



外冈镇社区卫生

— 2024-09-09 —

健康评估报告

HEALTH ASSESSMENT REPORT

姓名：张美丽

联系电话：138****1777



彭浦新村街道社区健康管理中心

社区电话：021-56650979



报告说明

根据《上海市家庭医生签约服务规范(2020版)》(沪卫基层〔2020〕7号)的规范要求，本社区卫生服务中心为您提供年度健康评估报告。

特别说明

- 1、本评估报告基于您 2023-09-10 - 2024-09-09 期间的个人健康档案相关信息、健康服务记录和就诊记录的数据进行评估。
- 2、本评估报告结论和建议不作为医疗诊断意见。
- 3、对于疾病风险的评估，是指针对存在的风险因素，提醒及时进行相关的健康体检及检查，以期能够早发现、早诊断、早治疗，有疾病相关问题请及时到医疗机构就医咨询。
- 4、本评估报告基于系统取到的最终数据可能与实际数据有延迟或滞后，导致评估结果与实际情况可能有差异，若有疑问，请及时联系您的家庭医生或者家庭医生助理修正。

基础评估内容

个人基本情况

姓名：张美丽

性别：女

年龄：7

职业：123

住址：上海浦东100号

签约信息

签约日期：2024/08/01

家庭医生：测试人员超六 联系电话：-

社区机构：彭浦新村街道社区健康管理中心

区级机构：青浦区

市级机构：上海人民医院

就诊情况

基本诊疗数据: (表中数据是您在 2023-09-10 ~ 2024-09-09 间医疗卫生机构就诊数据)

 本社区机构就诊 0 次	 健康体检 1 次	 慢病随访 0 次
 签约区级机构就诊 0 次	 签约市级机构就诊 0 次	 其他医疗机构就诊 0 次

疾病诊断:

高血压

健康状况:

