【杏林寄语】善用医健通 医患携手对抗心脏病

【年轻爸妈喜讯】医健通助「三文治世代」照顾家人健康

医健通最新动向

下载昔日《医健通讯》

订阅《医健通讯》

【杏林寄语】善用医健通 医患携手对抗心脏病

心脏病作为全球的头号杀手[1]，亦在本港最常见致命疾病中居第三位[2]，实在不容忽视！许多人都以为心脏病杀人于无形，防不胜防，事实上，据一项国际研究指出，全球九成的突发性心脏病，都是由九个可改变的风险因素导致，包括吸烟、饮酒过量、不良饮食习惯、缺乏运动、中央肥胖、高血压、糖尿病、血脂水平不理想及精神压力[3]。只要能实践健康生活习惯、定期检测和管理健康，可有效预防心脏病。

陈志远顾问医生

本期【医健通讯】邀请了曾在公立医院任职十八载，至2021年初加入私营医疗市场的心脏科陈志远顾问医生，综合他在公、私营医院的诊治经验和心得，为大家分享医生及病人可以如何善用电子健康纪录互通系统（医健通）预防及治疗心脏病。

持续记录健康数据 医患同步监测健康

香港人工作压力大，长期缺乏睡眠和运动，加上高盐高脂的饮食习惯，增加患心脏病的风险。利用科技自主管理健康，有助及早察觉自己身体患病的徵兆。陈医生指出：「大部份心脏病都是慢性病症，当血管随年纪增长而收窄、栓塞或硬化，就会诱发心脏病。但有时患者会因病徵不明显而有所忽略，错过治疗的黄金期。如果病人能培养习惯，长期使用醫健通eHealth手机程式（手机程式）记录和监测血压、血糖及体重等健康指数，不单可提醒自己奉行健康生活模式，预防心脏病；持续的健康数据更可生成图表作比较，清晰反映健康状况，一旦发现身体状况异常，及早求医，便可以避免病情恶化。」

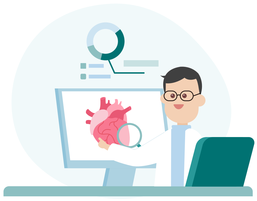
长期记录健康指数亦有助医生断症及建议治疗方案。例如，医生需要参考病人的血压平均值，而病人量度血压的时间亦会影响医生的判断。然而，「有不少病人口中的『高血压』只是其中一次的数据，病人未能每天仔细记录血压及量度的时间，数据便未必足够给予医生作出个人化的治疗建议。反观手机程式内显示的纪录清晰详尽，更备有其他增值功能，例如疫苗、药物不良反应及敏感纪录等，无疑对医生为病人，特别是长者及其家人，作出诊断、讲解疗程、处方药物及手术后评估等工作，尤有效益。」

缔造公私营医疗及病患三赢局面

陈医生指出，病人有时候会在公、私营医院「两边走」，医健通让病历及复诊纪录互通，对患者和医生均有好处。他解释：「医健通能储存公私营医院的报告，例如医生诊症时所需的血液报告，以提供病人的血脂、胆固醇、肾和肝功能等指数，病人无需重複抽血，节省病人和医院的医疗成本，同时有助医生更准确地处方药物。」陈医生亦表示，资料互通有助公、私营医院合作，提高医疗服务效率及整体社会效益。

一般轮候公立医院服务时间较长，手术后复诊可能需排期半年或以上，不少病人往公立医院复诊前会先自行到私家医院或诊所检查，私家医生可以协助跟进病人手术后的身体状况，调整药物剂量、评估药效和副作用，除了加快病人的康復进度，还可减轻公营医疗系统的压力，实行公私营服务分流。

互通放射图像支援临床决定



医健通自2021年起互通放射图像，对于需要时常处理複杂手术的陈医生而言，此发展对诊断及治疗心脏病尤其关键。「血管造影能反映冠状动脉疾病的位置及严重程度，是医生制定治疗方案的重要资讯。未互通前，若果病人未有带同公立医院的血管造影片到私家医院求医，又没有打算再次接受造影检查，医生便难以就病人的情况作出准确的临床建议。」他解释：「病人决定接受心脏手术前，往往会向不同医生谘询医疗意见，如配合图像解说，医生能更详尽讲解各种治疗方案例如『通波仔』或『搭桥手术』的过程、风险及好处，增强病人对相关治疗方案的信心，病人更易于理解自己的病情，再作出适合自己的决定。」

