



AED、智能手环、电子血压计……

健康管理“小帮手”别用错

AED(自动体外除颤器)、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活,成为公众健康管理的“小帮手”。

如何科学使用设备?如何科学看待监测数据?突发情况如何科学施救?科学用好健康管理“小帮手”,国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。



——使用家庭医疗器械,莫要拿来就用

从小一点的电子血压计和脉氧仪,到大一些的呼吸机,目前市场上可以买到各类家用医疗器械产品,比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机,需要依据睡眠监测和肺功能检查结果,经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说,如果确实有必要使用,要在医生指导下设置具体参数,并根据后续进展定期调整设置。

使用电子血压计时,一般标准大小的袖带适用于上臂围为22至32公分的人群,超出范围要选择大号或小号袖带;在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时,美甲、指甲油可能影响测量准确度,还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用;使用血糖仪时,要注意试纸避免受潮,开封后的试纸应在3个月内使用完,以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调,居家使用医疗器械受个人操作方式、环境、个体状态等多种因

素影响,精准度存在偏差,不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案,应由医生根据专业检查结果进行判断。

——参考智能穿戴设备,杜绝过度焦虑

近年来,可穿戴设备逐渐兴起,有的手环、手表等具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示,这类产品不能作为疾病诊断和治疗依据,也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例,它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段,虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势,但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响,无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动,某一次的指标不理想,无需过度焦虑。”吴航建议,应理性看待监测数据,借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时,应及时到医院进行专业检查。

——操作AED,黄金时间是关键
心脏骤停后4至6分钟内是急救黄金

时间,及时施救,患者生存率会大大提高。

四川大学华西医院主任医师万智指出,正确施救主要有几步:一是判断意识和呼吸;二是拨打120,并寻找附近的AED;三是胸部按压;四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的急救设备,被誉为“救命神器”。目前,我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。

“使用AED的方法也很简单,打开电源,按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强国工程实施方案》,我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出,科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读,还是突发危急时刻的果断施救,科学认知和正确使用方能真正为健康筑起牢固防线。

新华社北京1月14日电



关于公开遴选人力资源服务机构公告

因工作需要,现面向社会公开遴选符合相关条件的人力资源服务机构,具体要求如下:

- 1.提供有效的营业执照副本(复印件,原件备查);
- 2.法人身份证复印件一份;
- 3.必须具有人力资源和社会保障部门批准的有效的《人力资源服务许可证》及《劳务派遣经营许可证》(复印件,原件备查);
- 4.注册资本不得少于200万元(提供证明文件);
- 5.成立时间满五年及以上,拥有固定的经营场所和专业服务团队,具备健全的内部控制制度和质量控制体系(提供有效的房产证或租赁合同等相关证明材料);

6.提供近三年以来所完成或正在进行的成功案例(提供相关的证明材料);

7.近三年内无重大违法违规记录,未被列入失信被执行人名单、政府采购严重违法失信行为记录名单(提供相关信用证明)。

符合以上条件的公司自本公告发布之日起5个工作日内到华林新天地综合办公楼六层0625办公室报名,逾期不予受理。

联系电话:0352-2020019

大同市恒通资产管理有限公司

2026年1月15日

2026年大同日报小记者招募

今日小记者 明日栋梁材
这里,可以展示大家的自我风采
这里,可以激发大家的学习乐趣
这里,可以培养大家的写作能力
这里,可以拓宽大家的社会视野
这里,就是大同日报小记者

小记者报名:308元(含小记者装备、证件)

大同日报小记者享有的多项权利:

- 2026年全年的《大同晚报》;
- 全年丰富多彩的多项活动供小记者选择;
- 优先在《大同晚报·小记者周刊》上发表作品。



报名地址 大同日报传媒集团小记者编辑部(御东恒安街大同市政务审批中心对面)
各校设立报名点(具体时间以大同日报小记者微信公众号发布和学校通知为准)

咨询电话 13994399058春春老师 18636213100莎莎老师 13835214502珂珂老师 18335229999宁宁老师
13934800864慧慧老师 18635299529平平老师 19213529086伟伟老师(请在工作时间内咨询)