

人工智能赋能精准医疗 让患者好就医就好医

本报记者 纳紫璇

“随着技术不断进步,医疗行业人工智能应用呈现出广阔的发展前景,将为医疗行业带来革命性的变革。”于广军表示,人工智能在医疗的应用场景日益丰富多样,从健康管理到治疗优化,从教育培训到科学研究……各行各业都有人工智能的身影。尤其在医疗领域,人工智能正在革新医疗影像诊断的方式,利用深度学习算法,计算机能够快速、精准地分析各类医学图像,如CT、MRI和X光片,并辅助医生做出诊断决策,提高诊断效率,降低错误概率,提高医疗服务质量;在疾病预测和预防方面,通过分析海量医疗数据,包括个人健康档案、生物标志物、环境因素等,算法可以准确预测个人未来发病风险,帮助医生和患者采取及时有效的预防措施;在个性化治疗方案方面,通过分析患者的基因组信息制定治疗方案,协助医生进行精准手术,并根据患者反馈持续优化方案,提高治疗效果。

在于广军看来,人工智能和医疗健康的结合是“双向驱动”的。一方面,人工智能的众多技术在医疗领域得到了显著的商用价值体现;另一方面,创新型的人工智能技术也给医疗带来了新的机会。其中,大语言模型为智慧医院提供了新的发展路径。据了解,大语言模型指使用大量文本数据训练的深度学习模型。在医疗领域,大语言模型可以通过学习大量的医学文献、病历记录、教材、字典、指南、著作等文本数据,实现对医学知识的深度理解和应用,为临床辅助决策提供支持。“大语言模型与大数据相得益彰,大数据既是人工智能的源头又是应用出口,就医服务和医生助理是其未来两个突破方向。”于广军说,以就医服务为例,大语言模型可根据患者的不同病情生成随访计划,并推送随访问卷,通过智能分诊应用帮助医院实现患者精准就医,并针对不同的患者推送相关医学文章与知识促进患者依

从性的养成。今年4月,深圳市龙岗区人民医院/香港中文大学(深圳)附属第二医院成功启用国内首个应用华佗GPT技术的智能导诊系统,该系统采用了最前沿的人工智能科技,深度融合自然语言处理技术。“与传统导诊系统相比华佗GPT具有三大显著优势:第一,传统的方式只能做选择题,而华佗GPT可通过自然语言交流进行问诊,不仅更加流畅,还可以进行多轮对话;第二,通过大语言模型训练,华佗GPT分诊的准确率更高;第三,增加了语音的输入,患者除了文字,还可以通过语音输入,对于一些老年用户更加友好。该系统上线后,可显著提升就医效率,有效解决患者在科室选择上的困扰。未来华佗GPT在医院的应用场景,除了做智能预检,还会做智能预问诊、专科咨询随访、病案质控等,将把我们的智慧服务水平提升到一个新的层次。”于广军说。

老年人科学进餐 要讲究最佳顺序



生活中,大多数老人吃饭时都习惯先吃饭菜,再喝汤,饭后可能还会再吃些甜点和水果。其实,这种吃饭顺序并不利于老人的身体健康。复旦大学附属中山医院营养科主任高键介绍,对老人来说,科学的进餐顺序应是“饭前小碗汤,先蔬菜,再主食,然后才是鱼肉、肉禽类食物,水果和甜品可放在两餐之间”。饭前喝适量清汤如蔬菜汤、菌汤、蛋花汤等,既能暖胃,也可避免老人因吃得太急导致腹胀,还可刺激胃功能,促进对食物的消化与吸收。高键提醒,喝汤要适量,一般100毫升至200毫升即可,大约一小碗的量。喝太多会稀释消化液浓度,并减少正餐摄入量,长此以往可能导致老人营养不良。先菜后饭再吃肉,血糖更稳。蔬菜中含有大量的膳食纤维,可增加饱腹感,有利于减少后面主食、肉类等摄入量;还可延缓葡萄糖在小肠中的吸收速率,维持饭后血糖平稳。另外,米、面等主食的升糖速度较快,在蔬菜后食用,可使饭后血糖升高较慢;动物蛋白的消化速率较慢,可支撑饭后较长时间的血糖供应。(据人民网)

