

智能手表显示心脏漏跳,患者半年内6次就诊未发现“有问题”;体脂秤显示蛋白质水平不足,自行服用蛋白粉造成身体不适——

# 可穿戴设备使用不当引发健康焦虑

## 阅读提示

可穿戴设备充斥市场,方便使用者监测自身健康状况,但不当使用也可能引发健康焦虑等问题。医生表示,设备能为诊治提供日常数据,但这些数据并不作为诊断的唯一参考依据,更不能认定为诊断结果。

本报记者 刘旭

67岁的高血压患者赵国伟总觉得心脏有问题,近日他来到沈阳某三甲医院,挂号到心内科。一番检查后,心血管内科主任医师李维告诉他,心脏没问题,也不存在他说的漏跳情况。

原来,自半年前赵国伟佩戴智能手表监测心率后,他发现每天多次出现心脏漏跳的情况。为此,他曾6次就医。“之所以觉得有问题,可能是焦虑引起的,建议恢复用药用量,调整好心态。”李维说。

随着我国人口老龄化进程加快,慢性人群增多,近两年,运动手环、智能手表、智能跑鞋等可穿戴设备在医疗健康领域的应用日益广泛。《工人日报》记者调查发现,一方面这些设备便于使用者实时监测自身健康状况,但另一方面由于对智能监测设备数据认知不当,一些使用者出现健康焦虑、就诊增多等问题。如何正确使用智能监测设备,如何正确对待监测数据,值得关注。

## 佩戴智能手表后却出现健康焦虑

赵国伟患有高血压,服药10年,病情一直很稳定,并无身体不适。为了随时监测赵国伟的身体状况,儿子给他买了块智能手表,但从此赵国伟的健康焦虑也开始了。

佩戴智能手表后,赵国伟经常长时间盯着表盘上的数字看,看着看着发现经常出现心脏漏跳。“总觉得心脏要出大事,一整天都很不安。”第一次就诊,也确实发现了问题,心电图显示“窦房阻滞”。

之前有医生告诉赵国伟,可能患

有冠心病、心肌梗死,需要住院做冠状动脉造影,如果需要还要做支架。赵国伟没同意,医生又建议他停了高血压药。

“停药后,漏跳次数确实少了,但心率却加快了。”赵国伟说,后来还逐渐出现头晕、胸闷、全身乏力、莫名心烦等症状。到多家医院就诊,也多次调整药量,总不见好。

李维介绍说,赵国伟来就诊时,情绪低落,觉得自己得了不治之症。但他发现患者的冠状动脉CT结果没问题,运动时也没有症状,不符合心绞痛的特征,而且用智能手表监测前,长期服药没有任何不良症状,因此建议对漏跳不主动治疗,先调整心态,消除焦虑。

现如今,智能监测设备不仅可以监测心率、血氧、呼吸、血压、睡眠等生理指标,还逐渐涵盖了心理压力、疲劳程度等精神类指标。李维表示,健康监测设备广泛应用确实推动了使用者进行自我保健,但是也成为不少人的压力来源。

## 监测数据无法代替医生问诊

平时睡眠质量不是很好的李雯雯也曾遇到过类似赵国伟的情况。2021年2月,她购买了可以监测睡眠的智能手环和智能闹钟。每天一早,这两个设备会先后给她发送前一晚的睡眠监测报告,但是报告总是显示深度睡眠时间过短,她决定购买睡眠片提高睡眠质量。

“大概连续服用了半个月,报告数据并未改善,又追加药量,过几天报告里竟出现了心脏骤停。”李雯雯告诉记者,去医院就诊后她才知道出现这种情况是由于服药过量。医生提醒她,只要入睡不困难,睡眠环境舒适,就不需要服用药物。

“设备是为医生诊治提供日常数据,而不是为了患者自行‘对症下药’,因此,佩戴者应该对监测数据有正确理解和使用途径。”李维说。

34岁的陈薇告诉记者,她是一名带货主播,平时非常注重外表形象。今年1月,她买了一款体脂秤监测体重,但刚上秤就显示她的蛋白质水平、基础代谢均未达标。

同样在未经就诊情况下,陈薇购买

了大量蛋白粉,但食用一段时间后,数据显示蛋白质水平仍未恢复正常,不仅如此,她还出现便秘、尿酸水平上升等情况。主治医师柴艳丽告诉陈薇,体脂秤给出的数据有待考证,即便显示蛋白质水平不足,也可能是其他因素导致,不一定是因为蛋白质摄入不足。

