

健康焦点

智慧医疗守护人民健康

近年来,随着人工智能、大数据、云计算等数字技术的广泛应用,远程会诊、互联网医院、智慧医疗等新的医疗业态蓬勃发展,不断提升着人民群众的就医获得感。诊疗服务、慢病管理、产前监测……在各地的实践探索中,数字化已融入医疗服务的各个环节,不仅让越来越多患者感受到就医的便利,也进一步提升了医疗服务效率,推动优质医疗资源扩容下沉,助力缓解医疗资源不均衡问题。

—编者—

智慧化管理平台服务慢病防治

本报记者 尹晓宇

冬日早上,江苏省泰州市高港区陈家村65岁的村民钱宏珍突然感到心慌。她以为躺一会儿就能好,可是过了半晌,还是断断续续地心慌。钱宏珍赶紧来到村卫生室问诊。接诊医生王建珍询问了病史,马上给钱宏珍做了心电图和血液快检。不一会,检查检验结果自动上传到了医生的电脑和平板电脑上,随后AI自动生成诊断报告,大夫据此初步诊断患者有房颤。

王建珍随即通过电脑发起远程问诊。另一端,南京医科大学附属医院泰州市人民医院心血管内科主治医师王国余接诊。他看了检查结果又询问了病史,判断钱宏珍有房颤和室性早搏,随即开处方并交待如何用药。

“市里有个针对慢病的‘星网计划’,您今后可以试试佩戴手环监测日常情况。”问诊结束,王国余又叮嘱钱宏珍。

“星网计划”是泰州市重点推进的民生工程。2022年10月起,以泰州市人民医院为中心、县级医院为纽带,乡镇卫生院、村卫生室为网底,慢病智慧化管理平台为支撑,计划逐步把域内的慢病防治服务“网”起来。

陈家村村民单桂珍正好来卫生室复诊,手腕上戴了个手环,手环外表看上去跟普通运动手环没差别,但手环背后有个专门的系统,睡眠、心率、步数这些基本信息可以直接传到村医的平板电脑管理平台。佩戴者心率异常时,平板电脑会出现异常提示。王建珍调出单桂珍上次随访后手环的数据,夜里醒了几

次,每次多长时间一目了然。

“以前,我主要是给村民看个头疼脑热。”王建珍说,后来,村卫生室有了智慧诊室,她也学会了更多的诊断。有了智慧诊室,就能管慢病?那可不够,还需要综合医院的专业支撑。泰州市人民医院开发的整合型智慧慢病管理平台,让患者、社区(镇村)、综合医院形成紧密型链条关系,实现了慢病管理关口前移。

“现在医院不是等着患者上门看病,而是根据平时的数据监测,主动对慢病患者实施健康管理。病人出院后,平台还可以对其进行监测,在用药、饮食等方面给出指导,降低二次发病的概率。”泰州市人民医院院长陈明龙说。

目前,泰州已经完成4个街道25家村卫生室的智慧化诊室改造,有近700名心血管高危慢病患者加入“星网计划”,同时试点建设4个健康社区,3592位65岁以上老人加入了“星网计划”的医防融合示范项目。

“2024年,哮喘、慢阻肺患者有望用上可穿戴背心进行日常监测,村医们的慢病管理又能多一种利器了。”陈明龙说。

为支撑“星网计划”持续运转,泰州市在政策上提供了支撑。泰州市卫生健康委主任全冬明告诉记者,市委市政府重视基层医疗工作,将这个计划列入市委市政府主题教育的调研课题,出台了数字医疗等专项行动方案,加快“人工智能+医疗”发展,打造主动健康管理的模式。



图①:浙江省湖州市德清县第三人民医院药师在智慧药房核对药品。

图②:药师配药过程中,正在运行的无纸化处方。

远程胎心监测守护母婴健康

本报记者 杨彦帆

“前几分钟胎动正常,但后面突然减速又加速,这是什么情况呀?”“胎动减少,会有什么影响吗?”在北京大学国际医院妇产科医生安闻生的手机上,远程胎心监测的医生端APP里不时有患者上传胎心监护报告,询问胎心监测情况。

医生端可以看到每位患者上传的胎心监测报告单,医生判读数据后进行回复,并一键通知孕妇。“胎心监测的判读一般由产检医生进行,对患者本身情况比较熟悉,在临床上帮助很大。”安闻生说。

