



【杏林寄語】善用醫健通 醫患攜手對抗心臟病



【年輕爸媽喜訊】
醫健通助「三文治世代」照顧家人健康



醫健通最新動向



下載昔日
《醫健通訊》



訂閱《醫健通訊》





【杏林寄語】善用醫健通 醫患攜手對抗心臟病

心臟病作為全球的頭號殺手¹，亦在本港最常見致命疾病中居第三位²，實在不容忽視！許多人都以為心臟病殺人於無形，防不勝防，事實上，據一項國際研究指出，全球九成的突發性心臟病，都是由九個可改變的風險因素導致，包括吸煙、飲酒過量、不良飲食習慣、缺乏運動、中央肥胖、高血壓、糖尿病、血脂水平不理想及精神壓力³。只要能實踐健康生活習慣、定期檢測和管理健康，可有效預防心臟病。

陳志遠顧問醫生

本期【醫健通訊】邀請了曾在公立醫院任職十八載，至2021年初加入私營醫療市場的心臟科陳志遠顧問醫生，綜合他在公、私營醫院的診治經驗和心得，為大家分享醫生及病人可以如何善用電子健康紀錄互通系統（醫健通）預防及治療心臟病。



持續記錄健康數據 醫患同步監測健康

香港人工作壓力大，長期缺乏睡眠和運動，加上高鹽高脂的飲食習慣，增加患心臟病的風險。利用科技自主管理健康，有助及早察覺自己身體患病的徵兆。陳醫生指出：「大部份心臟病都是慢性病症，當血管隨年紀增長而收窄、栓塞或硬化，就會誘發心臟病。但有時患者會因病徵不明顯而有所忽略，錯過治療的黃金期。如果病人能培養習慣，長期使用醫健通eHealth手機程式（手機程式）記錄和監測血壓、血糖及體重等健康指數，不單可提醒自己奉行健康生活模式，預防心臟病；持續的健康數據更可生成圖表作比較，清晰反映健康狀況，一旦發現身體狀況異常，及早求醫，便可以避免病情惡化。」



長期記錄健康指數亦有助醫生斷症及建議治療方案。例如，醫生需要參考病人的血壓平均值，而病人量度血壓的時間亦會影響醫生的判斷。然而，「有不少病人口中的『高血壓』只是其中一次的數據，病人未能每天仔細記錄血壓及量度的時間，數據便未必足夠給予醫生作出個人化的治療建議。反觀手機程式內顯示的紀錄清晰詳盡，更備有其他增值功能，例如疫苗、藥物不良反應及敏感紀錄等，無疑對醫生為病人，特別是長者及其家人，作出診斷、講解療程、處方藥物及手術後評估等工作，尤有效益。」

締造公私營醫療及病患三贏局面

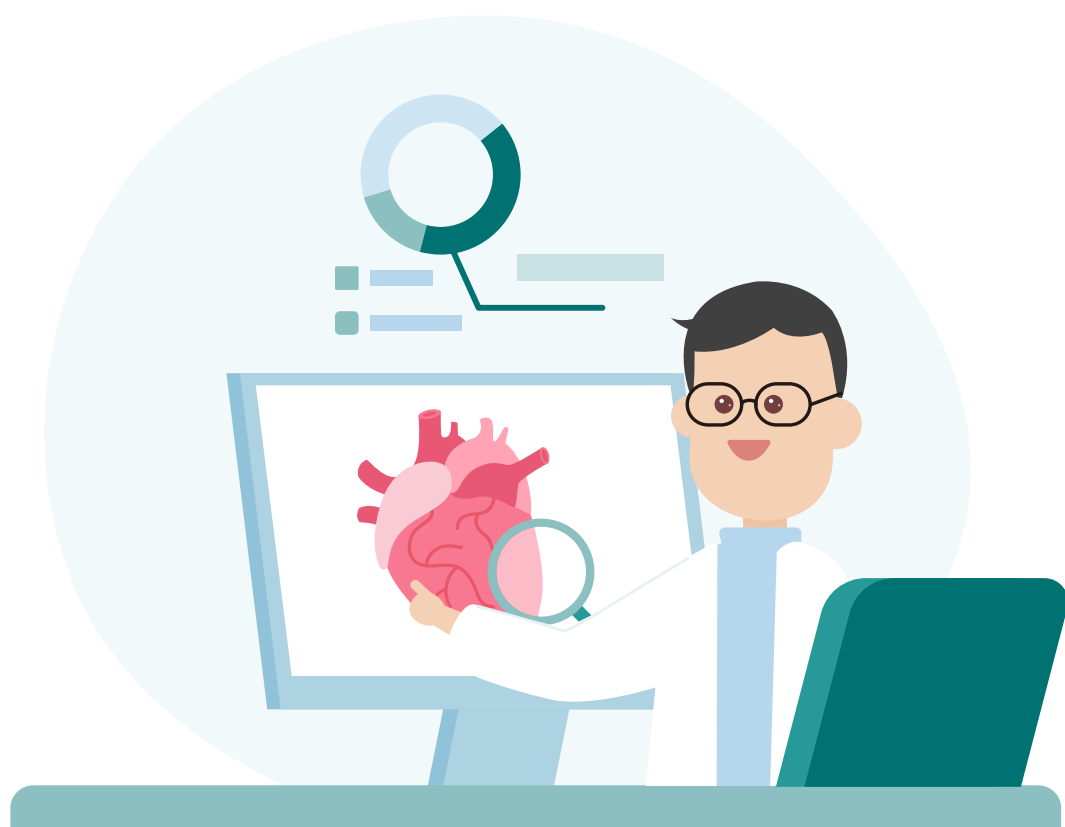
陳醫生指出，病人有時候會在公、私營醫院「兩邊走」，醫健通讓病歷及覆診紀錄互通，對患者和醫生均有好處。他解釋：「醫健通能儲存公私營醫院的報告，例如醫生診症時所需的血液報告，以提供病人的血脂、膽固醇、腎和肝功能等指數，病人無需重複抽血，節省病人和醫院的醫療成本，同時有助醫生更準確地處方藥物。」陳醫生亦表示，資料互通有助公、私營醫院合作，提高醫療服務效率及整體社會效益。



