加了近三倍。男性以肺癌为主, 吸烟为肺癌的危险因素。因此, 改善不良的生活方式, 是预防肥胖、高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸血症、癌症等慢性非传染性基本的、有效的、重要的方法。

3、疾病管理现状分析

企业健康管理存在着一定的优势同时也有所掣肘。优势在于体检数据的连续性和员工工作环境的稳定性, 弊端在于久以习惯的饮食方式和工作状态, 使得一些不健康的生活方式成为一种很难扭转的惯性。只有提高团体健康意识, 将团体健康素养的培养将成为企业文化建设的一部分, 才能真正做到全面的健康管理。再根据个体化的差异, 结合个人的运动爱好。开展体育活动, 达到增强体质, 避免肥胖的效果, 是健康管理的必然途径。

三、健康管理办法

健康管理是一种以个人为中心, 个体化的、可持续性的、连续性的配合性管理, 但一直以来缺乏科学、有效的管理手段。被管理者依从性差、参与方法少、缺乏企业文化的引领及大众健康认知。开展起来比较困难, 针对被管理群体普遍存在工作压力大, 强度大, 常态加班, 竞争激烈, 绩效排名等社会问题不能给予很好的解决和疏导, 心理问题长时间被忽视。做好健康管理就要合理运用五大处方: 营养处方、运动处方、心理处方、药物处方、减重与戒烟 (生活方式干预) 及睡眠管理。

1、营养处方: 一般建议: 控制总能量, 不能吃的太饱, 又不能忍饥挨饿; 均衡营养、粗细搭配; 定时定餐、少食多餐; 每天至少 12 种以上食物、每周至少 25 种以上食物; 饮食清淡、低脂少油、少盐少糖; 高膳食纤维饮食、帮助减肥通便。企业食堂的营养配餐及规律的用餐习惯将对改善员工的营养状态有积极的帮助。建议开设素食窗口供体重超标、高血脂、脂肪肝的员工选择。

2、运动处方: 一般建议: 每周运动 3-7 天, 每天应进行 30-60 分钟的中等强度运动, 或 20-30 分钟的大强度运动。为了取得理想的体育健身活动效果, 每周应进行 150 分钟以上的中等强度运动, 或 75 分钟以上大强度运动。[2]目的: 增加体质、提高心肺功能、减轻体重、调节心理状态、提高反应能力[3]。运动处方的内容一般遵循 FITT-VP 原则: 运动频率 F、运动强度 I、运动时间 T、运动方式 T、总量 V、进度 P[4]。建立鼓励运动机制, 设立运动场所。可以采取团队运动打卡的方式互相鼓励和支持健康运动的习惯。

3、心理处方:

a) 心理状态评估 (详细询问病史、现病史、既往史及询问一般生活的普通症状、进食、二便、睡眠问题; 适当问及情绪困扰、是否容易紧张、担心、兴趣活动变狭窄等), 梳理各种症状与情绪波动有无相关性。

b) 心理辅导 兼职聘请专业人士进行对有需要行业人员的心理辅导, 帮助释放压力。

c) 音乐放松疗法 购买相关身心放松的设备共员工需要时使用。

(下转第 222 页)



•综合医学•

人促红细胞生长素的有效性,从而进一步减轻血液透析引起的一系列不良反应,获得更好的治疗效果[6]。

血液透析肾性贫血患者在接受重组人促红细胞生长素+铁剂治疗基础上给予左卡尼汀,能够进一步强化重组人促红细胞生长素的疗效,在减少了重组人促红细胞生长素用量,节约治疗费用的同时,也降低了引起不良反应如血压异常升高等的发生概率,所以在条件满足的前提下,可给予维持性血透患者重组人促红细胞生成素和铁剂的同时,接受左卡尼汀治疗,补充左卡尼汀。

结语:

综上,左卡尼汀联合重组人促红细胞生长素及铁剂治疗血液透析并发症疗效显著,有较高的临床应用与推广价值。

参考文献:

[1]徐春红.用左卡尼汀、重组人促红细胞生长素和铁剂治疗血液

透析并发症的效果研究[J].当代医药论丛,2016,14(17):1-2.

[2]池善新.血液透析并发症经左卡尼汀联合重组人促红细胞生长素及铁剂治疗的临床效果观察[J].海峡药学,2016,28(1):103-105.

[3]林源.左卡尼汀联合铁剂治疗血液透析并发症的疗效观察[J].实用临床医药杂志,2016,20(1):122-123.

[4]陈逸菲,赵馥.老年维持性血液透析患者应用左卡尼汀疗效评价[J].上海预防医学,2013,25(4):210-212.

[5]路静芬,王晓慧,姚颖等.高通量血液透析联合左卡尼汀治疗对维持性血液透析患者营养状况和生存质量的影响[J].内科急危重症杂志,2016,22(4):262-266.

