“互联网+医疗”为慢性病管理开启新模式

本报记者 郝 婧

慢性阻塞性肺疾病是一种具有气流受限特征的肺部疾病，随着病情反复发作、急性加重，导致肺功能逐渐下降，出现日常活动甚至休息时也感到气短，现已成为仅次于高血压、糖尿病的中国第三大常见慢性病。

那么，对于慢性阻塞性肺疾病的治疗到底什么样的方法更好呢？银川市以“智慧＋医疗”的科技模式，让慢性阻塞性肺疾病患者享受到科技带来的便利就诊。

“这枚指环叫‘智能戒指’，里面放着一个芯片，可实时监测我的血压、脉搏、血氧、心率……”近日，当记者走进银川市第一人民医院，看到戴着“智能戒指”的患者后，感到科技真的很神奇，这枚小小的戒指竟然可以实时监测他所有的指标，有异常可立即就医，就像身边的“智能医生”。

记者了解到，这枚戒指是该院针对慢性阻塞性肺病患者研发的可穿戴智能医疗设备“6件套”之一，全套设备还包括智能药盒、智能吸入制剂、家用制氧机、家用呼吸机、便携式肺功能仪。

时间追溯到2019年3月31日，银川市卫生健康委员会与葛兰素史克（中国）投资有限公司签署战略合作协议，开展银川市呼吸慢病管理建设，该项目致力于打造全国首个慢阻肺数字化生态管理系统，通过双方的创新合作与居民健康大数据平台的构建，首创性地探索基于“互联网+医疗健康”以及“智能分级诊疗”的慢阻肺全程管理创新模式，积极打造呼吸系统慢病管理的智慧医疗示范系统，助力提升中国慢阻肺规范化诊疗的整体管理水平。

作为慢性呼吸系统疾病智能化管理项目的建设地——银川市第一人民医院，在银川市科技局重点专科科技项目资金的支持下开展了项目的研究，建立了宁夏呼吸慢病数字化管理平台，借助可穿戴智能医疗设备，实现呼吸慢病患者的家庭远程健康监测，为呼吸慢病患者提供智能、全程、连续的医疗健康照护，最大程度延缓病情进展，提高患者生活质量，降低再入院率，降低医疗费用，延长生命。

银川市第一人民医院呼吸与危重症医学科主任许旺告诉记者，慢性病患者每年治疗费用是十分高的，慢阻肺患者一年住院的次数在2次以上，加上用药，一年治病费用约为6万至7万，研发的可穿戴智能医疗设备内置芯片，可实时监测患者身体健康指数，捕捉患者用药信息，提醒患者及时用药和就医，极大地降低患者急性发病次数，减少医疗费用，提高生活质量，目前他们以较低价格将这些设备租赁给患者使用。

“比如这个智能药盒，如果患者当天忘记吃药，内置的芯片会捕捉到用药信息，然后传回后台系统，平台上会显示该患者用药异常，我们就立刻联系基层医疗服务中心，及时了解患者情况。”许旺给记者介绍可穿戴智能医疗设备的智慧功能，患者的信息会实时传回至宁夏呼吸慢病数字化管理平台，平台时刻都在实时更新患者信息，他们可以第一时间掌握患者的情况。

采访中，记者获悉，目前宁夏呼吸慢病数字化管理平台现覆盖银川市三区两县一市，已形成了“区域呼吸疾病诊治中心-基层医疗服务中心-呼吸慢病患者家庭”之间通过互联网密切联系的服务体系。银川市纳入规范化管理的慢阻肺患者共有2500余人，参与管理的医疗机构有156家，系统上显示的每一处异常情况，诊疗中心都将及时通知基层医疗服务中心及时干预治疗。

该院将持续完善数字化管理平台，在基层医疗服务中心和患者中积极普及推广，为广大慢阻肺患者带来更多希望。

宁夏医科大学总医院荣获“2019年度国家级母婴安全优质服务单位”荣誉称号

本报讯（记者 **郝 婧**）近日，记者获悉，按照国家卫健委办公厅《关于2019年度母婴安全行动计划实施情况通报》精神，对全国表现突出的100个医疗机构予以表扬，宁夏医科大学总医院荣获“2019年度国家级母婴安全优质服务单位”荣誉称号。据悉，这是我区首家荣获此殊荣的医疗单位。

自2018年国家卫健委实施母婴安全行动计划以来，该院深入实施行动计划，通过推动产科、新生儿科等科室严格落实母婴安全五项制度，搭建产儿交流学习平台，创建自治区危重孕产妇和新生儿救治中心等工作，不断提升该院危重孕产妇和危重新生儿救治服务能力，为群众提供安全、有效、便捷、温馨的妇幼健康服务，全力保障母婴安全。