陈医生期望医健通能进一步普及化，更多私营医护机构，包括医院、诊所及化验所等，透过医健通互通病人的纪录，强化公私营医疗合作关係。此外，随着手机程式推出更多元化的功能，让医护及市民都能更全面地管理健康。

参考资料：
[1] https://news.un.org/zh/story/2022/09/1109871
[2] https://www.chp.gov.hk/sc/statistics/data/10/27/117.html
[3] https://sc.isd.gov.hk/TuniS/www.info.gov.hk/gia/general/202209/29/P2022092800591.htm?fontSize=1

【年轻爸妈喜讯】医健通助「三文治世代」照顾家人健康

香港作为全球最长寿的地区之一，「三文治世代」的照顾压力自然不容少觑。「三文治世代」泛指既要养育尚未成年的儿女，同时亦要照料年长父母的人士。他们肩负照顾三代人健康的责任，万一父母和子女同时需要医疗服务，身为「三文治世代」的他们必定疲于奔命。如果医健通可以协助他们轻松管理自己及家人的健康状况，想必能减轻这群「三文治世代」作为照顾者的压力。

电子健康纪录互通 医护及家庭照顾者的好帮手

90后妈妈Michelle 育有一名两岁半的女儿，同时亦要照顾患有高血压的双亲。早在怀孕时已开通医健通的Michelle，当时选择在私家医院分娩，但大部份的产前检查仍在公营医院进行，「准妈妈一般要进行十多次产检，当时在公立医院进行唐氏综合症产前筛查时，护士看我腹大便便，却要携带各种文件公私营『两边走』，便提议我登记医健通，让公私营机构能在医健通内互通我的健康纪录，如检查报告、药物敏感纪录及临床纪录等，可以避免我接受重复的检查，既能节省成本，亦方便两边医护快捷帮我诊断。」

她亦表示，登记程序比想像中方便，在医院复诊时出示身分证明文件登记及核实身份即可。「原本以为医健通只是有利于医生临床诊症，下载醫健通eHealth手机程式（手机程式）后才发现不止于此。除了查阅自己的健康纪录，作为家庭照顾者，我最常用的是『我的家庭成员』功能，添加父母和小朋友的资料后，就可在手机程式一併查阅他们的健康纪录，包括药物敏感、疫苗、预约纪录等等，健康状况一目了然。」

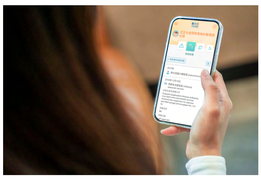
「我的家庭成员」功能 便利子女照料年长父母

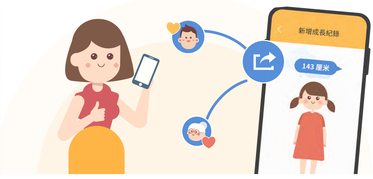
Michelle 的爸爸年约七十，数年前曾在公营医院接受白内障手术，加上患有高血压，需定期复诊和按时服药控制病情。Michelle 分享爸爸复诊的「虾碌」事：「爸爸素以纸笔把复诊日期记录在月曆上，但却因错写日子而在诊所扑空。有一次更因复诊纸不翼而飞，全家人找个焦头烂额。退休后爸爸帮忙照顾小孩，平日为我们四处张罗、忙东忙西，却忽略了照顾自己。」为免重蹈复辙，并减低因纸本纪录而有机会出现的错误，Michelle 便协助爸爸下载手机程式，并于自己的手机程式中添加父亲成为「我的家庭成员」，以便日后查阅他的复诊预约，及提醒爸爸依时食药。

Michelle 分享道：「现在有手机程式在手，即使我在街上，都可随时查阅他的预约纪录等资料。近日我更推荐爸妈使用『健康管理』功能，介面清晰易用，以电子化图表取代纸笔记录血压、血糖及体重指数，一方面有利他们自行监察身体状况，并于日后复诊时展示数据，方便医生跟进；另一方面我亦可在自己的手机程式中留意他们的健康数据有没有异常的情况。」Michelle亦留意到可在「医疗计划」页面下查阅父母参与的医疗计划的服务详情，例如长者医疗券的余额和使用记录，认为手机程式的多项功能非常实用，帮助子女照顾父母健康。

