

养老进入智能化保障时代

神奇“晚宝”智慧表：你到哪，服务到哪

新民健康会员首波福利来袭！50个免费先试名额向会员赠送！

贺天宝 吴瑞莲

只要老人戴上智慧腕表，每日行踪、脉搏心率、家人、后台均可远程实时掌握。从健康咨询到订餐购物，都能一“表”搞定。在“互联网+”的浪潮下，养老也进入了智能保障时代。在新民健康会员服务成立之际，首波会员福利强势来袭！凡年满五十周岁以上老人，且乐意做志愿者，即日起均可拨打热线 021-33190919 报名成为会员参与活动，

符合条件的 50 位会员将免费领取一块“晚宝”智慧腕表，抢先体验智能化养老带来的便捷！

老人外出闲逛，迷路忘了回家的路怎么办？这款在外表上与普通电子表几乎无异的“晚宝”智慧腕表同时是部北斗定位仪，主打记忆位置服务。不管老人身处何方，会员中心对老人的行踪都了如指掌，如果发生走失、迷路状况，只需长按 SOS 键

三秒，就能一键呼叫会员中心，然后自动滚动拨打家人的电话呼救，中心后台可迅速准确定位老人的方位，联系家人便于寻找和救援。

子女不在身边，老人在家无人照看怎么办？“晚宝”智慧腕表还是一台小型生命检测仪。只要老人正常佩戴，新民健康会员中心信息平台就能 24 小时监测老人脉搏、心率等生命体征，子女只需下载相

应 APP 就可在手机上轻松掌握老人的身体健康状况。一旦老人生命体征出现异常，如心率失常、晕倒等突发状况，腕表会自动报警，家人即可及时呼叫 120 进行急救。

老人独自在家，懒得自己烧饭想叫外卖怎么办？“晚宝”腕表还扮演了生活管家的角色。许多老人因为不懂上网，玩转不了电脑、智能手机等电子产品，网上购物，订餐，买

票都成了泡影。但对于佩戴腕表的老人来说，只要一呼叫会员中心，就可选择助医、助购、助餐、助聊和助洁等特色服务。

总因健忘错过服药时间怎么办？“晚宝”智慧腕表也是一部“迷你”智能手机，不仅可以接打电话，收发短信，还能语音播报文字信息，如提醒老人吃药，告知天气变化、穿衣变更等。

健康大数据

慢性病成居民最大健康威胁，四成家庭全家“中招”

玩转健康圈

家庭微环境推高“家人共患”慢病风险

徐汇区长桥街道有 11.8 万常住人口，长桥社区卫生服务中心首次尝试对社区内 400 户慢病患者家庭进行回访和健康评估，结果显示，其中 166 户家庭中“家人共患”慢性病。为何越来越多的夫妻甚至全家人都罹患上同一种或多种慢性病？健康评估数据显示，是家庭生活微环境推高了“家人共患”慢性病风险。

“马大嫂”偏爱重口味 让全家“中招”

家住汇澜园小区的赵阿姨自从三年前患上了高血压后，便开始按照医嘱坚持规律、长期服用降压药物，可是血压还是忽高忽低，控制得很不理想。她的家庭医生——长桥街道社区卫生服务中心全科医生袁春光注意到这一现象后，便向赵阿姨询问了平时的饮食习惯，才知道她有“嗜咸”的习惯。不仅如此，由于赵阿姨是家里的“掌勺人”，受她的影响，全家人都不咸不喜吃，造成家人也都是高血压缠身。

家庭医生随访发现，长桥社区内类似赵阿姨的家庭约占四成。长桥社区卫生服务中心主任陶燕平表示，在家掌勺的“马大嫂”们买菜做饭往往依照自己的口味，往往一个人偏食变成全家人偏食。陶燕平指出：“居民家庭健康评估发现，慢性病的发生，有家族化倾向，除了遗传原因，也与家庭成员饮食与生活习惯相同关系很大。因此，一个人的慢性病预防干预显然不够，只有把家庭作为管理对象才更具针对性。”

仗着年轻“任性” 慢性病还是找上门

2014 年，长桥社区卫生服务中心首次试点完成 400 户的家庭健康评估。评估数据发现，长桥社区居民高血压患病率四年间“飙升” 8.17%；超三成居民食盐、脂肪摄入量“超标”；有四成居民不爱动。

