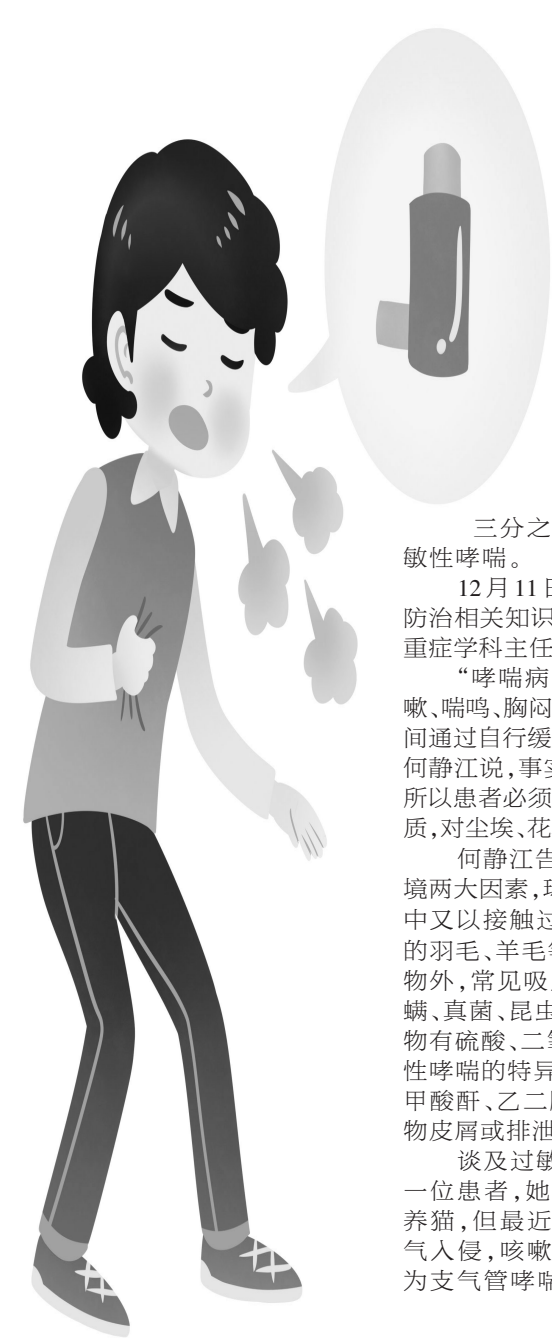




过敏性哮喘日常预防很重要

本报记者 郝 婧

目前，哮喘已成为严重威胁公众健康的主要慢性疾病，全世界约有1亿哮喘患者，我国约有1000万以上哮喘患者，成人哮喘三分之二为过敏性哮喘，儿童哮喘70%为过敏性哮喘。

12月11日是“世界防治哮喘日”，记者就哮喘的防治相关知识采访了宁夏中西医结合医院呼吸与危重症学科主任何静江。

“哮喘病人在发作时反复出现加重的气短、咳嗽、喘鸣、胸闷等症状，但在病发时呼吸道可以在短时间内通过自行缓解，因而往往被患者忽视而延误治疗。”何静江说，事实上哮喘一旦急性发作可能导致死亡，所以患者必须小心预防，大量的哮喘病人都是过敏体质，对尘埃、花粉过敏的哮喘病人需远离过敏原。

何静江告诉记者，哮喘疾病的发生有遗传和环境两大因素，环境和生活方式改变可能更为重要，其中又以接触过敏原为最主要的诱因，猫、狗及陈旧的羽毛、羊毛等都可成为过敏原。除动物毛屑吸入物外，常见吸入物过敏原还有冷空气、花粉、屋尘、螨、真菌、昆虫排泄物、感染、食物等；非特异性吸入物有硫酸、二氧化硫、氯氨，还有甲醛、甲酸等；职业性哮喘的特异性吸入物有甲苯二异氰酸酯、邻苯二甲酸酐、乙二胺、青霉素、蛋白酶、淀粉酶、蚕丝、动物皮屑或排泄物等。

谈及过敏原，何静江说，前几天在门诊接诊了一位患者，她是一位养猫爱好者，今年36岁，长期养猫，但最近几年经常咳嗽、气喘，尤其遇到冷空气入侵，咳嗽、气喘就会随之加重，检查中被诊断为支气管哮喘。

