

客户健康档案

健康管理 + 合规转介服务

档案编号 HM-_____-_____

建档日期 _____年_____月_____日

健康管理顾问 _____

本档案用于健康记录、体检指标解读、生活方式干预与长期随访

不构成疾病诊断、治疗方案或医疗操作建议

客户签字 _____

日期 _____年___月___日

使用说明

本档案用于健康管理顾问记录客户健康状况、解读体检指标、制定生活方式方案并开展长期随访。填写时请遵守以下四条：

1. 不知道的格子写「未采集」，不要留空。空白既可能是没问过，也可能被误读为结果正常。
2. 单位统一：体重 kg、身高 cm、腰围 cm、血压 mmHg、血糖与血脂 mmol/L、尿酸 μmol/L。
3. 本档案不含诊断结论。风险分层只用于安排随访节奏与就医建议，判断权在医生。
4. 纸质档案由顾问本人保管；电子档案加密存放，不通过公开渠道传输。

改版说明 v2.0

本版在原有版本上做了五处结构性调整，目的是把档案从「一张信息表」变成「可推动、可复核、可追溯的管理工具」：

1. 指标页拆出「单位 / 参考范围 / 判定」三列，现场即可初判，不必事后翻资料。
2. 风险分层增加「分层依据」，把主观印象变成可对照的条件清单。
3. 管理方案改为「目标—措施—复测节点」三栏，每条措施都挂一个可检查的节点。
4. 随访记录增加「执行情况」「本次调整」两列，让每次随访留下推动痕迹。
5. 细胞类咨询页增加「资质核验要素」与「顾问不代填」标记，明确职责边界。

本档案的性质是记录与管理工具，不是诊断文书。任何涉及疾病判断、用药调整、治疗方案的结论，均以具备资质的医疗机构和执业医师意见为准。

一、基本信息

姓名

性别（男 / 女 / 其他）

出生年月

年龄（按建档日计算）

联系电话

职业与工作性质（久坐 / 站立 / 轮班 / 体力）

常住城市

紧急联系人及电话

档案编号

建档日期

既往过敏史（药物 / 食物 / 其他）

特殊说明（传染病史、疫区接触史等重要信息）

二、健康主诉与咨询目的

此栏由顾问引导客户用自己的话描述，尽量记录原话，不要改写成术语。

目前最困扰的健康问题（客户原话）

本人希望达到的具体健康目标

本次咨询目的

（体检管理 / 指标改善 / 生活方式调整 / 细胞类咨询 / 其他）

是否接触过细胞类项目及了解程度

是否有医生诊断或既往就医建议

三、既往病史

逐项询问，确认后当场勾选。已确诊的慢性病请注明发现年份与当前控制情况。

类别	记录（注明发现年份与现状）
高血压	
2 型糖尿病 / 糖耐量异常	
血脂异常	
高尿酸 / 痛风	
心血管疾病（冠心病 / 心衰等）	
脑血管疾病	
脂肪肝	
甲状腺疾病	
肝肾疾病	
恶性肿瘤及治疗情况	
手术史、住院史	
过敏史（药物 / 食物 / 其他）	
长期用药（药名 / 剂量 / 频次）	
家族病史（亲属关系与发病年龄）	
疫苗接种与近期检查情况	
女性补充（孕产史 / 经期 / 更年期）	

家族病史要特别记录早发情况：直系亲属中男性 55 岁前、女性 65 岁前发生心脑血管事件，风险判断会明显不同。

四、生活方式记录

记录「最近一个月的常态」，不记录偶尔为之的一天。每栏写数量或频率，例如「每周 3 次、每次 30 分钟」。

维度	项目	记录（写数量或频率）
吸烟	是否吸烟 / 每日支数 / 烟龄 / 是否已戒	
饮酒	频次 / 每次量 / 折算纯酒精（g/周）	
饮食	蔬菜水果每日份数（1 份约 80g）	
饮食	主食类型（精制 / 粗细搭配 / 全谷为主）	
饮食	油炸、加工肉、含糖饮料的每周频次	
饮食	外食与外卖频次 / 每日饮水量	
饮食	进食速度与饱腹感	
运动	日常活动水平（久坐 / 轻度 / 中度 / 高度）	
运动	每周中等强度有氧分钟数	
运动	每周抗阻训练次数 / 每日久坐时长	
睡眠	入睡与起床时间 / 每晚时长	
睡眠	睡眠质量（好 / 一般 / 差，有 PSQI 分数则填）	
睡眠	是否打鼾或已诊断睡眠呼吸暂停	
心理	近期压力水平（1-10 分自评）	
心理	情绪状态 / 有无 PHQ-2 或 PHQ-9 结果	
其他	日常体重变化趋势（近半年）	
其他	工作与作息特殊性（轮班 / 夜班 / 出差）	