柴艳丽表示,体脂秤无法与专业的医疗保健设备相提并论,只能指出蛋白质水平偏低,没有也不能给出专业就诊建议。

## 数据可作为诊疗参考

“部分使用者之所以出现强迫性自我监控,是由于无法预测疾病产生的恐慌。但是,不断担心和频繁医疗保健对患者的心理健康、人际关系和生活质量都会产生负面影响。”柴艳丽说。

北京大学人民医院刘靖教授表示,可穿戴设备的健康监测,对医生而言,最大的意义在于能记录连续、动态生理数据,甚至在你不舒服的时候,可以第

一时间进行心电图记录。

“但是,佩戴智能设备的目的不是为了监测而监测,而是为了身体更加健康。”李维说,使用者应该对监测设备形成正确认知,认识到监测数据对高血压、糖尿病等慢性疾病预防、治疗具有参考价值,但并不作为诊断的唯一参考依据,也不能认定为诊断结果。

李维还建议,为防止监测设备引起焦虑,生产厂商和医疗机构之间需要加强合作,同时对患者和用户进行健康宣传,让他们了解智能设备收集的数据有哪些用途,如何确定何时去医院进行诊疗等。

中国高血压联盟等发布的《智能可穿戴设备在中青年血压管理中应用中国专家共识》,对智能可穿戴设备在中青年血压管理中的应用提供了专业建议,推荐通过智能可穿戴设备长期监测,评估短时、长时及季节性血压变异,并在就诊时与医生分享数据,供诊疗参考。



## 康养服务业技能比拼展风采

11月9日,参赛选手在参加营养配餐员组别的比赛。

当日,2022年江西省“振兴杯”康养服务行业职业技能竞赛在南昌开幕。本次竞赛设有健康国家流动人员开展“落地检”,发现感染者依法及时报告,第一时间做好流调和风险人员管控,严格做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,避免战线扩大、时间延长,决不能等待观望、各行其是。

新华社记者 彭昭之 摄

# 2025年每个居民将拥有电子健康档案和电子健康码

本报讯(记者姬蕊)为统筹推进全民健康信息化建设,将数字技术与系统思维贯穿到健康中国、数字中国建设的全过程,近日,国家卫生健康委联合国家中医药局和国家疾控局发布《“十四五”全民健康信息化规划》(以下简称《规划》)。

《规划》明确,到2025年,初步建成全民健康信息平台支撑保障体系,基本实现公立医疗卫生机构与全民健康信息平台联通全覆盖。二级以上医院将基本实现院内医疗服务信息互通共享,三级医院将实现核心信息全国互通共享。全员人口信息、居民电子健康档案、电子病历和基础资源等数据库更加完善。

《规划》要求,以普及应用居民电子健康码为抓手,建立居民以身份证号码为主、其他证件号码为补充的唯一主索引,推动“一码通用”。依托区域全民健康信息平台,推动检查检验结果互通共享。此外,还要加强健康码标准规范使用,强化赋码和转码规则规范实施,推进

互通互认、一码通行。以数字化转型打造“数智卫监”,实现风险可预警、数据可分析、监管可联动,提升事中事后监管规范化、精准化和智能化水平。

关于数字健康服务,《规划》提出,每个居民拥有一份动态管理的电子健康档案和一个功能完备的电子健康码,推动每个家庭实现家庭医生签约服务,建成若干区域健康医疗大数据中心与“互联网+医疗健康”示范省,基本形成卫生健康行业机构数字化、资源网络化、服务智能化、监管一体化的全民健康信息服务体系。

在“深化‘互联网+医疗健康’服务体系”方面,《规划》提出,总结“互联网+医疗健康”支撑新冠肺炎疫情防控经验,将其制度化、常态化,完善“互联网+医疗健康”服务体系,进一步拓展“互联网+医疗健康”服务模式,优化资源配置,提高服务效率,降低服务成本。