采访中，记者了解到，过敏性哮喘是一种比较顽固的疾病，多在婴幼儿期发病，如果忽视治疗，可能伴随终身。大部分哮喘患者都存在过敏现象或者有过敏性鼻炎，有过敏性鼻炎的哮喘患者发病前常有打喷嚏、流鼻涕、鼻痒、眼痒、流泪等症状，由于症状与呼吸道感染或炎症相似，许多人缺乏相关知识，往往在早期忽视治疗，也极有可能被误诊。

“过敏性哮喘一般可自行或用药物治疗后缓解，某些患者在缓解数小时后可再次发作，甚至导致哮喘持续状态。过敏性哮喘长期反复发作可并发性支气管炎、肺间质纤维化、阻塞性肺气肿和慢性肺源性心脏病，呼吸骤停和呼吸衰竭、气胸和纵隔气肿等，将会危及生命，但其实过敏性哮喘是可防可控的。”何静江建议，患有过敏性哮喘的患者应积极治疗，尽可能控制症状，包括夜间症状；改善活动能力和生活质量；使肺功能接近最佳状态；预防发作及加剧；提高自我认识和处理急性加重的能力，减少急诊或住院；避免影响其他医疗问题；避免药物的副作用；预防哮喘引起死亡。

生活中，尽量避免让患儿接触过敏原；避免养小动物等。建议过敏性哮喘患者应保持家居清洁，吸尘打扫时应避开患儿；多参加运动；季节交替时特别注意不要着凉；空调温度不宜过低、空调房应注意通风及打扫；避免冷刺激，尽量少让过敏性哮喘患者吃冷饮等。饮食方面宜温热、清淡、松软，可少食多餐。在哮喘发作时，还应少吃胀气或难消化的食物，如豆类、山芋等，以避免腹胀压迫胸腔而加重呼吸困难。哮喘患者常有痰湿内伏之病机，不宜食用鱼肉或肥甘油腻之品；有内热或痰热的患者，不宜吃辣椒、花椒、芥末、茴香等辛辣刺激性食物，可进食绿豆、油菜、苦瓜、柚子等清热之物。

为什么深色蔬菜要占全天蔬菜摄入量的一半？

我国膳食指南《中国居民膳食指南(2016)》，建议我们餐餐有蔬菜，保证每天摄入300克至500克蔬菜，深色蔬菜应占二分之一。基于其营养价值和健康意义，建议增加蔬菜，特别是深色蔬菜的摄入。你吃对了吗？为什么建议蔬菜要吃深色的呢？

