

第 12 課 認識電子健康管理

時刻掌握自己的身體狀況可以令我們更有效控制或預防疾病。根據衛生署《二零一四至二零一五年度人口健康調查》，香港每四個人便有一個高血壓患者，而當中接近一半人患高血壓而不自知（即以前未經診斷患有高血壓但於身體檢查時發現有高血壓）。其實像高血壓，心臟病、糖尿病、骨質疏鬆等長者常見的疾病，是可以通過積極的自我健康管理來預防或控制病情的。



甚麼是電子健康管理

隨着數碼科技急速發展，健康管理亦逐步成為大眾日常生活的一部分。電子健康管理技術及設備會收集長者的健康檢測數據，並作出記錄及分析，讓長者掌握自己的健康狀況，提升自己的健康管理能力。

電子健康管理的好處

電子健康管理模式並不受時間及地域的限制，而且能配合個人需要，隨時隨地進行健康檢測、記錄及分析結果，從而提升長者管理自我健康的意識，並有效培養長者檢視個人健康狀況及制訂健康目標的習慣。同時，相關的健康記錄能讓醫護人員及家人了解長者日常身體狀況的變化，更準確地為長者制訂醫療及護理

計劃，達至及早檢測、及早治療和防微杜漸的目標，減低個人及社會的醫療成本。



電子健康管理的種類

現時坊間的電子健康管理設備可量度多種不同的健康指數，包括體重、血壓、血糖、膽固醇、體脂、骨質量、身體質量指數(BMI)等。每種檢測器材的質素及功能各有不同，有些設備更有實時數據分析或健康訓練功能，長者可按自己的需要去選擇合適的電子健康管理器材及項目。

如何開始電子健康管理

長者如想為自己建立電子健康管理，只需要一部有使用 Wi-Fi 或流動數據上網功能的智能手機或平板電腦，以及智能手錶或其他穿戴式裝置等檢測器材。配戴檢測器材後，器材會自動監察和記錄身體狀況。你可以使用智能手機隨時查閱心跳、血氧水平和睡眠質素等身體狀況記錄。此外，現時有很多流動應用程式(Apps)可以將所檢測到的數據儲存並加以分析，並按照長者的身體狀況提供改善健康的建議。



現時香港各區多間長者地區中心及長者鄰舍中心都設有電子健康站，方便長者到中心的電子健康站測量血壓、血糖及身體質量指數(BMI)，並將有關數據上載到雲端健康管理平台，讓支援的護士團隊經平台了解長者的健康狀況和作出跟進。長者可利用數碼科技，掌握自己的身體狀況，積極建立健康管理習慣。



現時香港各區多間長者地區中心及長者鄰舍中心都有設置健康檢測站，方便長者定期到中心作健康檢查。左圖為長者在中心量度血壓和心跳。