生活方式是大多数慢病指标的直接抓手。这一页写得越具体，下一页的分层和干预方案就越站得住。

五、体检与指标跟踪

每个指标都给出单位与参考范围，现场即可初判。参考范围为成人通用值；若客户所属机构另有标准，以机构标准为准。

类别	指标	数值	单位	参考范围	判定
体格	身高		cm	—	
体格	体重		kg	—	
体格	BMI		kg/m²	18.5–23.9	
体格	腰围		cm	男<90，女<85	
体格	体脂率		%	男10–20，女18–28	
体格	静息心率		次/分	60–100	
血压	收缩压 / 舒张压		mmHg	<120 / <80	
血糖	空腹血糖		mmol/L	3.9–6.1	
血糖	餐后 2 小时血糖		mmol/L	<7.8	
血糖	糖化血红蛋白		%	4.0–6.0	
血脂	总胆固醇		mmol/L	<5.2	
血脂	甘油三酯		mmol/L	<1.7	
血脂	低密度脂蛋白		mmol/L	<3.4	
血脂	高密度脂蛋白		mmol/L	>1.0	
肝肾	谷丙 / 谷草转氨酶		U/L	ALT 男9–50 女7–40	
肝肾	肌酐 / 尿酸		μmol/L	尿酸 男<420 女<360	
甲状腺	TSH		mIU/L	0.27–4.2	
影像	肝脏超声		—	—	
影像	颈动脉超声		—	—	
常规	血常规 / 尿常规		—	—	

其他专项检查（名称 / 日期 / 结论）_____

下次集中复测日期 _____

异常项已向客户口头说明 _____

六、健康风险分层（顾问记录，不作诊断）

评估项	记录
主要健康风险点（按优先级写三条以内）	
分层依据（勾选适用的条件）	肥胖 / 血压偏高 / 血糖异常 / 血脂异常 / 吸烟 / 家族早发史 / 已有确诊慢病
分层结果	低风险 / 中风险 / 高风险
生活方式可改善项（最多三项）	
建议优先复测或就医的检查项	
建议随访频率	1 个月 / 3 个月 / 6 个月

转诊红线（出现任一项，不自行处理，直接建议就医）：胸痛、胸闷或压榨感；不明原因体重明显下降；新发肿块；血压 ≥180/110 mmHg；空腹血糖 ≥16.7 或 <3.9 mmol/L；言语不清、肢体无力或口角歪斜；意识状态改变。

七、健康管理方案

模块	目标（可量化）	具体措施	复测 / 检查节点
饮食			
运动			
睡眠与作息			
体重管理			
指标复测			

需转介医疗机构 / 医生的事项 _____

客户已知悉顾问不做诊断、不替代医生（是 / 否）_____

八、细胞类咨询转介记录（如涉及）

本栏目记录顾问侧的转介过程。机构评估意见一栏由机构出具，顾问不代填、不转述为个人判断。

项目	记录
客户咨询的具体方向	
已有资料（体检报告 / 病历 / 检查单）	
转介机构名称	
资质核验要素（逐项核对后勾选）	执业许可证 / 诊疗科目含相关项目 / 项目备案或批准文件 / 主诊医师执业资质
对接医生 / 科室	
项目性质（以机构公示为准）	临床研究 / 已获批临床应用 / 其他
风险告知与知情同意完成情况	告知日期 / 客户确认方式
机构评估意见（由机构填写）	——顾问不代填——
后续随访安排	

九、随访记录

日期	方式	关键指标	执行情况	本次调整	顾问

十、客户知情确认

本人已了解：本档案由健康管理顾问用于健康记录、生活方式建议与随访服务；顾问不提供疾病诊断、治疗方案或医疗操作；涉及细胞类项目的适用性、风险与效果，以正规医疗机构及执业医师评估为准。

客户签字：_____　　日期：_____年___月___日

顾问签字：_____　　复核日期：_____年___月___日