颜色是“植物化学物”丰富与否的指标

在我们摄取的食物中，过去较多被称为非营养素生物活性成分，这类物质虽然不是机体生长发育的必需营养物质，但对维护人体健康、调节生理功能和预防疾病发挥重要的作用。

我们称之为“植物化学物”。植物化学物包括：类胡萝卜素、叶绿素、花青素等。

换言之，为什么要重视黄橙色、绿色、紫红色等深色蔬菜呢？因为颜色是蔬菜营养素和植物化学物丰富的表现之

一。植物化学物又有哪些生物活性呢？

“植物化学物”有哪些作用？

1. 明显降低癌症发生危险
蔬菜中富含的植物化学物多有预防人类癌症发生的潜在作用。

日常蔬菜摄入量高的人群较摄入量低的人群癌症发生率要低50%左右。新鲜蔬菜沙拉可明显降低癌症发生的危险性，对胃肠道、肺、口腔和喉的上皮肿瘤证据最为充分。

2. 抗氧化
癌症和心血管疾病的发病机制与过量反应性氧分子及自由基的存在有关。

现已发现多种植物化学物，如类胡萝卜素、叶绿素、花青素等也有明显的抗氧化作用。

3. 免疫调节作用
免疫系统主要具有抵御病原体的作

用，同时也涉及癌症及心血管疾病病理过程中保护作用。

迄今为止，已进行了很多有关类胡萝卜素对免疫系统刺激作用的动物试验研究，其结果均表明类胡萝卜素对免疫功能有调节作用。

植物化学物所具有的其他促进健康的作用还包括调节血压、血糖、血小板和血凝以及抑制炎症等作用。

“植物化学物”存在于哪些蔬菜中呢？

比如类胡萝卜素在植物中主要来自黄橙及深绿色蔬菜（如胡萝卜、番茄、叶菜等）；比如多酚类（包括黄酮类）化合物主要存在于各种有色蔬菜植物中等。

（据《北京青年报》）



“互联网+医疗健康”让中宁群众更有“医”靠

本报记者 张红霞

就医前，先网上预约减少排队等候时间；就医时，信息系统的运用，让患者省去不少人工手续；就诊后，患者可在手机上查看检验报告和付费；乡镇患者通过远程诊疗平台就能享受到专家的诊疗服务。

这些都是中卫市中宁县“互联网+医疗健康”示范区建设成果的一个缩影。近年来，中宁县紧抓县域医共体建设契机，紧紧围绕“互联网+医疗健康”示范区建设规划、实施方案，积极组织加快推进“互联网+医疗健康”建设，取得实实在在的成果，让辖区群众看病就医感受明显改善，真真切切感受到“互联网+医疗健康”带来的便利。

远程会诊 村民家门口享受专家诊疗

一直以来，偏远地区群众“就医难”的问题尤为突出。

日前，在中宁县渠口农场医院就诊的徐先生，通过远程影像诊断中心享受到中宁县人民医院专家的会诊。“不用出村，我们就能享受到县城医院专家的诊疗，远程医疗真是太好了！这要放在几年前，我们想都不敢想。”

目前，中宁县已建成“互联网+医疗健康”一体化平台，建成中宁县区域影像诊断中心、远程心电图诊断中心、远程超声诊断中心、远程医学教育培训中心，实现县域内各级各类医疗卫生机构信息系统的互联互通和数据共享，促进医疗信息与疾病防控、妇幼保健、卫生监督、紧急救援、公共卫生等工作相融合。分级诊疗产品已开发完成部署，与各基层医院信息系统免密对接，一键发起会诊、转诊申请，上级医院收到申请后，由管理员进行分配及管理，完成远程会诊及上下转诊相关工作。

“通过线上与线下资源相结合，将

自治区级优质医疗卫生资源引进县级医疗卫生机构，将县级医疗卫生机构优质医疗卫生资源下沉基层医疗卫生机构，实现上与宁夏医科大学总医院、银川市第一人民医院、宁夏儿童医院，下与县域内各乡镇卫生院互联互通，使患者不出家门就能享受到二级以上医院专家诊疗、远程影像、心电图诊断服务。”中宁县人民医院副院长万晓霖说。

截至目前，远程影像诊断中心为成员单位辖区患者提供影像远程诊断1.43万余例；远程心电图诊断中心为基层医疗卫生机构提供远程诊断2.54万余例；远程超声诊断中心完成会诊教学指导50余例。

为进一步规范互联网诊疗，促进互联网诊疗服务健康发展，保证医疗质量和医疗安全，中宁县建成医疗监管平台，依托互联网医疗服务监管的相关标准，可对县域内所有公立医院的在线问诊、处方、转诊等核心业务进行实时监控，实现互联网医疗全过程、全要素监管。

健康大数据 让百姓享医疗数字化变革红利

大医疗大健康领域的发展，离不开大数据支撑。中宁县依托中卫移动医疗云专区，以中卫西部云基地为载体，逐步联通健康医疗大数据中心，突出大数据中心的核心引领，实现数据存储、交换、应用集约化管理。

“通过网络心电图数据中心，能够看到目前收到的所报告总份数、患者的基本信息、诊断医生和诊断结果。”在中宁县“互联网+医疗健康”信息管理中心，中宁县卫健局相关负责人指着大屏幕向记者介绍，中宁县按照“1+1+N”即中宁县人民医院为龙头，中宁县中医医院和16个独立设置医疗机构模式，利用“互联网+”，构建分工明确、信息互联互通、资源共享、服务高效的综合类县域医疗中心。

医疗大数据，让健康数据“多跑路”，让人民群众“少跑腿”。如何让群众“少跑腿”？中宁县卫健局相关负责人举了个例子：目前到医院看病，检查数据只存储在单个医院中，病人手中拿到的只是一个诊断报告，这就会使病人在一家医院所拍的CT结果，到另一家医院可能不认，因为诊断结果无法认定，病人又得重新做一次检查。