一般輪候公立醫院服務時間較長，手術後覆診可能需排期半年或以上，不少病人往公立醫院覆診前會先自行到私家醫院或診所檢查，私家醫生可以協助跟進病人手術後的身體狀況，調整藥物劑量、評估藥效和副作用，除了加快病人的康復進度，還可減輕公營醫療系統的壓力，實行公私營服務分流。



互通放射圖像支援臨床決定



醫健通自2021年起互通放射圖像，對於需要時常處理複雜手術的陳醫生而言，此發展對診斷及治療心臟病尤其關鍵。「血管造影能反映冠狀動脈疾病的位置及嚴重程度，是醫生制定治療方案的重要資訊。未互通前，若果病人未有帶同公立醫院的血管造影影片到私家醫院求醫，又沒有打算再次接受造影檢查，醫生便難以就病人的情況作出準確的臨床建議。」他解釋：「病人決定接受心臟手術前，往往會向不同醫生諮詢醫療意見，如配合圖像解說，醫生能更詳盡講解各種治療方案例如『通波仔』或『搭橋手術』的過程、風險及好處，增強病人對相關治療方案的信心，病人更易于理解自己的病情，再作出適合自己的決定。」

陳醫生期望醫健通能進一步普及化，更多私營醫護機構，包括醫院、診所及化驗所等，透過醫健通互通病人的紀錄，強化公私營醫療合作關係。此外，隨著手機程式推出更多元化的功能，讓醫護及市民都能更全面地管理健康。

參考資料：

¹ <https://news.un.org/zh/story/2022/09/1109871>

² <https://www.chp.gov.hk/tc/statistics/data/10/27/117.html>

³ <https://www.info.gov.hk/gia/general/202209/29/P2022092800591.htm>



【年輕爸媽喜訊】 醫健通助「三文治世代」照顧家人健康

香港作為全球最長壽的地區之一，「三文治世代」的照顧壓力自然不容少覷。「三文治世代」泛指既要養育尚未成年的兒女，同時亦要照料年長父母的人士。他們肩負照顧三代人健康的責任，萬一父母和子女同時需要醫療服務，身為「三文治世代」的他們必定疲於奔命。如果醫健通可以協助他們輕鬆管理自己及家人的健康狀況，想必能減輕這群「三文治世代」作為照顧者的壓力。



電子健康紀錄互通 醫護及家庭照顧者的好幫手



90後媽媽Michelle 育有一名兩歲半的女兒，同時亦要照顧患有高血壓的雙親。早在懷孕時已開通醫健通的Michelle，當時選擇在私家醫院分娩，但大部份的產前檢查仍在公營醫院進行，「準媽媽一般要進行十多次產檢，當時在公立醫院進行唐氏綜合症產前篩查時，護士看我腹大便便，卻要攜帶各種文件公私營『兩邊走』，便提議我登記醫健通，讓公私營機構能在醫健通內互通我的健康紀錄，如檢查報告、藥物敏感紀錄及臨床紀錄等，可以避免我接受重複的檢查，既能節省成本，亦方便兩邊醫護快捷幫我診斷。」

