

14项健康服务免费,惠及你我他!

建立居民健康档案服务、健康教育服务、预防接种服务、儿童健康管理服务、孕产妇健康管理服务、老年人健康管理服务、慢性病患者健康管理(高血压、2型糖尿病患者)、严重精神障碍患者管理服务、传染病及突发公共卫生事件报告和处理服务、卫生计生监督协管服务、中医药健康管理服务、结核病患者健康管理服务、免费提供避孕药具服务、健康素养促进行动服务——这14项健康服务统统免费!你还不知道?

一、居民健康档案

哪些人能享受:辖区内常住居民(指居住半年以上的户籍及非户籍居民)

有哪些内容:居民健康档案的建立、使用、居民健康档案的维护管理

有什么用:对于居民个人,建立健康档案可以了解和掌握本人健康状况的动态变化情况。居民看病时,医务人员通过查看健康档案信息,可以了解居民的健康状况,存在的危险因素,所患疾病的检查、治疗及病情变化情况,从而对居民的健康状况作出综合评估,采取相应的治疗措施,进行有针对性的健康指导,更好地控制疾病的发生、发展。

二、健康教育

哪些人能享受:辖区内常住居民

有哪些内容:提供健康教育资料、设置健康教育宣传栏、开展公众健康咨询活动、举办健康知识讲座、开展个体化健康教育

有什么用:通过各种形式的健康教育活动,使居民了解影响健康的行为,了解疾病的发生和传播知识;让居民树立健康意识,改变不健康的生活行为方式,自觉采纳并养成有益于健康的生活行为方式,从而降低或消除影响健康的危险因素,达到预防疾病、促进健康、提高生命质量的目的。

三、预防接种

哪些人能享受:辖区内0~6岁儿童和其他重点人群

有哪些内容:预防接种管理、预防接种疑似预防接种异常反应处理

有什么用:通过给适宜的对象接种疫苗,使个体及群体获得并维持较高的免疫水平,逐渐建立人群免疫屏障,以达到预防和控制特定传染病发生和流行的目的。

四、儿童健康管理

哪些人能享受:辖区内常住的0~6岁儿童

有哪些内容:新生儿家庭访视、新生儿满月健康管理、婴幼儿健康管理、学龄前儿童健康管理

有什么用:0~6岁儿童健康管理能为孩子一生的健康奠定重要的成长基础。医生根据儿童不同时期的生长发育特点,开展儿童保健系列服务,以保障和促进儿童身心健康发育,减少疾病的发生。同时,通过对儿童健康检测和重点疾病的筛查,还可以对儿童的出生缺陷做到早发现、早治疗,预防和控制残疾的发生和发展,从而提高生命质量。



五、孕产妇健康管理

哪些人能享受:辖区内常住的孕产妇

有哪些内容:孕早期健康管理、孕中期健康管理、孕晚期健康管理、产后访视、产后42天健康检查

有什么用:能系统地对孕妇健康和胎儿的生长发育情况进行评估和指导。医生通过询问、观察、体检、妇科检查、化验等对孕妇和胎儿进行评估,识别是否为高危孕妇,并

进行相应的指导和出生缺陷的健康教育,指导母亲正确护理婴儿。



六、老年人健康管理

哪些人能享受:辖区内65岁以上常住居民

有哪些内容:生活方式和健康状况评估、体格检查、辅助检查、健康指导

有什么用: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,免疫力低下,易患高血压、糖尿病、冠心病及肿瘤等各种慢性疾病。这些疾病致残率及病死率极高,开展健康管理服务能早期发现疾病,早期开展治疗,可以预防疾病的发生发展,减少并发症,降低致残率及病



死亡率。

七、慢性病患者健康管理

哪些人能享受:辖区内35岁及以上常住居民中,原发性高血压患者和II型糖尿病患者

患者

有哪些内容:检查发现、随访评估和分类干预、健康体检

有什么用:患者可在医生的指导下改变不健康的生活方式,合理使用药物,将病情长期控制在理想水平。在管理过程中医生还可以及时发现其他健康问题,及时治疗。

八、严重精神障碍患者管理

哪些人能享受:辖区内常住居民中诊断明确、在家居住的严重精神障碍患者

有哪些内容:患者信息管理、随访评估和分类干预、健康体检

有什么用:接受过专门的严重精神疾病管理培训的医生会主动与患者和家属联系,每年4次随访患者,了解患者的病情,如患者病情有变化,医务人员可以提供转诊服务。在患者病情许可时,征得家属与患者本人同意,每年还可以进行1次健康检查。对患者及其家属进行有针对性的健康教育和生活技能训练,有利于控制患者病情发展。

