

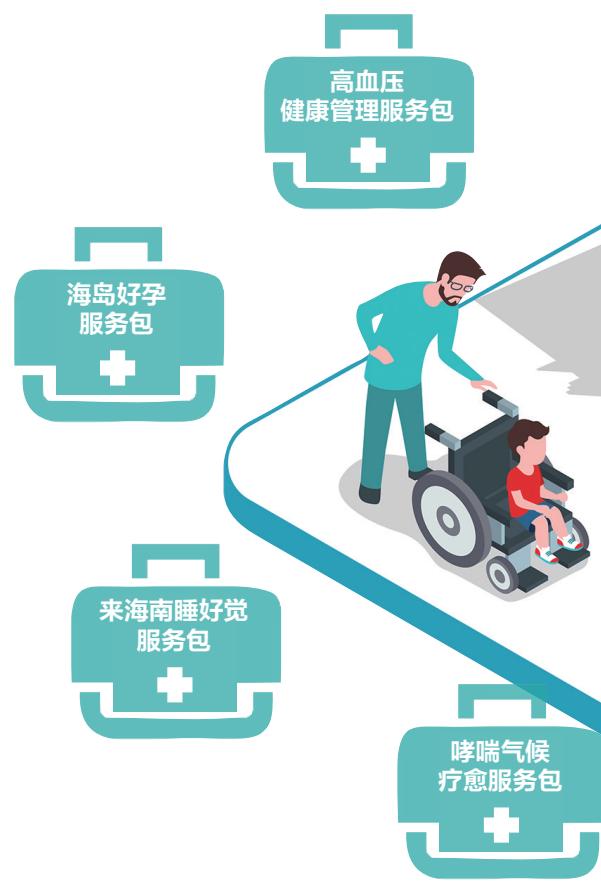
失眠患者、过敏人群、备孕家庭……

来海南，一站解决 痛点

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

日前，海南省卫生健康委组织发布了一批专症专康服务包，包括“高血压健康管理服务包”“海岛好孕服务包”“来海南睡好觉服务包”“止痒服务包”“哮喘气候疗愈服务包”“中医外治假性近视服务包”等，让海南的康养服务向全季节、全人群延伸。

那么，海南有哪些医院和康养机构提供专康服务包？这些服务包有哪些内容和特色？



夏天来了，天气炎热，但一些冬季在海南康养的老人并没有北归，而是选择继续留在海南。来自河北的61岁李海荣老人和老伴介绍，“这里（海南）夏天空气也很好，热但不干燥，依然很舒适。”

去年，李海荣和老伴第一次来到海南陵水，在陵水福星御泉坊康养中心进行康养，在老家曾反复出现的过敏、咳嗽等症状逐渐好转，在康养机构医生检查中，发现她体重超重、尿酸高、血糖血脂高。随后，她更注重健康，听取医生的建议开始控制血糖血脂。

今年5月18日，陵水福星御泉坊康养中心推出降尿酸服务包，组建包括全科医师、健康管理师、运动康复师、厨师等9人的专康服务包团队，为康养人群提供降尿酸专康服务。

“我的尿酸高，一直降不下来，开始出现痛风的症状。”得知康养中心有降尿酸的服务包后，李海荣第一时间报名加入，开启了21天的健康管理之旅。

陵水福星御泉坊康养中心院长王晨介绍，该康养中心实行医养结合，以“医、养、康、教”四位一体模式运营，今年2月参加了海南省卫生健康委组织的第一期全省康养项目专病专康服务能力提升培训班，结合康养条件和团队推出了降尿酸服务包，首批参与降尿酸的志愿者共有8人，均为体检中发现尿酸高的人群，其中康养人群4人，中心职工4人。

“每一餐饮食都严格控制，对食物称重，精确到克。”王晨介绍，通过饮食干预和运动指导，为尿酸高者提供健康管理。其中，饮食方面，每天都有营养师配合厨师做专门餐食，每天不同的菜谱，一天三餐荤素搭配，下午有加餐，有水果和坚果；全天每人用油量约为25g，用盐量约为5g，每日早晚对油盐称重确定用量。一开始，有的志愿者遇到不小的挑战，但在团队的指导下，坚持了下来。截至6月7日，降尿酸服务包第一期8名志愿者都完成了计划，经检查，尿酸指标降到了正常范围。在降尿酸服务期间，团队全科医师、健康管理师等会给志愿者进行健康教育和饮食运动指导，帮助他们养成健康饮食习惯，在服务结束后继续坚持，才能实现长期的健康管理。

医养结合，专病专康。

5月26日，海南省卫生健康委召开新闻发布会，向社会推出首批6个专症专康服务包，分别为：高血压健康管理、海岛好孕、来海南睡好觉、止痒、哮喘气候疗愈、中医外治假性近视服务包。据了解，这6个服务包是专家组基于多年的临床实践，从70多项单项服务包中遴选、完善、组合而来，具有较强的针对性。

