

傳媒報導

日期：2016年9月22日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：健康管理電子化

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 何嘉寶護士

健康管理電子化

常言道「預防勝於治療」，世界衛生組織曾表示：「三分之一的健康問題可以預防，三分之一的疾病可以透過保持健康得到改善」。近年社會提倡預防醫學，以預防疾病的發生，代替對疾病的治療，與中醫「上醫治未病」的觀念相呼應。預防疾病應從認識自己的身體狀況及培養定時的運動習慣開始，透過以下3個指標，可以讓我們更容易了解和掌握自己的健康。

一) 血壓：根據世界衛生組織定義，高血壓指人體在安坐靠背椅上和休息的狀態下，經兩次或多次量度，血壓高於140/90毫米水銀柱(mmHg)。

二) 血糖：按美國糖尿協會(ADA)建議，空腹血糖之理想範圍為4.0 - 6.0 mmol/L；餐後2小時的理想血糖值為<8.0mmol/L；理想的糖化血紅素 <6.5 %。

三) 體重：世界衛生組織提議亞洲人體重指標(BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高(米) ÷ 身高(米)，正常範圍是18.5 - 22.9，隨著體重增加，體重指標愈高，患上嚴重疾病的風險愈高。須注意體重過輕亦對健康有其他的影響。

量度和監測自己的健康狀況，就是「健康管理」的開始，這並非單靠醫生為疾病作診斷和治療，個人亦要採取主動，每天或定時測量及記錄，留意健康數據是否有顯著的變化，並嘗試找出因由。為了更有效儲存和管理個人的健康記錄，可以透過簡易電子量度及電子方式儲存記錄，讓個人的健康記錄更全面，有需要時，醫護提供者在取得當事人知情的同意及授權後，可取閱資料作醫護的用途，以加強診斷和治療的效果。

銀髮族對電子科技已有一定認識，電子化的健康管理模式也漸成趨勢。為鼓勵長者建立健康管理的習慣，香港賽馬會慈善信託基金開展為期3年的賽馬會「e健樂」電子健康管理計劃。賽馬會流金匯是參與單位之一，計劃邀請60歲或以上人士定期量度健康指數，並透過雲端科技傳遞至護士團隊以作跟進，促進健康管理電子化。作者為賽馬會流金匯服務拓展主任

常言道「預防勝於治療」，世界衛生組織(WHO)曾表示：「三分之一的健康問題可以預防，三分之一的疾病可以透過保持健康得到改善」。近年社會提倡預防醫學，以預防疾病的發生，代替對疾病的治療，與中醫「上醫治未病」的觀念相呼應。預防疾病應從認識自己的身體狀況及培養定時的運動習慣開始，透過以下3個指標，可以讓我們更容易了解和掌握自己的健康。

一) 血壓：根據世界衛生組織(WHO)定義，高血壓指人體在安坐靠背椅上和休息的狀態下，經兩次或多次量度，血壓高於 140/ 90 毫米水銀柱(mmHg)。

二) 血糖：按美國糖尿協會 (ADA)建議，空腹血糖之理想範圍為 4.0 - 6.0 mmol/L；餐後 2 小時的理想血糖值為<8.0mmol/L；理想的糖化血紅素 <6.5 %。

三) 體重：世界衛生組織提議亞洲人體重指標(Body Mass Index, BMI) = 體重(公斤) ÷ 身高(米) ÷ 身高(米)，正常範圍是 18.5 - 22.9，隨著體重增加，體重指標越高，患上嚴重疾病的風險越高。需注意體重過輕亦對健康有其他的影響。

量度和監測自己的健康狀況，就是「健康管理」的開始，這並非是單靠醫生為疾病作診斷和治療，個人亦要採取主動，每天或定時測量及記錄，留意健康數據是否有顯著的變化，並嘗試找出因由。為了更有效儲存和管理個人的健康記錄，可以透過簡易電子量度及電子方式儲存記錄，讓個人的健康記錄更全面，有需要時，醫護提供者(包括醫生及其他醫護專業人員)在取得當事人知情的同意及授權後，可取閱資料作醫護的用途，以加強診斷和治療的效果。

銀髮族對電子科技已有一定的認識，電子化的健康管理模式，也漸漸成為趨勢。為鼓勵長者建立健康管理的習慣，香港賽馬會慈善信託基金開展為期 3 年的賽馬會「e 健樂」電子健康管理計劃。賽馬會流金匯是參與單位之一，計劃邀請 60 歲或以上人士定期量度健康指數，並透過雲端科技傳遞至護士團隊以作跟進，促進健康管理電子化。

-- 完 --