# “全国安全用药月”活动启动

本报讯(记者蒋茜)11月10日,由国家药监局主办的2022年“全国安全用药月”启动仪式暨第七届中国药品安全论坛在京举办,主题为“安全用药 同心同行”。国家药监局党组成员、副局长黄果表示,各级药品监管部门要认真落实药品安全“四个最严”要求,持续加强药品全生命周期各环节动态监管,切实保障人民群众用药安全有效可及。

近年来,药品监管部门密集出台审评审批制度改革等一系列政策,推动医药产业创新活力进一步释放,临床急需和创新药品加速上市。黄果强调,要全力保障人民群众用药安全,加强重点品种监管,夯实企业主体责任,推动药品安全专项整治向纵深发展;要服务保障疫情防控工作大局,加速

新冠病毒治疗药物研发上市,加强新冠病毒疫苗创新服务和质量监管,保障疫苗物安全有效;要持续深化审评审批制度改革,进一步释放改革红利,激发创新活力,促进中药传承创新发展等。

保障药品安全需要全社会共同参与。“全国安全用药月”活动自2007年起已连续举办15届,持续普及药品安全知识、推进社会共治。2022年“全国安全用药月”为11月中旬至12月中旬,活动期间,各级药品监管部门将组织形式多样的宣传活动,开展药品安全网络知识竞赛、寻找身边最美药师和药品安全知识系列科普宣传等,增进公众对药品监管工作的了解,增强对药品安全的认知。

# 火箭院举办职工书画摄影作品展庆祝建院65周年

本报讯 今年是中国运载火箭技术研究院建院65周年。11月11日,火箭院举行职工书画摄影作品展,以航天精神与墨香丹青的交融碰撞展示火箭院65年的辉煌成就,展示职工文化建设的成果,进一步增强广大干部职工“建院、爱院、建院、护院”意识,大力弘扬中华民族优秀传统文化和航天文化,赓续航天精神。

本次展览筹备工作得到了中国

防邮电工会、中国航天科技集团直属工会、航天书法家协会、院属各工会和广大职工的大力支持和积极响应,共收到书画摄影作品421幅。经专家评审,入展作品192幅。同时还展出了6位特邀著名书画家作品。这些作品讴歌了建设航天强国的伟大成就,展现了火箭院各条战线的建设成果。(程亮)

# 国务院联防联控机制公布进一步优化疫情防控的二十条措施

全员培训。做好住院床位和重症床位准备,增加救治资源。

(十二)有序推进新冠病毒疫苗接种。制定加快推进疫苗接种的方案,加快提高疫苗加强免疫接种覆盖率,特别是老年人群加强免疫接种覆盖率。加快开展具有广谱保护作用的单价或多价疫苗研发,依法依规推进审批。

(十三)加快新冠肺炎治疗相关药物储备。做好供应储备,满足患者用药需求,尤其是重症高风险和老年患者治疗需求。重视发挥中医药的独特优势,做好有效中医药方药的储备。加强急救药品和医疗设备的储备。

(十四)强化重点机构、重点人群保护。摸清老年人、有基础性疾病患者、孕产妇、血液透析患者等群体底数,制定健康安全保障方案。优化对养老院、精神专科医院、福利院等脆弱人群集中场所的管理。

(十五)落实“四早”要求,减少疫

情规模和处置时间。各地要进一步健全疫情多渠道监测预警和多点触发机制,面向跨省流动人员开展“落地检”,发现感染者依法及时报告,第一时间做好流调和风险人员管控,严格做到早发现、早报告、早隔离、早治疗,避免战线扩大、时间延长,决不能等待观望、各行其是。

(十六)加大“一刀切”、层层加码问题整改力度。地方党委和政府要落实属地责任,严格执行国家统一的防控政策,严禁随意封校停课、停工停产、未经批准阻断交通、随意采取“静默”管理、随意封控、长时间不解封、随意停诊等各类层层加码行为,加大通报、公开曝光力度,对造成严重后果的依法依规严肃追责。发挥各级整治层层加码问题工作专班作用,高效做好举报线索收集转办,督促地方及时整改到位。卫生健康、疾控局、教育部、交通运输部等各行业主管部门加强对行业系统的督促指导,加大典型案例曝光力度,切实起到震慑作用。