[6]李彩凤,许树根,沈淑琼等.维持性血液透析患者动静脉内瘘栓塞影响因素分析[J].中国血液净化,2013,12(2):78-81.

(上接第217页)

d) 提倡中医物理疗法 运用传统中医针灸、拔罐、艾灸等方法缓解疲劳。

e) 药物治疗 通过心理量表评估后由医生开出抗焦虑或抑郁药物处方。

4、药物处方:健康体检的根本目的是对疾病的早发现、早诊断、早干预。对于已经诊断的疾病给以积极的治疗是延缓疾病发展的根本方法。在改善生活方式、去除患病因素后仍然不能达标的患者,积极的药物治疗可以极大的改善预后及疾病的合并症的发生,是治疗疾病的至关重要的一环。

5、减肥与戒烟及睡眠管理:

a) 肥胖人群糖尿病的患病率比体重正常的人群升高2倍,肥胖和糖尿病前期是2型糖尿病及其大血管并发症的危险因素,超重或肥胖的糖尿病前期和2型糖尿病患者应将减重作为终生目标,减重治疗为一种生活方式疗法贯穿健康管理始终。

b) 戒烟:吸烟与肿瘤、糖尿病、糖尿病大血管病、微血管病、过早死亡的风险增加相关[5]。首先要明确患者的戒烟需求、给以鼓励和帮助。提醒患者吸烟的危害,及戒烟的好处。对吸烟者得尼古丁依赖程度进行评估,提供咨询热线、戒烟指导、必要时家用戒烟药物。

c) 睡眠:睡眠问题成为亚健康人群中的主要问题。普遍存在睡眠时间短、被动熬夜加班、主动熬夜(生活习惯)、睡眠质量差(早醒、

入睡困难)改善睡眠状态对于改善血压、血糖提高机体免疫力和活力大有益处。培养好的睡眠习惯、适量的运动、禅修、音乐疗法、必要时口服安眠药物。

四、健康教育

1、自我管理教育尤为重要:掌握疾病相关知识和技能,提高自我管理能力。尊重和响应患者的个人爱好和需求及价值观指导临床决策。教育形式:小组教育、大课堂教育、个体教育、远程教育。

2、教育流程:评估患者目前的健康状态、发现存在的健康问题、制定个体化得实施方案及目标、做好效果评估与反馈。

3、“知-信-行”为健康教育的最终目的,也是一种行为模式。即“知识-信念-行为”。通过我们传授给员工的健康知识,使他们树立健康的信念,并能产生健康的行为,这是预防疾病的根本前提和方法。

参考文献:

[1]“健康中国2030”规划纲要.中国中央国务.2016.

[2]全民健身指南.国家体育总局.2017.

[3]胡大一,丁荣金.心脏康复和健康管理五大处方介绍.2016.365医学网

[4]AAACE/ACE 2型糖尿病综合管理方案共识(2017年版).中国全科医学,2017.21.2555-2560ISSN: 1007-9572

[5]中国2型糖尿病防治指南(2017年版)。

(上接第218页)

体检已经成为现代人生活中的一部分,而体检中心的护理服务也是临床工作中非常重要的一部分。本组研究显示,实施健康管理理念的体检者体检成功率和健康知识知晓率更高,且体检者对医院体检人员的服务质量、服务态度以及体检流程均有较高满意度,本结果与相关报道结果相符[5-6],这说明健康管理理念可以优化体检服务流程。通过健康教育和相应指导可以让体检者配合完成整个体检过程,提高体检效率,以便于体检者及时发现自身的亚健康状况,并及时干预治疗,有利于提高整体健康水平,降低各类疾病的发生率。

综上,在医院体检服务中应用健康管理理念,有利于提高体检者的体检成功率,且体检人员对体检相关知识及流程的知晓率高,可提高体检者对医院体检中心服务质量的满意度,值得推广。

参考文献:

[1]刘蓉,孔艳霞.现代健康管理理念在健康体检工作中应用分析[J].中医临床研究,2017,9(9):142-144.

[2]张茜,陈莉,施德伟,等.全科医学理念和模式在综合医院健康体检和健康管理中的应用[J].中国医院,2017,21(8):70-72.

[3]晁冠群,方力争.全科医学理念及模式在综合医院健康体检和健康管理中的运用[J].中华全科医师杂志,2017,16(10):9-9.

[4]陶慧.人本理念在体检中心风险规避的应用[J].内蒙古中医药,2017,36(1):69-70.

[5]钟宇.健康管理服务理念在体检中的应用效果[J].内蒙古中医药,2017,36(17):103-103.

[6]马小虎,李琳.健康管理理念在体检服务中的应用效果观察[J].航空航天医学杂志,2017,28(5):608-609.