该院产科建立了完善的的危重症网络系统和健全的协调协作机制，严格按照妊娠风险评估要求，在建档初期分别以绿、黄、橙、红、紫色做好危险度分级标识，严防风险。并根据孕妇孕期不同阶段，及时调整风险度，落实高危孕产妇专案管理制度，建立特色危重症孕产妇救治中心。建立多学科危重症产妇和新生儿科急救、新生儿复苏抢救团队，加强医护人员培训和应急演练，全面保障孕产妇和新生儿的安全。优化产后出血、新生儿窒息等抢救流程，完善各项制度，强化危重症孕产妇和新生儿救治能力，改善病区病房环境，增设LDRP温馨病房，开设孕妇学校、特色课程，加强科普知识宣教，通过多种方式，为广大孕产妇提供更加安全、有效、便捷、温馨的医疗服务。

5类人不宜吃阿胶枣

阿胶红枣是常见的冬季进补佳品。现代研究证实，阿胶对血红蛋白和红细胞增长速度的促进作用优于铁剂，具有良好的补血作用；大枣具有补脾和胃、益气生津的作用。中华中医药学会博士庄乾竹表示，虽然阿胶红枣有诸多保健功效，但以下五类人却不适合食用。

经期女性。很多人觉得经期女性应该吃些阿胶红枣补补。实际上，经期女性阴血下泄、阳气偏旺，这时不能吃偏热性的阿胶红枣。

脾胃虚弱、消化不良者。服用阿胶红枣会影响脾胃的消化功能。

高黏血症、高脂血症患者。阿胶红枣会加重郁滞，使瘀血更为严重。

有表证者。比如风寒感冒患者，有怕冷、发热、头痛、鼻塞等表证，此时服用阿胶红枣，容易导致食积。

糖尿病患者。阿胶红枣中糖的含量偏高，易升高血糖。

（据《北方新报》）

萝卜颜色不同功效迥异

人们常说“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”，但很多人却不知道，这里的萝卜到底是白萝卜还是胡萝卜，它们虽然都叫萝卜，但功效差异很大，如果搞不清，很容易将它们混淆。

实际上，谚语“冬吃萝卜夏吃姜”中的萝卜指的是白萝卜。白萝卜具有清热化痰、理气消食的作用，对冬天常见的感冒、咳嗽、食积等有较好的防治作用，故而还有“萝卜上市，医生没事”的赞誉。

另外，“上床萝卜下床姜”中的萝卜也是指白萝卜，这里是取生姜兴奋、萝卜抑制的作用。早晨起来，自然界阳气开始生发，人体也开始逐渐兴奋起来，吃生姜有助于兴奋精神，开胃进食。晚上需要休息，吃萝卜可以清热消食，有助于和胃安神。

而谚语“十月萝卜小人参”中的萝卜指的是胡萝卜。胡萝卜虽然也叫萝卜，但和白萝卜不是一个科属。白萝卜为十字花科草本植物莱菔的块根，而胡萝卜是伞形科植物胡萝卜的根。李时珍《本草纲目》说：“元时始自胡地来，气味微似萝卜，故名”。

胡萝卜颜色鲜艳，芳香甘甜，能补气明目，具有补益的功效，因此被誉为“小人参”。《本草纲目》云：“下气补中，利胸膈肠胃，安五脏，令人健食，有益无损”。现代研究表明，胡萝卜含有丰富的胡萝卜素，在人体内可以转化为维生素A，能有效改善眼睛疲劳和眼睛干涩的问题，可预防夜盲症、干眼病等，维生素A还能维持骨骼正常生长发育。胡萝卜还含有大量人体所需的微量元素，对促进婴幼儿的生长发育具有重要意义。