九、肺结核患者健康管理

哪些人能享受:辖区内确诊的常住肺结核患者、

有哪些内容:筛查及推介转诊、第一次入户随访、督导服药和随访管理、结案评估

有什么用:对辖区内肺结核病可疑者及诊断明确的患者(包括耐多药患者)开展推介转诊,对结核病患者进行随访管理,询问患者病情发展变化,掌握患者服药后有无不良反应,监督其规范服药和按时复查。

十、中医药健康管理

哪些人能享受:辖区内65岁及以上常住居民和0~36个月常住儿童

有哪些内容:老年人中医体质辨识、儿童中医药健康指导

有什么用:每年为65岁及以上老年人做1次中医体质辨识,根据不同体质进行个体化中医健康指导。针对0~36个月儿童主要健康问题,在儿童6、12、18、24、30、36月龄时对儿童家长、保育员进行儿童中医调养指导。



流感由什么引起?

流感是由流感病毒感染引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病。按其核蛋白和基质蛋白分为四个型别,甲型(A型)流感病毒(H1N1、H3N2亚型等)和乙型(B型)流感病毒每年可引起季节性流行,丙型(C型)流感病毒仅呈散发感染,丁型(D型)流感病毒主要感染猪、牛等且未发现人类感染。甲型流感病毒根据病毒表面的血凝素和神经氨酸酶的蛋白结构和基因特性,可分为多种亚型。目前,发现的HA和NA分别有18个(H1-18)和11个(N1-11)亚型。

得了流感有哪些症状?

流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症状。轻症流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。

重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现

预防流感必备知识

及多种并发症。

怎么判断是否得了流感,诊断方法是什么?

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据,如果出现发热、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、头疼、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状,可能患有流感。但由于流感的症状、体征缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。流感确诊有赖于实验室诊断,检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

得了流感要怎么治疗?

轻症感染者可自行居家隔离,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。同时密切观察病情变化,一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向,应及时就诊。孕妇、儿童、老人以及慢性病患者感染流感后更容易产生重症,应当及早就诊。

奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂是流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48小时之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。

流感是通过什么途径传播的?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

常见潜伏期为1-4天(平均2天),从潜伏期末到发病的急性期都有传染性。一般感

染者在临床症状出现前24-48小时即可排出病毒,排毒量在感染后0.5-1天显著增加,在发病后24小时内达到高峰。

如何预防流感?

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂是甲型和乙型流感的有效治疗药物,早期尤其是发病48h之内应用抗流感病毒药物能显著降低流感重症和死亡的发生率。抗病毒药物应在医生的指导下使用。

此外,保持良好的个人的卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段,包括:勤洗手;在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所;出现流感症状后,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻,然后洗手,尽量避免接触摸眼睛、鼻或口。家庭成员出现流感患者时,要尽量避免相互接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

如果自己得了流感,怎么防止感染到别人?

日常注意事项:避免到人群聚集的场所、避免相互接触;咳嗽、打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻;经常用肥皂和水洗手;对被流感病毒污染的物品进行消毒。

在家休息、尽量避免外出;在不应用退热药的情况下退热至少24小时后方可外出,确需外出时要戴口罩,经常洗手防止接

触传播。

哪些人容易得流感?

人群对流感病毒普遍易感,具有高流感并发症风险的人群有儿童、老人、孕妇、医务人员、患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人群。

季节性流感和流感大流行有什么区别?

季节性流感:是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,目前已知的流感病毒有甲、乙、丙、丁四种类型,引起季节性流行的是甲型(H1N1亚型和H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。

流感大流行:是指当甲型流感病毒出现新亚型或旧亚型重现,人群普遍缺乏相应免疫力,造成流感病毒在人群中快速传播,从而引起全球范围内的广泛流行。

儿童为何更容易感染流感?

学校、幼儿园作为人群密集区域,常有学生集体感染流感的现象,儿童更容易感染流感等呼吸道传染病,原因可能有以下几个方面:第一,学校、托幼机构为集体场所,儿童在集体场所中聚集、接触密切,一旦有流感病例,很容易就导致疾病的传播,出现更多病例;第二,儿童自然感染流感病毒或疫苗接种少,体内预存免疫力弱,对流感病毒的交叉保护作用较弱;第三,儿童自身呼吸道较成人可能没那么发育健全,且自身免疫系统处于发育状态,容易受到流感等呼吸道病毒的侵袭并出现症状。