建立终身电子健康纪录 守护孩子健康成长

除了添加父母帐户，手机程式用户亦可加入子女的健康纪录。「儿童成长纪录」功能让父母照顾小朋友的健康，只要输入小朋友的身高和体重，便能生成数据分析，协助父母掌握小朋友的成长进度。父母更可在「成长相册」上载及分享照片，记录亲子温馨时刻。Michelle说：「很多新手妈妈都会下载不同手机程式记录小朋友成长，我亦不例外。除了使用醫健通eHealth手机程式记录小朋友成长足印外，我更可以一览她的疫苗、敏感等健康纪录。早前我带同女儿到幼稚园参加入学面试时，曾经忘记携带女儿的针卡，幸好可以透过手机程式即时出示她的电子针卡，毋须匆忙回家寻找。此外，手机程式提供丰富的育儿资讯，例如婴幼儿的饮食加固建议、营养锦囊等，均是来自专业医护，相比于索取纸本健康小册子，于手机程式查阅资讯更方便。」





儘管「三文治世代」在家中担当顶樑柱，责任甚大，但Michelle 却很享受这种甜蜜的辛酸。「日常家务繁琐，同时照料父母和小朋友，需要记住的资料太多了。希望日常利用醫健通eHealth手机程式，可更妥善地照顾家人，让父母安享晚年，孩子健康成长。」。Michelle 期望有更多私营机构登记医健通，主动上载病人资料，方便市民建立终身和更全面的健康纪录。

医健通最新动向

经历三年疫情，医护服务有不少转变，电子健康纪录亦日趋重要，电子健康纪录互通系统（医健通）的参与度持续增加，截至2022年底，已有超过570万名市民及2,600间医护机构登记参加。电子健康纪录统筹处继续透过不同渠道，让有关界别的持份者及不同年龄层的市民紧贴医健通的最新发展，并加深他们对医健通的了解，携手迈向健康新里程！

流动登记队伍 提供即场登记及手机程式安装服务

流动登记队伍自2021年4月起派驻各区的社区疫苗接种中心，为注射疫苗的市民一站式登记医健通、下载醫健通eHealth手机程式（手机程式）及解答有关查询。此外，流动登记队伍亦会到18区的中医诊所暨教研中心及衞生署辖下的诊所提供上述服务。更多地点详情，请留意医健通网页、Facebook 及Instagram专页。

水费单宣传单张 鼓励市民定时量度及记录健康指数

手机程式自推出以来，已有超过280万下载，并陆续推出新功能，包括「健康管理」功能，让用户以方便易用的电子介面取代纸笔记录血压、血糖及体重指数，亦可随时随地下载及分享相关报告，自主管理健康。为鼓励市民定时量度健康指数及于手机程式上记录，相关宣传单张亦于今年首季随水务署发出之水费单夹附派发予全港住户。

全新设计纪念品 与市民迎接健康新一年

为呼吁市民登记医健通和下载手机程式，建立终身和更全面的电子健康纪录，一系列全新设计的精美纪念品，包括贺年挥春、伸缩捲尺、摺叠环保袋、颜色笔、消毒喷雾瓶等已准备就绪，市民现可透过流动登记站登记医健通及下载醫健通eHealth手机程式或参与网页小游戏等获取，时刻提醒自己及家人注意健康。

中医药资料电子化及互通 提昇医护服务

现时医健通可互通范围已涵盖中医药资料，包括中医诊断、中医疗法，以及中药处方纪录。只要参加医健通并得到病人互通同意后，中医业界便可透过医健通平台互通并取览整全病人资料，提供更优质的医护服务。一系列活动及宣传刊物，包括网上讲座、宣传海报、单张、介绍影片已推出。

亚太电子健康纪录论坛2023 合力推动电子健康纪录互通

医健通继上届参与「亚太电子健康纪录论坛2019」后，今年会继续支持于四月举行的新一届论坛，与业界相互分享经验、携手协作发展电子健康纪录互通，有关论坛的详情可参阅大会官方网页。