健身忌“三旋转”

很多人的晨练动作不规范,有些动作非但不能健身,反而有损健康,常见的是“三旋转”:旋转头颈、腰部和膝盖。你是否会双手掐腰,左三圈,右三圈,反复转脖子?殊不知,超大幅度快速旋转颈椎,会导致关节扭伤。正确做法是:往前两下,后仰两下,左摆两下,右摆两下。许多人喜欢站着大幅旋转腰部,其实,腰椎旋转过猛,会导致损伤,锻炼范围应控制在:前屈90°内,后伸30°内,两侧弯曲在20°至30°,两侧旋转在30°内。锻炼顺序:往前弯腰两次,后仰两次,向左摆动两次,向右摆动两次。晨练时,许多老人会双脚并拢、双手扶膝,略微下蹲,做膝盖旋转动作。其实,膝关节是负责稳定的,踝和髋关节才是负责灵活的。盲目旋转负责“稳定”的膝关节,结果可想而知。(据《北方新报》)

长了红痣需要治疗吗?

相信不少人会有一种体验——不知不觉,发现皮肤上长了东西出来。凡是有颜色的,或者突起来的,都会引起担心。比如突然长黑痣了,担心癌变;突然皮肤有白点了,担心白癜风;突然长疙瘩了,担心是传染病;……还有一个值得说的现象,是皮肤长红痣,也就是散在的小红点。这到底是什么问题呢?简单来说,这很可能是樱桃状血管瘤,或者叫作老年性血管瘤。血管瘤其实很常见,它的类型也很多,几乎都是良性的,比如大概4%至10%的婴幼儿都有一种叫作“婴儿期血管瘤”的问题,并且随着年龄增长会不治而愈。至于红痣,也不少见,并且年龄越大越常见。一般30多岁就可能慢慢长出来,75岁以上的老年人当中,有75%的人都有这个问题。红痣之所以是血管瘤,是因为它有局部的毛细血管的扩张和增生。所以,大家不用谈“瘤”色变,医学上的“瘤”可能指的是组织结构的良性增生,和癌变未必有关系,这里的红痣就是此情况。长了红痣,需要治疗吗?大多数情况下,红痣不需要治疗,除非介意美观或有个人担忧。如果需要治疗,建议直接找皮肤科医生,可以采用光电治疗、液氮冷冻或电外科手术等多种方法,但要知道的是,这些治疗可能会有副作用,且不能防止复发。(据科普中国)

五类人不宜生吃大蒜 可能会伤肝胆损气血



(资料图片)

大蒜虽然是常用食材,但是由于偏性太过,不宜食用人群亦广,以下几类人群谨慎食用生大蒜。**肝病患者。**中医认为,肝脏为阴之体,若肝脏有病,多为肝阴受损,此时如果再多食辛热发散的生大蒜,更伤肝阴,对于肝病患者无异于雪上加霜,故宜忌之。**眼病患者。**中医认为,肝开窍于目,出现畏光羞明、迎风流泪、视物模糊等症状,亦为肝阴不足、肝血受损,生大蒜辛热发散,当慎食之。**脾胃虚弱者。**生大蒜会刺激胃肠黏膜,在腹泻时吃大蒜,会使胃肠道黏膜充血、水肿加重,加重病情。**肺病患者。**肺为娇脏,喜润恶燥。肺阴不足之干咳久咳,或痰热壅肺之咯吐黄绿浓痰者,食生大蒜会加重病情,故应慎食。**气血虚弱者。**生大蒜辛热发散,气血虚弱者不宜食,年久重病者气血更虚,亦当慎食。(据《中国中医报》)