她亦表示，登記程序比想像中方便，在醫院覆診時出示身分證明文件登記及核實身份即可。「原本以為醫健通只是有利於醫生臨床診症，下載醫健通eHealth手機程式（手機程式）後才發現不止於此。除了查閱自己的健康紀錄，作為家庭照顧者，我最常用的是『我的家庭成員』功能，添加父母和小朋友的資料後，就可在手機程式一併查閱他們的健康紀錄，包括藥物敏感、疫苗、預約紀錄等等，健康狀況一目了然。」

「我的家庭成員」功能 便利子女照料年長父母

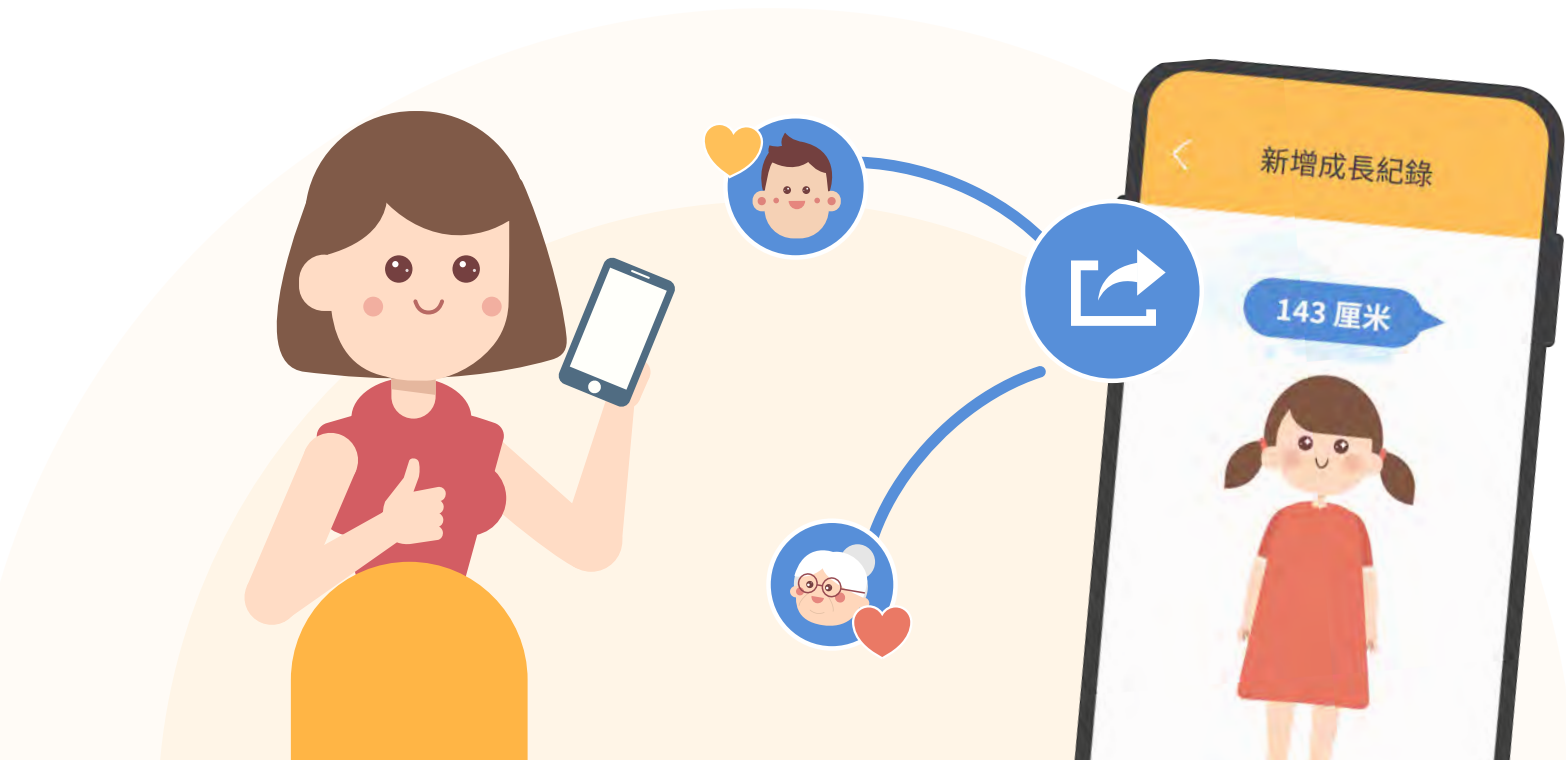
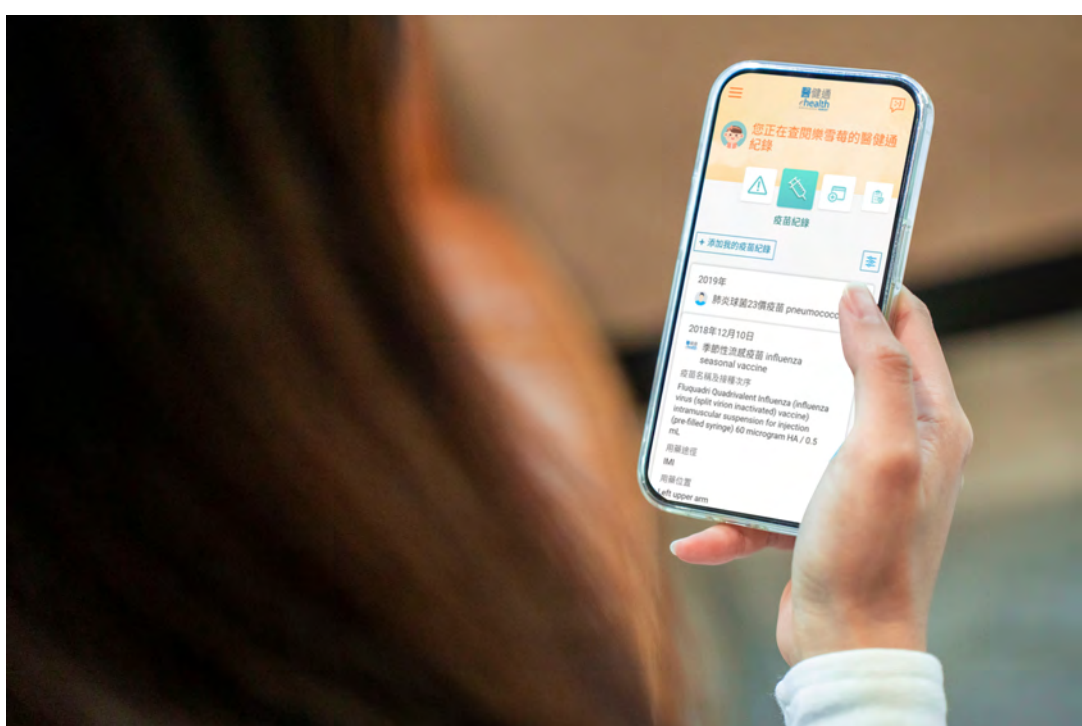
Michelle 的爸爸年約七十，數年前曾在公營醫院接受白內障手術，加上患有高血壓，需定期覆診和按時服藥控制病情。Michelle 分享爸爸覆診的「蝦碌」事：「爸爸素以紙筆把覆診日期記錄在月曆上，但卻因錯寫日子而在診所撲空。有一次更因覆診紙不翼而飛，全家人找個焦頭爛額。退休後爸爸幫忙照顧小孩，平日為我們四處張羅、忙東忙西，卻忽略了照顧自己。」為免重蹈覆轍，並減低因紙本紀錄而有機會出現的錯誤，Michelle 便協助爸爸下載手機程式，並於自己的手機程式中添加父親成為「我的家庭成員」，以便日後查閱他的覆診預約，及提醒爸爸依時食藥。



Michelle 分享道：「現在有手機程式在手，即使我在街上，都可隨時查閱他的預約紀錄等資料。近日我更推薦爸媽使用『健康管理』功能，介面清晰易用，以電子化圖表取代紙筆記錄血壓、血糖及體重指數，一方面有利他們自行監察身體狀況，並於日後覆診時展示數據，方便醫生跟進；另一方面我亦可在自己的手機程式中留意他們的健康數據有沒有異常的情況。」Michelle亦留意到可在「醫療計劃」頁面下查閱父母參與的醫療計劃的服務詳情，例如長者醫療券的餘額和使用記錄，認為手機程式的多項功能非常實用，幫助子女照顧父母健康。