相对而言，胡萝卜善于补气明目，白萝卜善于清热生津化痰，消食理气。二者一补一消，功效迥异，所以在食用的时候要区别对待。

（据《大河健康报》）

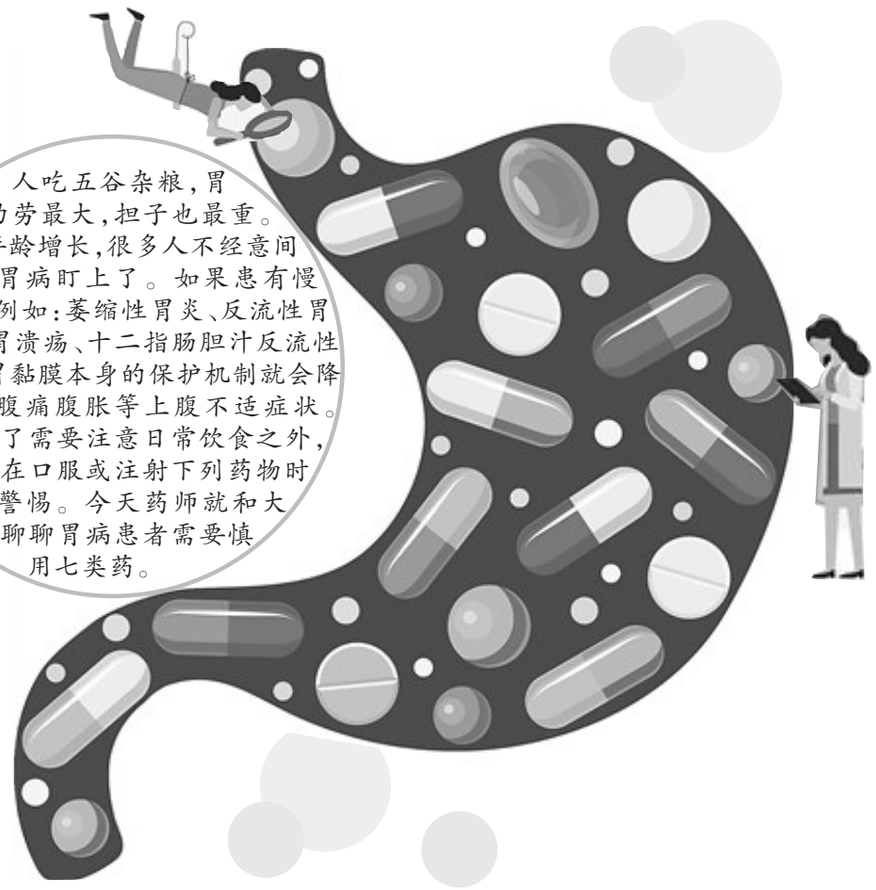
生姜擦头皮可生发？

近年来，面对“秃”如其来的难题，很多人期待用老祖宗的智慧来解决。“生姜擦头皮可以生发”等古法妙招，在网上被疯传，也带火了相关食材的销量。对网上盛传的生发秘方，建议大家要谨慎对待。尤其是“生姜擦头皮”，这种做法极不科学。目前已有科学研究证实，生姜的提取物6-姜酚，可抑制毛发生长，外国甚至有人试图将这种提取物加入脱毛膏中。因此，用生姜擦头皮，不仅不会生发，反而可能会越擦头发越少。

其实预防脱发，我们可以从日常点滴做起：注意劳逸结合、心情放松，尽量避免熬夜和长时间的精神压力，避免消耗过大的体育运动，避免梳过紧的发辫和频繁的烫染，使用吹风机时温度不要过高，洗发后要适当在发梢使用护发素，注意头发的防晒，使用稀齿圆头的梳子。饮食上，要多摄入一些富含不饱和脂肪酸、蛋白质、铁、锌、钙、铜、碘的食物。

（据《科技日报》）

老胃病注意 这七类药会暗伤胃黏膜



解热镇痛类药物

如阿司匹林、吲哚美辛、吡罗昔康、保泰松、双氯芬酸、布洛芬等解热镇痛类药物，会破坏胃黏膜的保护机制。服用后易出现上消化道的不良反应，比如上腹部疼痛不适、消化不良，甚至出现消化道出血等。此外，胃镜检查常有胃黏膜炎症、糜烂及溃疡，严重的还可出现溃疡穿孔出血。因此，胃病患者应该尽可能减少服用此类药物。

对于既往发生过消化道溃疡，患有幽门螺杆菌感染、冠心病等心血管疾病或是正在使用华法林、糖皮质激素类药物的患者，服用此类药物更应慎重。

如果因病情必须要服用时，则应尽量选择其中相对较为安全的品种，例如塞来昔布、布洛芬等，且应在医师指导下调整用法用量，尽量使用较小剂量。同时，可以联用奥美拉唑、泮托拉唑、米索前列醇等抑制胃酸分泌的药物，从而保护胃肠道黏膜。

肾上腺糖皮质激素类药物

包括地塞米松、泼尼松、泼尼松龙、甲基强的松龙、倍他米松等。此类药物均可诱发胃肠溃疡，或使溃疡复发、恶化。

研究表明，糖皮质激素能够延缓组织愈合，还可使胃酸及胃蛋白酶分泌增多，并使保护性胃黏液分泌减少，如此一来便降低了胃黏膜的抵抗力。对于患有胃病的人来说，糖皮质激素可能会诱发或加重胃、十二指肠的溃疡出血，甚至造成消化道穿孔。因此，胃病患者在使用糖皮质激素类药物时应慎重。

肾上腺皮质激素引起的胃肠道溃疡，又称类固醇溃疡。其临床症状与一般消化性溃疡略有不同，其疼痛无明显规律性，常为隐袭发生，待病变已很严重，甚至出血、穿孔才被发现，这是因为糖皮质激素使疼痛感受阈增高，炎症反应降低。因此，在使用这一类药前及用药期间应密切观察胃肠反应，特别是原有溃疡者，更应慎重用药。