眼前发黑 或是大脑在求救

突然眼前发黑,看不清,但几分钟内就能自行恢复,称为一过性眼前发黑。突然起立时,由于重力作用,全身血流向下半身,可能引起供应头部的血液减少。健康人一般没有不适,人体能通过神经调节机制来保持头部供血基本平稳。但有些人头部血液供应减少,无法通过自我调节来保持头部供血平稳,导致视网膜缺血,出现眼前发黑。如果是老年人眼前发黑,可能是脑梗死前兆。老年人容易发生动脉硬化,动脉粥样硬化斑块会导致颈动脉狭窄闭塞,会损害人体的血压调节功能,因此,颈动脉狭窄或闭塞的患者很容易“眼前发黑”,这也是脑梗死的前兆。有高龄、吸烟、高血压、高血脂、糖尿病、心脏病(房颤)、睡眠呼吸暂停综合征7种危险因素的人,如果经常眼前发黑,建议尽快就医排查脑梗死风险。(据《健康时报》)

身体“虚不虚” 看手就知道 四类情况各有调理之法

走几步路气喘吁吁,从早到晚无精打采……一些人身体长期处于疲惫状态,久而久之可能诱发疾病。网上有说法称,人体阴阳气血如何,手为其反映之一,通过观察手就能对自己的身体虚实有个初步判断,这是真的吗?**看手提示四类体“虚”**专家表示,从中医学的角度来说,确实可以通过手来判断身体“虚不虚”。手常感麻木可能是血虚。在无特殊情况影响下,手发生经常性、持续性肢体麻木的人,中医认为可能与血虚有关。血虚体质的人往往伴有贫血、口唇指甲色淡、易心慌等情况。手无力的人可能是气虚。气虚者典型表现是神疲乏力,活动后加重,表现在手上则为手部力量不足,提举无力,常感到酸胀。气虚的人还会面色苍白、气短乏力、自汗、易感冒,病后康复缓慢等。经常手冷可能是阳虚。夏天天热

时有些人手摸起来也是凉的,而且平时喜热饮,食用生冷会腹泻,女性还可能有严重的痛经。阳虚的人还可能会出现怕冷、蜷缩、舌淡苔白、脉弱无力等情况。手心发热可能是阴虚。尤其是在下午和晚上,感到手足发热、肢体躁动、烦躁不安。人体阴阳本是动态平衡的状态,若阴不足,阳表现为相对亢盛,阴不制阳,水不制火,就会出现热象,临床表现为低热、盗汗、口燥咽干、心烦失眠等。**不同类型各有“补”法****补血虚。**中医认为,脾为气血生化之源,日常可用红枣、桂圆等健脾补血。同时,选择富含铁元素、叶酸和维生素B12的食物,如猪肝、菠菜、胡萝卜、虾仁等。运动方面,可根据自身情况选择合适运动,建议每周运动3次至5次,每次坚持30分钟以上。如果有基础疾病,应在医生指导下调整运动强度。

茶氨酸并无助眠功效

网友眼中“神奇”的茶氨酸(L-Theanine)其实是一种天然存在于茶叶中的非蛋白质氨基酸,易溶于水,主要表现为鲜味、甜味,可抑制茶汤的苦涩味。也就是说,茶氨酸可以让茶口感更好,是影响茶叶品质最重要的成分。茶叶的品种、种植环境、采摘季节、加工工艺,以及泡茶时茶叶的用量和时间长短,都会影响茶氨酸的含量。一般来说,绿茶的茶氨酸含量较高。茶氨酸最早由日本人发现,也是他们最先将茶氨酸作为添加剂应用到食品中,早在上世纪60年代就有添加茶氨酸的食品上市。而茶氨酸助眠的说法,最初也来自日本。之前日本有款名为“睡眠水”的饮料,曾宣传其中含有的茶氨酸具有改善睡眠的功效。一些研究表明,茶氨酸能够通过影响大脑中的神经传导物质来减缓神经冲动,帮助缓解紧张情绪,为入睡提供平静的心境。还有一些研究发现,茶氨酸能够促进神经递质γ-氨基丁酸的生成,调整神经系统的平衡,使人在饮用茶的过程中感受到一种愉悦和放松,为改善睡眠创造了良好的条件。