一个巴掌大的胎心监护仪,一个探头用于监测胎心,另一个探头可监测宫缩情况。在北大国际医院产科,远程胎心监测服务已经开展多年,通过连接手机APP,孕妇足不出户也能做胎心监护、远程咨询,随时了解胎儿的健康状况。

“我是高龄孕妇,合并妊娠糖尿病,医生建议我租用一个胎心监护仪。”前来就诊的孕妇唐女士告诉记者。来到胎心监护判读室,工作人员马丽华向唐女士详细介绍了如何使用远程胎心监护仪,简单辨别正常胎心监测图和异常图的区别。

“除正常去医院就诊外,现在有了这个监护仪,在家就能上传胎心监测数据,让我更安心了。”唐女士说。

“在晚孕期,胎心监护是观察胎儿在宫内情况的一个重要指标,胎心监护不只是听宝宝的胎心那么简单,还能推测宝宝在宫内有无缺氧现象、储备能力是否良好,以便做出诊断。”安闻生说,一般建议孕妇在孕34周增加胎心监护产检项目,若妊娠期间伴有并发症,可提前至孕28周至30周开始监测。

遇到紧急情况怎么办?马丽华介绍,比如患者在后半夜上传数据,如果固定的产检医生没有响应,2小时内会转给其他值班医生或由后方的预警中心判读,出现紧急情况会及时联系孕妇和家属。

2023年7月,孙女士产检时B超诊断“胎儿脐带绕颈一周”,便租用了远程胎心监护仪。一次,胎心监测时胎心反复减速,提示异常。远程胎心监护预警中心的工作人员也关注到了异常,连忙电话联系孙女士。孙女士前往医院急诊检查后,B超诊断羊水过少,立即进行紧急剖宫产术。“幸亏来得及时,宝宝顺利出生!”孙女士的家属说。

据了解,远程胎心监护技术已在全国较大范围使用。据北京一家远程胎心监护系统支持企业的负责人介绍,仅该企业提供的服务,已覆盖全国122个大中城市的670多家医院,为孕产妇提供便利。

人工智能提升基层中医药服务能力

本报记者 实皓

“您的中药到了,请查收!”吃过午饭,家住浙江省松阳县象溪镇溪渡口村的徐阿姨收到了快递员送来的包裹——来自松阳县中医院刚刚煎煮好的中药。

徐阿姨因为贫血,要吃中药调理身体。“以前,如果镇卫生院缺少药材,就要跑到县城抓药。现在,上午在镇卫生院看病开好药方,下午县中医院就把煎好的中药送到了家门口。”说起变化,徐阿姨十分欣喜。不仅如此,打开手机进入浙里办APP的中医溯源模块,从配药、煎煮到配送,开出药方后的全流程实时可见。

为着力解决基层缺中医、少中药难题,松阳县在县中医院打造多系统、多功能于一体的中医智能医联体。各乡镇卫生院的医生开方、上传药方后,信息汇集到中医智能云平台。另一端,县中医院的药房药师核对药方后,便开始抓药、浸泡、煎煮、包装。目前,松阳县各乡镇卫生院上传中药处方6.1万余张,为群众免费配送中药40.6万余服。

走进松阳县中医院的可视化平台展示中心,智能中医大数据平台上,患者年龄占比、疾病发病率、中药使用量、患者复诊率……相关诊疗数据映入眼帘。“中医大数据平台汇集了全县所有医疗机构数据,包括患者处方、药事服务等,能够帮助分析当地

人群的疾病特点,同时筛选中医药优势病种,为基层提供优化的中医临床方案。”松阳县中医院院长郭兴化说。

与此同时,智能平台也让基层青年医师加速成长。“中医智能云平台让我们年轻一代的中医师多了一个跟名中医学习的机会。”松阳县象溪镇中心卫生院院长程伟军说,年轻医生可以随时打开平台中的点对点视频辅助指导系统,学习中医临床辨证施治业务。镇卫生院医生遇到不好判断的病症时,还可以联系松阳县中医院以及省市的三甲医院专家提供指导,进行远程会诊。

“通过网上跟师学习,业务能力得到了提升,可以更加精准地为患者诊疗。”程伟军说。

目前,中医智能医联体项目已在松阳县实现县、乡、村三级医疗机构全覆盖。“一方面,我们统筹建设中医药大数据平台,破除信息壁垒,建设共享阳光药房,优化药事服务流程。另一方面,智能辅助诊疗系统通过‘智能诊疗+远程教育+专家培训’等方式,持续提升医疗质量和诊疗水平。”松阳县卫生健康局副局长刘军说,通过人工智能与中医药的深入结合,不仅让诊疗更有效率、为患者提供便捷服务,也助力优质医疗资源下沉,提高基层医疗机构诊疗能力,让医疗质量更有保障。