此外，肾上腺糖皮质激素类药物应避免与水杨酸盐、解热镇痛药及抗组织胺类药物并用。用药期间不宜饮酒，应给予高蛋白、高维生素及溃疡病膳食，必要时可合并使用制酸、胃黏膜保护类药物。

抗生素类药物

如四环素类、红霉素类、甲硝唑、呋喃类等许多口服抗菌药易引起恶心、呕吐、腹痛、食欲下降，加重消化性溃疡甚至出血；有报告口服青霉素类抗菌药物后，除产生一般胃肠道不适症状外，尚可发生急性腹痛及胃肠出血。静脉滴注红霉素，也可出现胃肠症状，偶有发生消化道出血者。

多粘菌素对胃黏膜上皮细胞毒性较大，可造成胃黏膜局部缺血、促进组织胺释放，形成胃炎、胃黏膜损伤。

抗肿瘤类药物

如氨甲喋呤、6-巯基嘌呤、5-氟尿嘧啶类等，此类药物能够刺激胃肠黏膜产生弥漫性炎症、黏膜肿胀、糜烂或形成胃炎或胃溃疡，出现恶心、呕吐、纳差等症状。

含有利血平成分的降压药

例如利血平片、复方利血平片、复方利血平氨苯蝶啶片等。 利血平能促使胃酸过多分泌，诱发或加重胃溃疡出血。因此，患有胃病的患者应避免选用含有利血平的降压药，这些药品的说明书上也明确标注“胃及十二指肠溃疡患者禁用”。

含钙、钾、铁等药物

例如，氯化钾片、铁剂及含钙的补钙制剂。氯化钾、铁剂对胃黏膜有直接刺激作用。目前常用的补钙制剂主要含有碳酸钙和维生素D等成分，此类制剂也会引起嗳气、便秘、腹胀、腹痛、胃肠胀气、恶心、呕吐等胃肠道不良反应，长期过量服用碳酸钙还会引起胃酸分泌的反跳性增高。因此，如果您患有胃病，服用以上药物时应注意调整用法用量，并密切关注您的胃肠道功能。

清热解毒通便药

包括具有苦寒之性的中药制剂。很多“上火”或者便秘的患者会选用具有清火或通便作用的中成药治疗，而这类药物多是由具有苦寒之性的中药组成，例如大黄、黄连、黄芩、石膏、人工牛黄、栀子等。

中医理论认为，长期或大量服用此类“苦寒之品”会损伤“脾阳”，引起胃肠道的不适，例如食欲减退、腹胀腹痛等。因此，如果您患有胃病，同时又属于脾胃虚寒的证型，在服用此类中药制剂时也应格外注意。

（据《北京青年报》）

◆ 吃出健康 ◆

长期吃素易缺碘 要常吃海带紫菜

德国食品安全部所属联邦风险评估研究所等研究小组近日发表在《德国医学会杂志国际版》的一项横断面研究表明，对于素食者而言，最容易缺乏的是微量元素碘，应尽可能予以补充。研究小组招募了72名30至60岁的成人为受试对象，其中素食者和非素食者各36人，进行血液、尿液检查以及生活方式、饮食问卷调查，探讨和研究素食带来的健康风险。结果发现，在三分之一的素食者中，碘排泄量低于世界卫生组织定义的阈值，患有严重碘缺乏症，说明素食者缺碘现象非常普遍。研究人员认为，长期吃素最容易造成碘缺乏，需要及时补充。如同属于植物性食物的海藻（海带、紫菜、裙带菜、石花菜等），含碘量很高，素食者可以经常食用。

（据人民网）

牛奶蒸鸡蛋羹钙量可翻4倍

牛奶是公认的健康饮品，除了直接喝，还可以用来制作多种美食，比如代替水蒸鸡蛋羹。牛奶富含钙，能和鸡蛋中的蛋白质在加热过程中形成网状结构，从而锁住更多水分，使蒸出来的鸡蛋羹口感更嫩。一般来说，一个鸡蛋大约需要搭配100毫升牛奶。一个鸡蛋钙含量在30毫克左右，100毫升牛奶的钙含量高达107毫克，因此，用牛奶代替水来蒸鸡蛋羹，钙含量翻了4倍多。此外，这样烹调还增加了优质蛋白质的摄入，特别适合老人和孩子食用。具体做法为：鸡蛋在碗中打匀后放入牛奶继续打匀，蒸锅上汽后放入蛋液蒸10分钟左右即可。如果不想蒸出有“蜂窝”“变色”等问题的鸡蛋羹，需要注意几个细节：一是要避免时间过长、火力太大；二是给蒸碗或炖盅加个盖；三是不宜使用铝质、铜质容器，否则可能会让鸡蛋羹出现灰绿色。

（据《厦门晚报》）