虽然如此,但研究发现,需要连续8周每天服用450毫克至900毫克的茶氨酸,才能获得更高的睡眠满意度(实验参与者均患有广泛性焦虑症并正在服用抗抑郁药物),而其他人群在研究中使用的剂量通常也需达到每天200毫克至1800毫克。这样一来,要达到研究所观察到的效果,人们需要的茶氨酸剂量远远超过日常能够摄入的量。以市面上的一款含茶氨酸饮料为例,每瓶饮料中的茶氨酸含量≥3毫克,要达到实验剂量(450毫克至900毫克),每天得喝几十甚至几百瓶,显然不太可能。另外,2011年欧盟食品安全局对茶氨酸进行了综合评估,结论是:目前关于茶氨酸与改善认知功能、缓解心理压力、维持正常睡眠和减轻月经不适4个方面都没有发现因果关系。因此,茶氨酸并没有助眠的功效。

失眠者应远离3个扰眠因素

含茶氨酸饮料不是“安眠神水”,但生活中存在着不少扰眠因素。从神经学的角度来看,失眠人群应主要远离咖啡因、酒精和香烟3个因素。**咖啡因** 咖啡因在人体内会保留4至6个小时,对咖啡因敏感的人,这个过程会持续更久。欧洲一项研究认为,每天摄入咖啡因超过100毫克就可能影响人的睡眠。如果想要获得良好的睡眠,15时后最好不要摄入含咖啡因的食物和饮料。茶里有茶氨酸也有咖啡因,而且咖啡因的含量远大于茶氨酸,尤其是很多奶茶的咖啡因含量不容小觑,所以有些人下午喝一杯奶茶,晚上便难以入眠。**酒精** 有些人觉得喝酒可以帮助入睡,于是在睡前用酒促眠,但是酒精

睡眠欠佳可用“4招”来调整

睡眠障碍严重的患者建议到正规医院睡眠门诊接受诊治,如果情况不严重,只是入睡困难或睡眠质量欠佳者,建议先用“4招”来进行自我调整。**一是调畅情绪:睡前不看手机或电视** 不看手机或电视,以免使大脑过于兴奋,可选择聆听柔和的音乐来静心、安神,以便逐渐入睡。睡眠质量比睡眠时长更为重要,应避免过分追求睡眠时长而服用助眠类药物,或是认为睡眠时长过短而产生焦虑等情绪问题。**二是起居有常:尽量不熬夜** 根据子午流注经络循行节律,每晚子时(23时)前上床入睡,是最佳作息习惯。平时没有特殊情况,尽量不

带来的睡眠往往很浅,还很容易醒来。此外,饮酒过量是有风险的。比如,酒精会使气道内部的肌肉放松,导致气道狭窄,从而加剧打鼾和睡眠呼吸暂停;酒精在肝脏中分解代谢,会加重肝脏负担,甚至引发酒精肝;酒精会使血液循环加速,增加心脏负荷,容易带来心慌、心悸等心前区不适;睡前饮酒还可能导致消化系统疾病,如胃炎、胃溃疡,并增加患高血压、脑溢血等疾病的风险。**香烟** 香烟中的尼古丁会使人神经兴奋,吸烟与睡眠障碍之间是相互影响的恶性循环过程。当吸烟引起睡眠障碍时,睡眠障碍又会导致疲劳、抑郁、认知能力受损、工作效率下降等类似尼古丁戒断的症状。**三是饮食有节:睡前不吃东西** 胃不和则卧不安。饮食不节制,尤其晚餐过饱或睡前吃东西,会加重胃肠负担,从而影响睡眠。日常生活中,建议在19时前吃完晚餐,脾胃升降和谐则利于睡眠。需要提醒的是,午后、晚间不饮茶或含咖啡因的饮料。**四是环境宜居:适当通风避免嘈杂** 营造好卧室的入睡环境,适当开窗通风,避免空气污浊。准备入睡时,关窗帘、关灯,黑暗的环境会促使褪黑素分泌,减少入睡时间,提高睡眠质量。(据《北京日报》)

含茶氨酸饮料不是『安眠神水』

最近一种含有茶氨酸的饮料,被一些网友称为“安眠神水”,说是“一瓶喝下去猛睡12小时”“喝了两小时就困得不行”……原本是平平无奇的运动饮料,喝了怎么就促进睡眠了呢?

(资料图片)