“发布会后，有不少家长来咨询了，预计暑期将迎来一批中医外治假性近视的学生。”海南医科大学第二附属医院针灸主治医师麦耿翰接受海南日报全媒体记者采访时表示，近年来，青少年近视率居高不下，其中假性近视作为近视发展的早期阶段，若不及时干预，可能演变为真性近视。

麦耿翰介绍，中医认为假性近视多由“肝肾不足、气血瘀滞”所导致眼部经络不通、睫状肌调节失常，中医在防治假性近视方面积累了丰富的经验，通过针灸、推拿、耳穴压豆等绿色疗法，疏通眼部经络，守护青少年的视力。多项临床数据显示，中医综合治疗对假性近视有效率可达80%以上，且能减少复发率。具体来说，针灸通过刺激穴位疏通经络、调和气血；推拿放松眼周及颈肩肌肉，改善局部微循环；耳穴压豆则通过脏腑经络关联调节肝、肾、眼等功能，从根本上缓解睫状肌痉挛。

“一周3次治疗，每次5~10分钟，同步进行眼健康知识宣教。”麦耿翰介绍，目前该医院针灸科已与眼科对接，患者就医时先由眼科进行评估，确诊为假性近视的患者转入针灸科进行中医外治和指导。

据了解，海南常年温差小、空气质量好，具有高血压管理的天然优势。海南医科大学第一附属医院健康管理中心主任孟莉介绍，高血压健康管理服务包通过心血管风险半定量法和脑卒中预测模型进行分级干预；并将国际权威的DASH饮食、运动处方与中医足浴、穴位调理深度融合，形成非药物干预的“海南方案”。在海南，可以选用本地海鲜替代红肉补充优质蛋白，增加椰子水、莲雾等高钾水果控钠补钾。

海南省卫生健康委相关负责人介绍，专症专康包主要是针对一些亚健康的症状，在海南得天独厚的自然优势基础上，通过采取营养搭配、运动训练、中医适宜技术等方法，进行有针对性的健康管理，从而使亚健康的症状得到缓解。目前推出的专症专康服务包，既可以在参与开发的相应医疗卫生机构使用，也可以在部分康养机构由专家指导下提供使用。

A 组建9人服务团队
饮食+运动指导降尿酸

B 推出一批专症专康服务包
以营养、运动、中医技术进行干预

C 鼓励医院与康养机构合作
推动“全季”康养破局



H 康养圈

七招摆脱“难以启齿”

■ 海南日报全媒体记者 王洪旭

近日，北京大学数学学院教师韦东奕开通个人账号并发布了相关视频，细心的网友发现视频中韦东奕牙齿有缺失。据其家属回应，韦东奕患有牙周炎曾治疗多次，还要去医院检查。那么，备受关注的牙周炎是什么原因引起的？它有哪些危害？该如何预防和治疗牙周炎？

海南省人民医院口腔科主治医师邱乐宏介绍，牙周病是由牙菌斑生物膜引起的牙周组织的慢性感染性疾病，其发生初期为牙龈炎，主要表现为牙龈红肿、出血、渗血或牙菌斑，会对牙周、牙龈形成一定侵害。若未及时治疗，牙龈炎会向牙周深部组织发展，形成牙周炎。

牙周炎主要表现为牙周袋形成、进行性附着丧失和牙槽骨吸收。其始动因子牙菌斑和牙结石，加上牙周袋内主要为革兰氏阴性厌氧菌的生长环境，对牙周及牙槽骨进行性破坏，最后导致牙松动移位及缺失。

大多数牙周炎的产生都是由牙龈炎发展而来，因此要重视早期引起牙龈炎的因素，比如慢性龈炎、妊娠性龈炎和药物性龈炎等。

生活中，该如何预防牙周炎呢？邱乐宏表示，第一，根据世界卫生组织建议，每年进行一次口腔洁治，有效清理口腔内的牙结石和牙菌斑。平时正常刷牙只能清洁口腔内70%~80%的细菌或者异物，存留的部分细菌和异物在牙间隙以及牙邻面堆积形成牙结石，进而对牙龈产生慢性刺激和炎症。因此，口腔洁治对预防牙周炎十分重要。

第二，学习正确的刷牙方式——巴氏刷牙法，又称龈沟清扫法或水平颤动法，有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑。刷牙时，每次时间不少于3分钟，牙刷每3个月更换一次。