家族史

无

手术史

测试测试

过敏史

无

中医体质辨识

平和质

疫苗接种情况

百白破疫苗百白破疫苗,

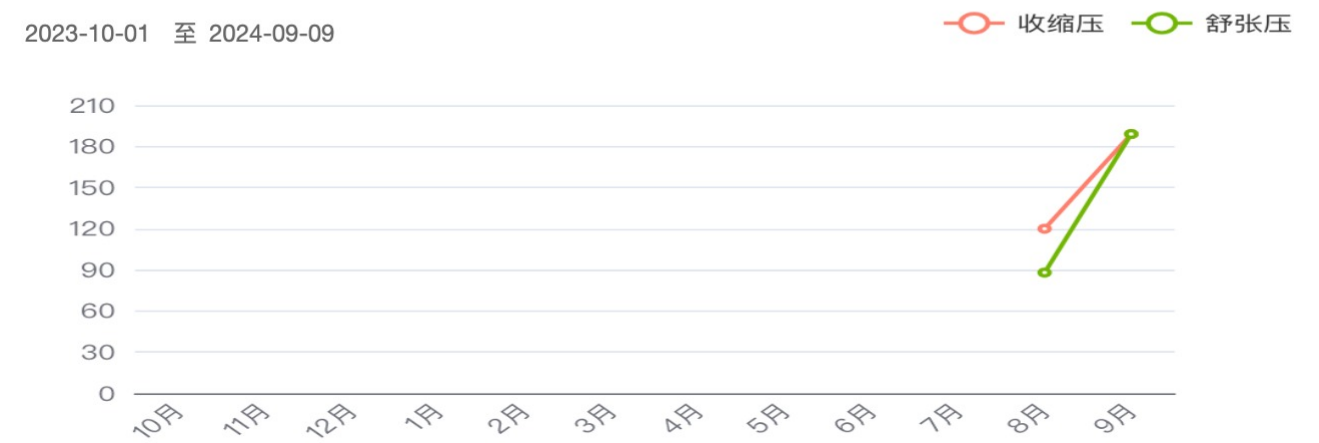
常用药物

糖尿病用药

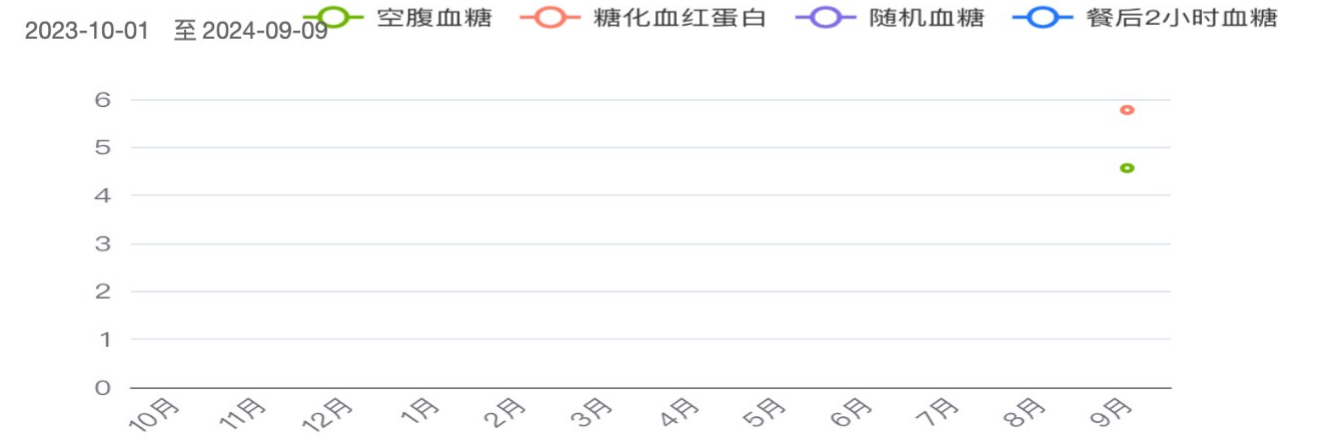
生理指标

身高	体重	BMI	腰围	臀围	腰臀比
170cm	138kg	47.8	23cm	4.6cm	5

血压曲线（单位：mmHg）



血糖曲线（血糖：mmol/L 糖化血红蛋白：%）



血脂:

检验项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
高密度脂蛋白胆固醇	4.567	—	-	2024-09-08
低密度脂蛋白胆固醇	4.567	—	-	2024-09-08
总胆固醇	3.2222	—	-	2024-09-08
甘油三酯	2.222	—	-	2024-09-08

血常规：

检查项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
血红蛋白	4.444	—	-	2024-09-08
血小板	4.567	—	-	2024-09-08
血白细胞	1.2222	—	-	2024-09-08

尿常规：

检查项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
尿蛋白	4.567	—	-	2024-09-08
尿潜血	1	—	-	2024-09-08
尿糖	4.567	—	-	2024-09-08
尿酮体	4	—	-	2024-09-08

粪便常规：

检验项目	结果值	参考值	检查医院	报告时间
粪便隐血	a	—	-	2024-09-08

肝功能：

检验项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
谷丙转氨酶	4.567	—	-	2024-09-08
谷草转氨酶	4.567	—	-	2024-09-08
总胆红素	3.3333	—	-	2024-09-08

肾检查

检验项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
-	-	-	-	-

肿瘤筛查：

检验项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
-	-	-	-	-

实验室检查(有异常项):

检验项目	结果值	参考值	检查医院	报告日期
-	-	-	-	-

辅助检查：

检查类型	检查结论	检查医院	报告时间
心内	测试	彭浦新村街道社区健康管理中心	2024-09-03
心内	测试	彭浦新村街道社区健康管理中心	2024-09-03

生活行为习惯：

饮食	运动	吸烟	饮酒	心理
荤素均衡	每天	现在每天吸	从不	-

老年人健康：

健康状态自我评估	生活自理能力自我评估	认知功能粗筛结果	情感状态粗筛结果
非常好	非常好	非常OK	非常好

评估结论

人群标签

健康人群 []

疾病风险人群 []

患病人群 [✓]

主要健康风险

已患疾病名称：

高血压

异常指标项解读：

—

健康风险因素

—

健康科普

饮食调养：

- 1、减少膳食盐、油、糖、脂肪摄入
- 2、建议清淡饮食（摄盐<4g/日、烹调油20~25g），少吃高盐、油炸、深加工肉制品。每日平衡膳食应包括150~200g谷类、25~50g薯类、300g蔬菜、150~200g水果、105~120g畜禽鱼蛋、300ml等量奶制品、15g豆类、50g坚果。每日满足800~1000ml饮水量，推荐喝白水或茶水，少量多次。

运动锻炼：

- 1、在医生指导下评估身体状况，情况允许条件下，建议每周至少进行3~4次、每次20~60分钟中高强度（运动过程心率请控制在 $[220-\text{年龄}] \times 0.7$ 次/分）运动，每周应有3天（隔天进行）增强肌肉和骨骼的运动（如仰卧卷腹、俯卧撑、跳高等），鼓励多种运动方式结合。

生活方式干预：

- 1、请保持不饮酒，若饮酒不要超过15克/周
- 2、戒烟。
- 3、放松情绪，合理减压,起居调摄。

中医药保健指导：

1、情志调摄：保持乐观,控制情绪。

起居调摄：起居规律，合理作息，睡眠充足。

饮食调养：膳食平衡，食物多样化。谷类、瓜果、禽肉、蔬菜应当合理搭配。顺应季节合理膳食，选择具有缓补阴阳作用的食物，维持体内阴阳平衡。

运动功法：养生，调心、调息，使内外和谐，气血运行畅通。

穴位保健：选穴-涌泉、足三里、气海、三阴交、内关。

自我管理：

- 1、积极配合医生的治疗方案，参加社区高血压健康教育活动，家庭自我测量血压。
- 2、每年进行1次健康体检。参加体育锻炼。建议每日保持睡眠时间>8小时，保持良好的心理和情绪。

管理方案

- 1、有血钾检验指标严重异常情况，及时复查。
- 2、有血钠检验指标严重异常情况，及时复查。
- 3、有血白细胞检验指标严重异常情况，及时复查。
- 4、有血红蛋白检验指标严重异常情况，及时复查。
- 5、有血小板检验指标严重异常情况，及时复查。
- 6、检查项目请定期复查。

特色服务链接

无

医生签名

有问题请咨询您的家庭医生