如今，中宁县已形成“基层检查+上级诊断+区域共认”新模式，为群众提供高效优质的医疗服务。居民可通过“医为”App与县域内医师完成图文、视频问诊等医疗活动。县级医院均开通健康就医App和微信公众号，为患者提供预约挂号、缴费、报告查询、费用明细查询等便民惠民服务。

值得一提的是，中宁县建设“互联网+预防接种”服务中心，在规范化预防接种门诊的基础上，将计算机、通讯、多媒体、互联网、物联网等信息技术应用于预防接种的预约、预检、登记、收费、接种、留观等各个环节，解决了传统接种受种者站立排队等候等传统接种门诊的弊端。

为方便群众，中宁县统筹医疗健康总院现有资源，成立远程心电图、影像、质量控制、消毒供应、基层能力培训提升等资源共享中心，建成胸痛、卒中、创伤、呼吸、危重新生儿救治、危重孕产妇救治中心和健康管理中心。采取“县级专科医师+乡镇全科医师”的联合诊疗服务模式，借助“互联网+”模式，为慢特病患者提供建立健康档案、慢病管理、家庭医生签约、双向转诊、健康指导等连续性的健康管理服务。已签约服务慢特病患者7000余人，每年诊疗2.7万余人次。

自治区人民医院血液科发现一例罕见血液病

本报讯(记者 郝 婧) 12月13日，记者获悉，近日，自治区人民医院血液科在诊疗中发现了一例罕见血液病，经文献检索该病例是国内第二例，实属罕见。

据了解，47岁患者孙某于2020年1月因四肢无力、肿胀、僵硬、行走困难就诊多家医院未果。2020年9月，患者病情持续加重，逐渐累及臀部、腰背部、腹部肌肉，导致胳膊抬不起来，蹲下起立都困难，且每次只能缓慢行走一小会便要停下休息。孙某抱着试试看的心态于2020年9月首次就诊自治区人民医院骨科，查体后发现多处肌肉硬实呈板状，弹性消失，双侧肘关节轻度外翻畸形，肌张力增高。

为此，全院多学科专家共同讨论，都认为不排除“浆细胞疾病”，随后，孙某转入血液科进行进一步检查。经完善相关检查，查阅大量文

献资料，孙某最终被明确诊断为系统性轻链型淀粉样变性（以骨骼肌受累为主）。医生在给予患者规律抗浆细胞治疗期间，患者胸腰背腹部及四肢肌肉均明显变软，近期已经能独立行走3公里。目前，孙某仍在血液科接受治疗。

系统性轻链淀粉样变性是一种恶性克隆性浆细胞疾病，发病率约100万分之4，而淀粉样肌病为其罕见表现形式，仅占系统性轻链淀粉样变性的0.67%。淀粉样肌病是由于轻链蛋白错误折叠形成含有反向平行β折叠片层结构的淀粉样物质并沉积在骨骼肌的血管、间质、肌膜，导致骨骼肌损伤的一种蛋白质构象病。

该院血液科副主任医师张伟目前正在积极撰写论文，以个案报告的形式发表于2021年9月出版的“中华血液学杂志”上。

自治区中医医院暨中医研究院成为“石筱山伤科学术联盟”首批理事单位

本报讯(记者 郝 婧) 12月13日，记者获悉，日前由中华中医药学会、上海中医药大学主办的第五届石筱山伤科学术传承与创新高层论坛暨“石筱山伤科学术联盟”成立大会在上海中医药大学召开，宁夏回族自治区中医医院暨中医研究院成为“石筱山伤科学术联盟”首批理事单位。

石筱山伤科学术研究中心由上海中医药大学附属龙华医院和上海中医药大学康复学院的老中青三代教师和医务人员组成。2020年，自治区中医医院暨中医研究院徐创龙医师作为西部之光访问学者、自治区青年拔尖人才培养入选人石筱山伤科学术研究中心学习，并拜师

于石筱山伤科学术研究中心学术带头人、“石氏伤科”第五代传人、上海中医药大学副校长王拥军教授，今年6月，王拥军一行来该院考察指导工作，在慢性筋骨病的临床诊疗、石氏伤科特色成果转化、科学研究、人才培养和团队建设等提出详细的指导性建议。合作申报自治区自然基金重点项目等3项，1项已获批宁夏医科大学课题。

