

患者怎么方便,互联网就怎么“+”

云南省第一人民医院内排队的人流,最近明显少了,就连车位也变得好找。通过上线新的智慧医院系统,该院将全部号源通过APP、微信、自助机、电话114和现场等多种途径,提前8天预约精确到分钟,患者诊间即可付费,挂号、看病、取药,不再重复排队。

记者了解到,近年来,不管是省会大医院还是偏远乡镇卫生院,云南省围绕患者需求推进智慧医疗,极大地便利了患者。

大数据计算时间,号源预约精确到分钟
“排队三小时,看病三分钟”。挂号排队时间长、看病等候时间长、取药排队时间长,医生问诊时间短,患者对此反映很多。

即便将30%的号源放到了网上预约,可此前云南省第一人民医院排队挂号的人并没有减少。“以前网上预约挂号需要到窗口缴费取号,如果来晚了,取到的号也会晚,等到看病时又要排队等待。”患者吴女士说。

“要解决挂号环节的排队问题,还是要把号源全部放到所有平台预约。”云南省一院信息中心主任谢颖夫介绍,现在的新系统下预约精确到分钟。“以往8点到医院,可能到10点多才能看到医生。现在稍微提前十几分钟到就行。”该院门诊部工作人员刘超告诉记者,由于无谓等待的患者少了,整个医院看起来人数明显减少了。

精确到分钟,如何实现?谢颖夫告诉记者:“我们提取了每个医生诊断病人的历史数据,计算出每个医生看一个病人的平均时间,根据大数据计算出来的时间准确度非常高。”

不仅是云南省一院用上了“互联网+”,云南省一院牵头的医联体内200多家基层医院同样可以为需要转诊的患者提前预约挂号。“相对于普通网络挂号提前8天,医联体内预约挂号可以提前15天,优先保证了这部分经过初诊疑难病患者的就诊。”谢颖夫说。

如今昆明医科大学第一、第二附属医院等也已开通了APP、114、自助机等多种挂号手段,即便患者远在迪庆怒江,只要动动手指也能挂到昆明专家号。

即便患者远在迪庆怒江,只要动动手指也能挂到昆明专家号。尽管将全部号源提供预约,云南省一院仍然给医生有限的加号权限。“这主要满足偏远急难症患者的就诊需求。”谢颖夫说。

诊室即可付费,交费不必重新排队
在云南省第一人民医院,门诊医生除了给病人诊断治疗,也多了一项新工作:收费。患者在医生诊室直接刷卡就可以结算检查、治疗、药品等费用,不必再去专门的收费窗口排队交费。

在昆明医科大学第二附属医院,2017年利用支付宝等APP帮助病人实现了诊间支付,患者在医生开完医嘱后就可以完成支付,并获得医院推送的检查检验预约、取药等导诊信息。

除了能够办卡缴费退费,患者还可以在自助机上免费自助打印检查报告单,以往排队等检查结果的现象也没了。“电子版可以发送到手机上,不管是去其他医疗机构检查还是去卫生部门办理相关手续,再也不用担心忘记带检查材料了。”刘超说。

不过,“可能涉及病人隐私或者直接告知患者不利于治疗的疾病,机器会显示无法打印。”谢颖夫说,整个系统的设计还是从患者出发。

前台程序简化,得益于后台程序优化。患者完成问诊缴费的同时,患者的药物明细也同时传给了药房,药品自助打包机将自动为患者配药,患者走到窗口就可以直接取药,以往药品窗口排长队的情况也没了。

不仅门诊部门可以诊间付费,在云南省一院住院部不少科室,同样已实现床旁结算。“以往有些骨科手术患者出院时仍然行动不便,现在躺在病床上或者到护士站就能完成。”谢颖夫说。

精细化管理进一步提高了医疗供给,患者就医更方便
随着收费窗口的减少,部分收费窗口将被改造为

诊室,进一步提高医疗供给,方便患者看病。由于医疗效率的提升,以前一些因为医疗资源紧张排队等待治疗的患者终于可以提前就诊。主要治疗不孕不育的生殖医学科医生转黎告诉记者:“以前每天只能看50个左右的患者,如今可以看七八十位患者。”

转黎告诉记者,新系统上线后,医生可以根据自己诊断需要增加诊疗模板,极大提高了工作效率,“以前要是需要患者做3项检查,得在系统中一项项添加,如今常用的合并检查可以单独建立模块,只要勾选一次就可以了。”