(十七)加强封控隔离人员服务保障。各地要建立生活物资保障工作专班,及时制定完善生活必需品市场供应、封闭小区配送、区域联保保供等预案,做好重要民生商品储备。全面摸排社区常住人口基础信息,掌握空巢独居老年人、困难儿童、孕产妇、基础病患者等重点人员情况,建立重点人员清单、疫情期间需求清单。优化封闭区域末端配送,明确生活物资供应专门力量,在小区内划定固定接收点,打通配送“最后一米”。指导社区与医疗机构、药房等建立直通热线,小区配备专车,做好服务衔接,严格落实首诊负责制和急危重症抢救制度,不得以任何理由推诿拒诊,保障居民治疗、用药等需求。做好封控隔离人员心理疏导,加大对老弱病残等特殊群体关心帮助力度,解决好人民群众实际困难。

(十八)优化校园疫情防控措施。完善校地协同机制,联防联控加强校园

疫情应急处置保障,优先安排校园转运隔离、核酸检测、流调溯源、环境消毒、生活物资保障等工作,提升学校疫情应急处置能力,支持学校以快制快处置疫情。各地各校要严格执行国家和教育部门防控措施,坚决落实科学精准防控要求,不得“一刀切”管控。教育部和各省级、地市级教育部门牵头成立工作专班,逐一排查校园随意封控、封控时间过长、长时间不开线下教学、生活保障跟不上、师生员工家属管控要求不一致等突出问题并督促整改,整治防控不力和过度防疫问题。各级教育部门设立投诉平台和热线电话,及时受理、转办和回应,建立“接诉即办”机制,快速反应和解决反馈机制,及时推动解决师生急难愁盼问题。

(十九)落实企业和工业园区防控措施。各地联防联控机制要成立专班,摸清辖区包括民营企业在内的企业和工业园区底数,“一企一策”“一园一策”制定疫情防控处置预案。落实企业和

工业园区疫情防控主体责任,建立从企业、园区管理层到车间班组、一线职工的疫情防控全员责任体系,细化全环节、全流程疫情防控台账。严格返岗人员涉疫风险核查,确认健康后方可返岗。加强对关键岗位、关键工序员工的生活、防疫和轮岗各岗保障,完善第三方外包人员管理办法,严格社会面人员出入管理。发生疫情期间,要全力保障物流畅通,不得擅自要求事关产业链全局和涉及民生保供的重点企业停工停产,落实好“白名单”制度。

(二十)分类有序做好滞留人员疏解。发生疫情的地方要及时精准划定风险区域,对不在高风险区的外地人员,评估风险后允许其离开,避免发生滞留,返程途中做好防护。发生较多人员滞留的地方,要专门制定疏解方案,滞留地与目的地加强信息沟通和协作配合,在有效防止疫情外溢的前提下稳妥安排,交通运输、民航、国铁等单位要积极配合交通运输力保障。目的地要增强大局意识,不得拒绝接受滞留人员返回,并按照要求落实好返回人员防控措施,既要避免疫情外溢,也不得加码管控。

(上接第1版)

“双路径”指职工代表参与和职工自主参与,“三保障”包括组织、制度和企业文化保障。10余年来,历经初建、全面建成后,“双路径、三保障”进入了深化发展阶段。

在国家电网最新的制度设计和安排中,“双路径、三保障”涵盖职代会、厂务公开、职工董事、平等协商签订集体合同、合理化建议、董事长联络员、班组自主管理、职工诉求服务、“一句话建言献策”、职工满意度测评等10个工作载体。

民主管理体系完善升级期间,国家电网陆续出台了一系列制度性规划,涉及职工代表大会实施、职工诉求管理、职工代表大会提案工作管理、合理化建议制度等内容,民主管理各项工作有了细化落实的具体举措。

“一以贯之、与时俱进创新发展企业民主管理,是国家电网全心全意依靠职工办企业方针的重要体现。”王海啸说,随着企业民主管理体系的完善,职

工作为企业的“主人翁”,参与各项管理工作的积极性明显提高,为推动企业高质量发展凝聚了智慧和力量。

## 需求提出来

职工多层次保障体系建设,“五小”供电所建设、法定节假日慰问职工、班组减负……最近这4年,国家电网在职代会上安排部署的14件实事全部落地见效。尤其是职工诉求服务中心,已成为全公司推进民主管理工作的重要平台。