该院将以“石筱山伤科学术联盟”为平台，在名医工作室建设、科研和临床特色诊疗成果的引进、人才培养、科研多中心临床研究、地方病联合攻关等方面，形成“宁中骨伤”特色，为助力“健康中国”建设贡献力量。

自治区人民医院互联网医院线上续方新增10种门诊大病

本报讯(记者 郝 婧) 12月13日，记者获悉，为进一步方便广大门诊大病患者线上就医，自治区人民医院互联网医院在原来高血压及其并发症等5种门诊大病的基础上，新增风湿性关节炎、干燥综合征、强直性脊柱炎、恶性肿瘤药物治疗、风湿性心脏病、股骨头坏死、脑血管意外后遗症、老年性痴呆(阿尔茨海默病)、癫痫、慢性病毒性肝炎中一种或多种的门诊大病患者，可以开具同样处方药品。挂号时上传在医院线下开具的处方，供医生审核。

针对疫情防控常态化和线上护理，互联网医院还开通了线上义诊功能，20位经验丰富的医护人员为大家开展师生门诊、发热门诊、PICC专科门诊、伤口造口专科门诊、助产士专科门诊等免费咨询服务。

对于取药方式，该院在线上还提供了3种缴费取药方式，线上缴费配送到家、线上缴费到院自取、线下支付到院自取，线上续方功能后，通过App在线缴费，缴费后由中国邮政统一配送。

病及其并发症、冠心病、心脏支架植入术后抗凝治疗、慢性阻塞性肺疾病、风湿性关节炎、干燥综合征、强直性脊柱炎、恶性肿瘤药物治疗、风湿性心脏病、股骨头坏死、脑血管意外后遗症、老年性痴呆(阿尔茨海默病)、癫痫、慢性病毒性肝炎中一种或多种的门诊大病患者，可以开具同样处方药品。挂号时上传在医院线下开具的处方，供医生审核。

针对疫情防控常态化和线上护理，互联网医院还开通了线上义诊功能，20位经验丰富的医护人员为大家开展师生门诊、发热门诊、PICC专科门诊、伤口造口专科门诊、助产士专科门诊等免费咨询服务。

对于取药方式，该院在线上还提供了3种缴费取药方式，线上缴费配送到家、线上缴费到院自取、线下支付到院自取，线上续方功能后，通过App在线缴费，缴费后由中国邮政统一配送。

吃出健康

冬季怕冷多喝红枣汤



材料:红枣10粒、生姜片25克、陈皮10克、蜂蜜适量。

做法:将红枣去核，和陈皮、生姜片一起洗净后，共同放入锅中，再加入清水，需没过材料，然后直接开火炖煮。待红枣煮烂，倒出来放置几分钟，加入蜂蜜搅拌均匀食用即可。

功效:红枣补中益气、养血安神，生姜解表散寒、温中止呕、温肺止咳，陈皮理气健脾、燥湿化痰，因此这款红枣汤具有驱寒暖胃的功效，非常适合冬季怕冷人群饮用。（据《大河健康报》）

橘生火 柚去火？控制好量是关键

“橘子上火，柚子去火”的说法在民间广泛流传，有些人表示，吃完橘子后确实出现过口腔溃疡、牙龈肿胀、喉咙干涩等问题，所以很多人对这句俗语深信不疑。

其实，吃橘子引发“牙龈红肿、嘴巴溃疡”等症状的原因可能是摄入了大量的糖分。高糖分会让嗓子发干发涩，如果吃完后没有及时清漱口腔，这些食物残渣、糖分就容易在口腔内滋生细菌，引起牙龈发炎。吃的时候一定要控制量，每天在3个以内最好。

现代《中医药膳学》记载，柚子味甘酸，性寒，具有消食和胃、健脾止咳的作用。《本草纲目》中记载了



用柚子治疗痰气咳嗽的药膳食疗方，这说明柚子在去除肺热方面确实有一定作用，和人们常说的“去火”功能类似。但这并不意味着柚子就可以大量吃，胃肠疾病患者和胃肠功能较弱的人更要注意，以免引发不适。（据《厦门晚报》）