第三，学习使用牙线、冲牙器等口腔卫生维护工具。

第四，避免过量糖类及碳酸饮料饮食，戒烟戒酒。如有全身性疾病患者，如糖尿病患者应做好血糖控制，定期进行口腔洁治。

第五，定期检查口腔，早发现早治疗。建议每年定期来进行口腔检查，对牙齿进行有效洁治，发现龋病、牙周病等尽早治疗。

第六，在营养方面，建议多吃蔬菜、水果，以及多摄入维生素类食物，特别是富含维生素C的食物。

第七，牙龈出血是口腔疾病的早期信号，无论是否疼痛都应就医排查。

H 延伸阅读

海南目前推出的专症专康服务包

高血压健康管理服务包

将国际权威的DASH饮食、运动处方与中医足浴、穴位调理深度融合，形成非药物干预方案；以降压茶饮和养生粥辅助血压健康管理。

（海南医科大学第一附属医院）

海岛好孕服务包

从营养支持、经络调理、环境干预、心理调节、全程监测等五大维度丰富孕服务。

（林天东国医大师传承工作室、广东省中医院海南医院、上海中医药大学、上海浦东健康科学研究院等多家单位）

来海南睡好觉服务包

融合海南气候自然环境、现代医疗技术以及数字疗法的康养服务，包括睡眠评估、认知行为治疗以及助眠的中药茶饮、芳香疗法等。

（三亚中心医院）

止痒服务包

将海南的天然疗愈资源与科学治疗方案相结合，帮助患者缓解症状，恢复皮肤健康。

（海南省第五人民医院）

哮喘气候疗愈服务包

集中医、现代医疗技术与海南特色气候资源于一体，为哮喘人群提供个性化的健康管理。

（三亚学院健康医学院）

中医外治假性近视服务包

通过针灸、推拿、耳穴压豆等绿色疗法，来疏通眼部经络，守护青少年的视力健康。

（海南医科大学第二附属医院）

降尿酸服务包

通过饮食干预、运动指导、健康宣教等，帮助养成健康饮食习惯，实现长期健康管理。

（陵水福星御泉坊康养中心）

注：括号内为参与研发的医疗机构名称

文字/王洪旭

制图/许丽

H 门诊连线

男性也要打HPV疫苗？

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

李女士在体检中查出了HPV16阳性，医生建议她的丈夫也进行检测。丈夫的第一反应却充满了不解：“我怎么可能感染？这不是女人才会得的病吗？”这样的认知偏差，在现实中并不少见，却可能成为健康防护的重大漏洞。

海口市人民医院妇产科医学部副主任医师张静介绍，随着九价HPV疫苗适用年龄扩展到9岁~45岁，以及HPV自测试剂盒的上市，围绕HPV的讨论越来越热。但这些新变化的背后，隐藏着许多容易被忽视或误解的真相。今天，我们就来直面关于HPV最常见的四大误区，看看你是否也曾陷入其中。

误区一：HPV疫苗只是“女性专属”。这个观念根深蒂固，但事实却截然相反。科学研究揭示，男性的HPV感染率高达45%，甚至略高于女性的40%。更关键的是，男性感染HPV后，身体往往难以产生足够的抗体，这意味着他们更容易成为病毒的“携带者”而不自知，并且可能反复感染伴侣。尤其值得注意的是，男性口腔感染HPV的概率是女性的5.8倍！

误区二：接种了HPV疫苗就高枕无忧，不用再做筛查了。这同样是一个危险的认知。现实很残酷：即使是覆盖最广的九价疫苗，也只能预防7种高危型HPV，而医学界确认可能致瘤的HPV高危亚型至少有14种！此外，疫苗的保护效力并非终身有效，个体对疫苗的免疫应答也存在差异。因此，无论是否接种过HPV疫苗，定期进行宫颈癌筛查都至关重要。

误区三：安全套能完全阻断HPV传播。虽然正确使用安全套是预防性传播疾病（包括HPV）的重要手段，但它并非是万无一失的“金钟罩”。数据显示，即使规范使用安全套，其对HPV的防护效率也仅在60%~70%左右。这是因为HPV主要通过皮肤和黏膜接触传播。在亲密行为中，安全套无法覆盖所有的生殖器区域（如阴道、会阴部等），病毒完全可以在这些“安全盲区”找到传播机会。更不用说，在实际使用过程中，滑脱、破裂等意外情况也时有发生，进一步降低了其防护效果。

误区四：一旦感染HPV，就离癌症不远了。我们必须清楚：感染HPV并不等同于患上癌症！事实上，绝大多数HPV感染（约90%）都是“一过性”的，人体的免疫系统有能力在1~2年内将其自然清除。真正需要警惕的是“持续性感染”——即同一高危型HPV亚型在体内持续存在超过12个月。只有这种情况，才会显著增加相关部位（如宫颈、肛门、口腔）细胞发生病变并最终发展为癌症的风险。

面对HPV，我们该如何正确防护？专家给出了终极预防口诀：“一针二套三筛查”。“一针”指的是接种HPV疫苗。“二套”强调全程正确使用安全套。“三筛查”是定期进行针对性的筛查（如女性的宫颈HPV检测和TCT，根据风险也可考虑肛门、口腔等部位的检测），能够早期发现病变，及时干预，将癌症扼杀在萌芽状态。