职工诉求服务中心原本是国网吉林省电力有限公司的一项工作实践。从2012年开始,吉林电力创建职工诉求服务中心,帮助职工解决发展需求、生活烦恼、深受爱戴。2017年,国家电网开展课题研究,了解基层单位服务职工的经验做法。两年后,公司决定全面推进构建职工诉求服务体系。

工作推进3年多,一项项成果看得见、摸得着。国家电网建成2093个实体职工诉求服务中心、10165个班组层面的职工诉求服务点,还开通了服务热线、

# 当好企业“主人翁”

微信、意见箱、诉求卡、领导接诉等渠道。职工工作遭遇不便、生活遇到困难,都可以通过这些渠道向公司反映,寻求解决。

2020年7月,国网北京电缆公司运维北区一班通过公司诉求服务中心提出,希望改善电缆隧道内巡视人员携带检测仪种类过多、负重过重等情况。收到诉求后,电缆公司当即组织现场调研,设立专项创新项目,开发出一款集合测温、测负荷、测接地电流、局放检测功能的“四测合一”设备,满足了班组减负的迫切需要。目前,“四测合一”设备已在公司普及应用。

类似的职工急难愁盼事项,国家电网至今解决了6万余件,越来越多职工的诉求有地方说、说了有人听、听了有反馈。

当前,国家电网正在探索建立“1+N”

职工满意度测评立体化施测体系,目的是更进一步了解职工期待。“1”是职工对公司整体的满意度测评,“N”是对重点、专项工作的满意度测评。满意度测评从个体因素、工作环境、工作收获、工作群体、工作内容、价值理念、满意度指数等7个维度设计问卷,公司对测评报告中反映的问题提出解决措施。

2022年,职工满意度测评试点启动,国家电网10家基层单位参与其中。

## 智慧用起来

从2021年初起,国网无锡供电公司营销服务中心计量一班班长陈浩有了新身份,他当选为国网江苏省电力有限公司董事长联络员。

国家电网的董事长联络员制度建立于2006年。联络员由基层一线职工担任,职责是围绕研究公司重大任务、重点

工作,向公司决策层建言献策,打通上情下达、下情上传的“最后一公里”。截至目前,国家电网有1.8万余名联络员,分布在1448家单位中。

48岁的陈浩1992年加入公司,在一线作业20年。担任联络员第一年,他参与提出的《关于适应分时电价动态调整的新型计量方式推广建议》,在董事长联络员会议上获得采纳。“新型计量方式采用编程器对电表进行远程编辑和修改,不仅大大降低了人工成本,还能适应未来数字化货币结算的技术需求。”陈浩感到很自豪,下一次董事长联络员会议上,他将提交一项与风光储新能源有效应用相关的建议。

2022年,国家电网组织联络员对安全生产工作建言献策,共征集到51条意见建议,均传递到相应部门研究落实。

职工中蕴藏着无穷无尽的智慧。这些年来,借由民主管理工作载体,国家电网深入挖掘职工智慧,推动职工干事创业热情竞相迸发。

国家电网每年开展“我为企业献一

策”合理化建议活动,发动职工对公司各方面工作提建议,2012年至今,累计460万人次参与,提出建议183.4万条。

2018~2021年,国家电网组织职工围绕公司年度重点工作开展“一句话建言献策”活动,共计156万余人参与,累计建言献策34万余条。

其间,职工提出的“提供更多创新创效方面的学习交流机会;对职工的创新成果能够有更好的转化应用渠道和奖励激励;调动职工创新积极性和主动性”的建议,推动公司青年创新大赛的开展和“双越之星”双创线上平台的搭建。如今,青年创新大赛已开展6届,双创线上平台汇聚职工创客超过2.8万人,创新成果1.18万余项。

王海啸表示,国家电网将继续优化企业民主管理体系,探索“互联网+”在民主管理工作中的作用,试行网上合理化建议征集和展示推广等形式,扩展民主管理的时间和空间,让民主管理触手可及。