陶燕平介绍，家庭健康评估的是签约对象，对他们调查发现，许多中青年没有考虑到自己有慢性病家族史，是某些慢性病的高危人群。如果不及时对不健康行为加以

纠正，若干年后，慢性病会找上门。家庭健康评估正是对慢性病人进行连续性健康管理的有效尝试，陶燕平介绍，将家庭评估数据进行实时化、数据化的展现，通过信息化手段对服务数据和居民需求进行分析，对社区卫生服务机构的服务效能进行倒逼，可明显提升家庭医生式服务团队的工作效率、服务能力以及对慢性病的干预意识。下一步，中心将在去年试点的基础上，在社区进一步推广家庭健康评估，计划今年完成 1000 户评估。

身边家庭医生 才是你健康好管家

谈起自己的家庭医生周永峰，居民张老伯直说他是自己的救命恩人。在一次预约门诊时，老伯随口问了一句“大便出血吃什么药好？”周医生敏感地捕捉到了这可能是大肠癌的早期症状，便再三叮嘱老伯进行肠镜检查，结果显示是早期大肠癌，所幸发现及时。

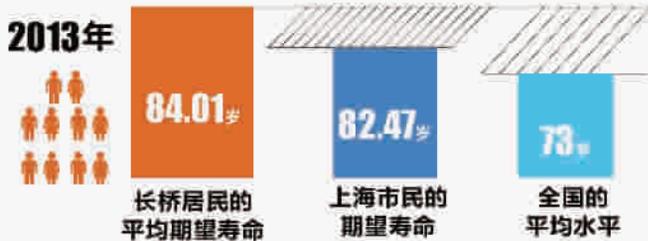
家庭健康评估让更多居民认识身边家庭医生才是自己健康的好管家。社区居民王阿姨回忆说，有段时间她的血压老是下不来，家庭医生徐柳惠在得知王阿姨总是每天上午吃一粒络活喜后，便告诉她降压药要提早到早上吃。果然，调整了用药时间后，王阿姨的血压得到了控制。

调查显示，对于长桥社区的家庭医生评估，长桥居民们由衷地表示“买账”！陶燕平表示，这是因为家庭健康评估时，家庭医生始终与病人面对面交流，谈天说地，了解患者整个状况，包括家庭信息、健康状况、心理情绪等。他指出，家庭评估必须建立在居民信任的基础上，只有赢得了他们的信任，之后长期的健康管理才能够顺利开展。

社区调查

揭露“潜伏”在你身边的健康隐患

为什么血压总是居高不下？哪些看似平常的生活习惯实则是“潜伏”在居民身旁的健康“杀手”？去年，徐汇区长桥街道社区卫生服务中心针对 2004 年至 2013 年间社区内 11.8 万常住人口健康状况数据进行统计分析——



30%以上人口膳食结构不合理，主要表现在人均自报日食盐摄入量，脂肪摄入量和每周食用煎、炸食品的比例较高

长桥社区不参加体育锻炼的人数高达 39.92% 以上，且多数集中在青壮年，大多因没时间、懒得动



2004~2013年，长桥社区居民的死亡顺位前 4 位为循环系统疾病（即心脑血管疾病）、肿瘤、呼吸系统疾病、内分泌营养和代谢疾病，约占死亡总人数的 75%

新民图表 董春洁 制图



新民健康会员中心秉承为会员提供优质服务的理念，做你最贴心的健康顾问。拨打热线 021-33190919，或发送短信：13918564706 就可以报名成为我们的会员！

扫一扫微信二维码

新民健康会员首场健康圈在徐汇区长桥社区卫生服务中心举行

健康圈主题：高血压，你不知道的事

活动时间：5月30日上午9时
活动形式：市级专家亲临现场，面对面咨询“会诊”高血压
活动名额：将向首批会员开放报名，限额50名

【报名成为会员】
扫描“晚宝”二维码，点击“更多信息”中的“活动资讯”栏选择最近活动，根据提示点击完成报名。

拨打新民健康会员热线 021-33190919 报名。

专家简介



惠小平

主任医师、教授
上海交通大学医学院附属瑞金医院普内科主任医师
擅长：危重病急救与康复治疗、心内科疾病，兼治普内科其他疾病。



苑素云

副主任医师、博士
上海中医药大学附属龙华医院内科副主任医师
擅长：诊治高血压病、高脂血症、代谢综合征、冠心病虚证調理等。