无影灯

不久前,国家卫生健康委等4部门印发《家庭托育点管理办法(试行)》,办法明确规定了登记备案、服务内容、人员资质、房屋设施、安全健康、监督管理等相关内容,进一步规范家庭托育点发展,满足人民群众多样化服务需求。

国家卫生健康委发布的数据显示,截至2021年底,我国每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数2.03个。“十四五”规划提出,到2025年,每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数要达到4.5个。把小托育纳入大规划,足见国家对发展托育服务的高度重视。在优化生育政策、促进人口长期均衡发展的背景下,增强婴幼儿家庭照护、养育子女的能力,不仅可以减少家庭后顾之忧,也有利于人口发展战略的落实。

近年来,我国托育服务发展类型呈多样化形态,较为常见的有机构式托育、幼儿园托班等。家庭式托育一般紧邻社区,与机构式托育相比,具备地点便利、时间灵活、入托方式灵活、收费较为合理等优势,因而对家庭式托育的需求也与日俱增。目前,家庭托育点已在北京、上海、广州、深圳、青岛、成都等城市出现。一些城市还对家庭托育的发展进行了规划,比如上海要求全面建设社区托育点,到“十四五”期末,全市社区托育“宝宝屋”街镇覆盖率将达到85%,中心城区街镇覆盖率将达到100%;山东省临沂市规划到2023年底,每个县区通过备案的家庭托育点不少于15个。

依托相应管理制度,加强家庭托育点监管、守好安全底线,始终是所有托育从业者和家庭关注的焦点。规范家庭托育健康发展的同时,也需要对其进行扶持。相关统计显示,我国七成以上托育机构运行时间不足3年,多数自筹建设资金。家庭托育点由于规模相对较小,加上婴幼儿照护的场地要求高,人力、材料成本更高,面临的运营压力相对较大。

国家发展改革委、民政部、国家卫生健康委等13部门2022年联合印发《养老托育服务行业纾困扶持若干政策措施》,提出房租减免、税费减免、社会保险、金融、防疫等支持措施。包括此次发布的《家庭托育点管理办法(试行)》等政策举措也提供相应的规范和助力。鼓励发展家庭托育点,一方面,要积极落实这些支持措施,促进其合理收费,确保运营良性循环、健康发展;另一方面,教育、卫生健康等相关部门也可将家庭托育点从业人员培训纳入相关计划,不断提升人员素质,保障婴幼儿托育质量与安全。此外,针对家庭托育点在场地遴选、邻里沟通以及公用设施使用等方面面临的难题,相关部门也可通过协调社区、物业等单位机构,帮助家庭托育点有效解决问题,让家长更安心,邻里更和谐。

党的二十大报告提出,优化人口发展战略,建立生育支持政策体系,降低生育、养育、教育成本。托育服务事关婴幼儿健康成长,牵动着万千家庭的心。期待家庭托育服务通过自身的健康发展,不断满足社会需求,更好服务新时代人口发展战略。

中医养生

冬季可食疗进补

董俊彤

其次,要掌握正确的运动方法。适当的运动,有利于控制血糖、控制体重、促进食欲、增加肌肉量。血糖值通常餐后1小时左右达到高峰,此时运动既有利于降糖,也能降低低血糖发生的风险。

有氧运动和抗阻训练相结合,对2型糖尿病患者的血糖控制效果更好。有氧运动对于改善代谢、减轻体重、改善心肺功能有很大帮助;抗阻训练能很好地锻炼肌肉,有利于储存糖原,更好利用血糖,对长期血糖控制很有帮助。

2型糖尿病患者每周应进行150至300分钟中等强度有氧运动,或者75至150分钟高强度有氧运动,或者中等强度结合高强度有氧运动。开始进行有氧运动时,每次运动时间控制在10至15分钟,建议待身体适应后将运动时间提高到每次至少30分钟,每次运动前后进行5至10分钟的热身、整理运动。在运动频次上,每周应保持3至7次有氧运动;抗阻训练每周至少进行2次,逐渐增加至每周3次。

(作者为中国医科大学附属盛京医院内分泌内科副主任医师)

古人认为,冬季是进补的最佳时期,食补可抵御严寒,补充元气。食疗进补既简单又养生,那么冬季进补的好食材有哪些?