建立終身電子健康紀錄 守護孩子健康成長

除了添加父母帳戶，手機程式用戶亦可加入子女的健康紀錄。「兒童成長紀錄」功能讓父母照顧小朋友的健康，只要輸入小朋友的身高和體重，便能生成數據分析，協助父母掌握小朋友的成長進度。父母更可在「成長相冊」上載及分享照片，記錄親子溫馨時刻。Michelle說：「很多新手媽媽都會下載不同手機程式記錄小朋友成長，我亦不例外。除了使用醫健通eHealth手機程式記錄小朋友成長足印外，我更可以一覽她的疫苗、敏感等健康紀錄。早前我帶同女兒到幼稚園參加入學面試時，曾經忘記攜帶女兒的針卡，幸好可以透過手機程式即時出示她的電子針卡，毋須匆忙回家尋找。此外，手機程式提供豐富的育兒資訊，例如嬰幼兒的飲食加固建議、營養錦囊等，均是來自專業醫護，相比於索取紙本健康小冊子，於手機程式查閱資訊更方便。」



儘管「三文治世代」在家中擔當頂樑柱，責任甚大，但Michelle 卻很享受這種甜蜜的辛酸。「日常家務繁瑣，同時照料父母和小朋友，需要記住的資料太多了。希望日常利用醫健通eHealth手機程式，可更妥善地照顧家人，讓父母安享晚年，孩子健康成長。」。Michelle 期望有更多私營機構登記醫健通，主動上載病人資料，方便市民建立終身和更全面的健康紀錄。



醫健通最新動向

經歷三年疫情，醫護服務有不少轉變，電子健康紀錄亦日趨重要，電子健康紀錄互通系統（醫健通）的參與度持續增加，截至2022年底，已有超過570萬名市民及2,600間醫護機構登記參加。電子健康紀錄統籌處繼續透過不同渠道，讓有關界別的持份者及不同年齡層的市民緊貼醫健通的最新發展，並加深他們對醫健通的了解，攜手邁向健康新里程！



流動登記隊伍 提供即場登記及手機程式安裝服務

流動登記隊伍自2021年4月起派駐各區的社區疫苗接種中心，為注射疫苗的市民一站式登記醫健通、下載醫健通eHealth手機程式（手機程式）及解答有關查詢。此外，流動登記隊伍亦會到18區的中醫診所暨教研中心及衛生署轄下的診所提供上述服務。更多地點詳情，請留意[醫健通網頁](#)、[Facebook](#) 及 [Instagram專頁](#)。

水費單宣傳單張 鼓勵市民定時量度及記錄健康指數

手機程式自推出以來，已有超過280萬下載，並陸續推出新功能，包括「健康管理」功能，讓用戶以方便易用的電子介面取代紙筆記錄血壓、血糖及體重指數，亦可隨時隨地下載及分享相關報告，自主管理健康。為鼓勵市民定時量度健康指數及於手機程式上記錄，相關[宣傳單張](#)亦於今年首季隨水務署發出之水費單夾附派發予全港住戶。



全新設計紀念品 與市民迎接健康新一年

為呼籲市民登記醫健通和下載手機程式，建立終身和更全面的電子健康紀錄，一系列全新設計的精美紀念品，包括賀年揮春、伸縮捲尺、摺疊環保袋、顏色筆、消毒噴霧瓶等已準備就緒，市民現可透過流動登記站登記醫健通及下載醫健通eHealth手機程式或參與網頁小遊戲等獲取，時刻提醒自己及家人注意健康。

中醫藥資料電子化及互通 提昇醫護服務

現時醫健通可互通範圍已涵蓋中醫藥資料，包括中醫診斷、中醫療法，以及中藥處方紀錄。只要參加醫健通並得到病人互通同意後，中醫藥業界便可透過醫健通平台互通並取覽整全病人資料，提供更優質的醫護服務。一系列活動及宣傳刊物，包括[網上講座](#)、[宣傳海報](#)、[單張](#)、[介紹影片](#)已推出。



第7屆 亞太電子健康 論壇2023

2023年4月20-21日 | 香港科學園

突破服務界限：從醫院服務設置擴展到電子數碼健康

超越服務領域：從治療為中心延展到以預防為中心

跨越邊界：從香港跨越至亞太地區

亞太電子健康紀錄論壇2023 合力推動電子健康紀錄互通

醫健通繼上屆參與「[亞太電子健康紀錄論壇2019](#)」後，今年會繼續支持於四月舉行的新一屆論壇，與業界相互分享經驗、攜手協作發展電子健康紀錄互通，有關論壇的詳情可參閱[大會官方網頁](#)。