

卧龙区妇幼保健院“70余载华丽蝶变”系列报道之十九

# 健康管理(体检)科:您身边的健康管家

随着社会的发展,人们生活和工作节奏的加快以及心理压力的增加,很多疾病的发作呈现年轻化趋势。对于很多疾病来说,能否及时发现、治疗,是决定预后的关键。

定期健康体检是一种自我保健方式,可被动治病为主动检查,积极防病。通过健康体检,可以了解自身的健康状况,从而及时发现身体的疾病隐患,以尽早采取保健措施,让身体处于良好的健康状态。

卧龙区妇幼保健院健康体检科创建于2010年,是我市公立医院中较早成立的专门从事健康管理工作的专业科室之一。健康体检科位于医院门诊楼6楼,空间宽敞舒适,完全按照体检流程平面设计,全楼层一站式服务。

健康体检科依托卧龙区妇幼保健院雄厚的医疗资源,设有内科、外科、妇科、五官科及超声、心电图、X光、乳腺钼靶、CT等检查室。根据不同年龄、性别、职业和需求,为体检者量身定制针对性和个性化体检方案,可承担个人健康体检、入职体检、入学体检、机关及企事业单位团体体检等健康检查,每份体检结果均由专业的医护团队为您提供全方位评估、精准分析及审核,并为体检者提供个性化健康指导,对健康危险因素进行早期干预。真正做到体检有结果、测评有结论、评估有报告、咨询有解答、就医

有指导。

健康体检科为所有体检者建立一系列健康档案,保护个人健康隐私。体检资料全面电子化管理,方便客户及时查询结果;建立健康体检结果数据库,使结果可追溯,保障受检者得到最贴心、最优质的服务。

### 特色服务

- 1.开展团体、个人、招工、入学、入职、调动工作体检。
- 2.个人体检随到随检,单位、团体预约体检。
- 3.提供各种体检套餐,也可根据需要自由选择体检项目。
- 4.为体检结果提供专业咨询服务,为单位提供检后健康讲座。
- 5.为阳性检出客户第一时间反馈并提供专家会诊、多学科联合会诊(本院或外院知名专家)、住院绿色通道等服务。

### 工作时间

团体、个人体检:周一至周五上午7:30-12:00,下午1:30-5:00(周六、周日及法定节假日休息)。<sup>③6</sup>

个人体检咨询电话:63156776

团检体检咨询电话:13525120615

地址:南阳市文化路578号门诊6楼健康管理(体检)科

## 健康课堂



### 立秋之后如何养生

## 这份健康指南请收好

新华社记者 李恒 董瑞丰

立秋过后天气逐渐转凉,但暑热未尽,昼夜温差大,公众应如何养生保健?怎样科学健康度过季节交替,特别是预防呼吸道疾病和过敏?中老年人如何加强心血管疾病危险因素管理?国家卫生健康委日前以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“立秋时节要注意凉风影响,还要继续防暑祛湿。”北京中医药大学东直门医院主任中医师龚燕冰在发布会上说,这个时期预防感冒要兼顾祛湿和驱寒。立秋之后的一段时间,可能会出现口干、咽干等症状,可多吃百合、梨、银耳等具有滋润作用的食物;若出现流鼻涕、咽痛等感冒症状,按揉列缺穴,可起到宣肺解表、温经通络作用。

立秋仍处于“三伏天”的中伏,俗称“秋老虎”,人们容易出现四肢乏力等症状,对此,专家表示,立秋到秋分这段时间大部分地区气温仍炎热,出现上述症状很可能是湿气困脾的表现。宜通过食养结合的方法进行调养,可以煮药膳粥,根据个人口味喜好,在粥里面适量加入莲子、山药、薏米、茯苓等。

在夏秋交替时节,易引发流感等呼吸道传染病。中国疾病预防控制中心研究员王丽萍在发布会上建议,公众树立“每个人是自己健康第一责任人”理念,保持良好的个人卫生习惯,养成健康的生活方式,增强身体素质,提高身体抵抗力。根据天气变化,适时增减衣服。积极接种流感、肺炎疫苗等,尤其是老年人、慢性基础性疾病患者、儿童等重点人群,能有效减少呼吸道感染和重症发生风险。自觉做好自我健康监测,出现发热、流涕、咽痛等呼吸道感染症状,尽量居家休息,视情况及时就医。

针对季节交替预防过敏问题,专家特别提醒,对于已知的过敏原,如花粉、尘螨、动物皮毛等,应尽量避免接触;保持室内清洁,特别是卧室、客厅等易积聚灰尘和过敏原的地方;秋季是海鲜等食物的丰收季节,但过敏体质者应谨慎食用;如果出现皮肤瘙痒、红肿、打喷嚏、流鼻涕等过敏症状,应及时就医并告知医生过敏史和症状表现。

秋季是心血管疾病多发季节,尤其是中老年慢性病患者,可能会出现头晕乏力、胸闷心慌、四肢麻木等症状。首都医科大学附属北京安贞医院主任医师马长生在发布会上提醒,立秋之后,中老年人血压波动可能会更大。心血管病患者要更加重视心血管病的预防和危险因素控制,及时到医院复查,遵医嘱规律用药,将血压、血脂、血糖控制在理想水平。同时,保持良好的生活习惯,包括健康饮食、适量运动、充足睡眠、不吸烟、限制喝酒、不久坐等。<sup>③6</sup>

据新华社电

## 为您提醒

### 时逢三伏宜祛湿

昨日是末伏第一天。“三伏天是自然界阳气最旺盛的时候。根据中医‘天人相应’的观念,此时人体阳气旺盛,适宜祛湿。”辽宁省沈阳市中医院主任中医师徐志慧说。<sup>③6</sup> 新华社发



## 服务资讯



广告热线  
63155218

敬告 使用本报分类信息请供需双方认真核实有关证明材料,签订有效法律合同。

### 售房

七一路干休所家属院,十五小对面,3号楼,160平方米一套。  
电话:16637786285

### 注销公告

南阳宏泰混凝土外加剂厂,注册号为411302200000957,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人自本公告发布之日起60日内向清算组申报债权。债权申报联系人:吴晓生,

债权申报联系电话:13603777275,债权申报地址:南阳市城乡一体化示范区白河街道杨官营村(312国道与长江路交叉口)。

南阳宏泰混凝土外加剂厂  
2024年8月13日

### 注销公告

南阳市卧龙区天一教育培训学校,登记证号52411303MJY336808Q,办学许可证号:141130370001090,决定清算注销,现予公告。请本单位债权人自本公告发布之日起15日内联系处理相关事宜,联系人:胡绪良13938959678。

南阳市卧龙区天一教育培训学校  
2024年8月13日

### 遗失声明

南阳市宛城区金色摇篮潜能开发幼儿园的河南省农村信用社(农商银行)印鉴卡遗失,编号145000327531,声明作废。

南阳市宛城区金色摇篮潜能开发幼儿园的开户许可证遗失,核准号J5130005653401,声明作废。