白萝卜。冬季人体阳气藏于内,阴气充于外,容易郁闷而生痰火。白萝卜性味辛甘,性凉,能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。冬季常吃白萝卜,可以有效调理肝火虚旺、肺肺热,利肝胆。

木耳。中医认为,黑木耳性平、味甘,质滑,入胃、大肠经,有活血止血、补气强身、补血通便、润肺、清涤胃肠等功效。现代营养学发现,黑木耳含有大量膳食纤维,能促进胃肠蠕动,改善便秘。

白菜。白菜是冬季最常见的蔬菜之一。中医认为,白菜微寒味甘,无毒,具有清热解渴、止咳化痰、通利胃肠、宽胸除烦、解酒消食、下气等多种功效。

洋葱。洋葱性味辛温,入肺经。洋葱含有丰富的硫化物和挥发油,具有刺激消化液分泌、改善肠道功能、预防感冒的作用。此外,洋葱还有抗菌、抗炎、解毒的功效。

莲藕。冬天上市的莲藕营养十分丰富,对心脾的补益作用特别突出,还可入肾,是年老体虚者的理想营养品。枸杞。据《神农本草经》记载,枸杞久服“能坚筋骨,轻身耐老”。其性甘、平,能够滋补肝肾,益精明目,长于滋肾精,补肝血。枸杞可入药、入膳、酒浸、泡茶用。

让家庭托育服务不负所「托」

亦欣

名医讲堂

糖尿病被称为“富贵病”,有人说,吃得太多、太好,“营养过剩”才会得糖尿病。受此说法影响,不少糖尿病患者为了控制血糖,不敢吃肉、不敢吃主食、不敢吃水果。但是他们往往忽略了一个危险因素——营养不均衡,也就是大家常说的营养不良。

国内外研究显示,糖尿病患者普遍存在营养不良的问题。糖尿病住院患者中,存在营养不良或相关风险的超过60%,非住院患者中营养不良发生率也高达30%。因此,糖尿病患者要谨防营养不良找上门。

糖尿病患者为什么会营养不良?过度限制饮食。由于担心饮食对血糖和体重的影响,不少糖尿病患者会刻意节食,甚至不吃主食。过度限制饮食,身体缺乏能量时,只能通过分解蛋白质和脂肪来供能,脂肪分解就会产生酮体,引起酮症。过度控制饮食(蛋白质、钙和维生素D摄入不足)还会加速骨骼肌的流失,导致肌肉力量不足,合并骨质疏松、平衡力下降和身体虚弱。

糖尿病患者要关注营养均衡

裴丽娜

胃肠道病变影响吸收。糖尿病性胃轻瘫是糖尿病比较常见的并发症之一,患者会出现吞咽不适、腹胀等症状。严重者会出现胃潴留、顽固性呕吐、进食困难,导致消化不良。肠功能紊乱还可引起慢性腹泻,导致吸收障碍。另外,一些降糖药物的不良反应,可导致消化道症状或影响营养素的吸收利用。

运动方法不正确。过度依赖慢跑、暴走等有氧运动,而忽略了抗阻力运动,也就是我们说的“增肌运动”,容易使体重下降过快、肌肉减少。

如何降低营养不良的风险呢?首先,糖友要学会“管住嘴”,而不是一刀切控制饮食。糖尿病患者应制定个体化能量平衡计划,既达到理想体重,又能满足不同情况下营养需求。

患者可先计算自己每日需要的能量,然

后通过合理分配来安排三大主要营养物质的摄入量:碳水化合物占总热量的45%至65%,脂肪占总热量的20%至35%,蛋白质占15%至20%。再根据血糖情况进行微调调整:全谷类碳水化合物替换部分精制谷物(粗细粮搭配)有利于血糖控制;低升糖指数/血糖负荷饮食在控制血糖方面更有效,同时不增加低血糖事件发生率。

此外,定时定量进餐,遵循汤—蔬菜—肉—主食的顺序进食,有助于更平稳地控制血糖。烹调方法可以多蒸、煮、炖、余、拌,避免煎、炸和红烧,这样能减少油脂摄入,更好地控制体重和血糖。还要多吃蔬菜,水果要适量,种类、颜色要多样。常吃鱼、禽、蛋类和适量畜肉类,限制加工肉类摄入,还要限油、限盐,每日烹饪油控制在30克以内(约3小汤勺),食盐少于5克/天(约一啤酒瓶盖)。