“患者怎么方便,就医流程就怎么修改。”云南省第一人民医院院长蒋立虹表示,智慧医院不是原有流程的信息化,而是通过信息化的手段对患者就医流程进行再造。从实际效果看,“老年人到医院看病往往都有年轻人陪伴,网络预约挂号、诊间支付接受度都非常高。”蒋立虹说。

远程看病,在云南也已渐渐成为现实。昆明医科大学第一附属医院的神经内科主任医师杨昆教授端坐在电脑前,通过电脑终端一边查看患者病史,一边远在临沧市凤庆县人民医院的主管医生详细询问患者的病情,为凤庆的一位患者完成了远程诊疗。

“基层检查、上级诊断,上级开方、基层治疗”,不少县、市患者不必因急难杂症长途跋涉。目前,云南省的远程可视医疗网络已覆盖16个州市、129个县的204家医疗机构,辐射到妇幼卫生系统、乡镇卫生院、监狱系统内的医疗机构,累计完成诊疗量200余万例(次)。

实际上,医保卡能否直接在诊室结算,医院单方面说了算并不算。“经过沟通,省医保中心认为尽管政策上没有明确允许,但这是医保报销新方式的重要探索,安全性也有保障,还是给予了支持。”蒋立虹介绍,该院病人健康数据如今已经与云南省卫生部门联网,随着越来越多医院并入该系统,也为在患者同意时跨院检查结果调取提供了可能,将进一步方便患者。(人民网)

河南规划中医服务网络城乡全覆盖

近日,从河南省中医管理局获悉,该省规划到2020年,基本健全覆盖全省城乡的中医医疗服务网络。

截至2017年年底,河南全省96.8%的城市社区卫生服务中心、77.7%的城市社区卫生服务站和91.7%的乡镇卫生院、56.9%的村卫生室能够提供中医药服务。但省中医事业发展还存在发展不平衡、不充分的现状。为此,该省提出,到2020年,全省100%的城市社区卫生服务中心和乡镇卫生院、80%以上的城市社区卫生服务站和70%以上的村卫生室能够提供规范的中医药服务。到2030年,河南中医药大学第一附属医院儿科、河南省洛阳正骨医院骨伤科建成国家区域医疗中心;建成5个以上全国中医区域(专科)医疗中心和一批省级中医区域(专科)医疗中心,形成布局合理的省级中医区域(专科)医疗中心网络。(人民网)

食盐为啥要加添加剂

食盐中加入的添加剂,往往比食盐还要贵,不能降低成本反而增加成本。至于保质期,食盐本身就有防腐能力,并不存在过期问题。

在食品添加剂的国家标准中,允许用于食盐中的食品添加剂共有5种:二氧化硅、硅酸钙、柠檬酸铁铵、亚铁氰化钾(钠)和氯化钾。其中,前4种都是“抗结剂”,“抗结”的法规定义是“防止颗粒或粉状食品聚集结块,保持其松散或自由流动”。抗结剂经常出现在各种干粉饮料中,比如蛋白粉、咖啡粉等。抗结剂对于食盐尤其重要。这是因为,食盐非常容易吸潮结块,而且结出的块很硬,难以打散。过去的盐不加抗结剂,经常结成大块,被称为“盐巴”。买的时候,甚至需要用锤子来敲,使用极为不便。抗结剂的加入可以使微细的食盐

颗粒保持良好的分散状态,使用起来就方便多了。氯化钾只在“低钠盐”中使用。钾离子也能产生一定咸味,食盐中加入它,在获得相同咸度的前提下摄入的钠就能少一些。不过钾离子含量高的时候会有苦味,所以也只能是取代一部分钠。

很多人担心亚铁氰化钾会在烹饪中分解,从而释放出剧毒的氰化钾。其实,它非常稳定,要加热到400℃才能分解。在烹调中,即使是油炸或爆炒油温也不会达到300℃,距离亚铁氰化钾的分解条件还有相当距离,完全用不着担心它经受不住考验而“叛变”。

此外,食盐中通常还会加入碘。这是因为中国绝大部分地区都缺碘,通过在食盐中添加适量的碘,是解决碘缺乏症最简单有效的方案。(人民网)

研究发现双管齐下“饿死”癌细胞新法

科学家发现一种“双管齐下”治疗非小细胞肺癌的新方法,通过既不让癌细胞吃东西也不让它分解自身蛋白质的方法来“饿死”它。

非小细胞肺癌是最常见的肺癌类型,而不少非小细胞肺癌是由KRAS基因突变导致。美国波士顿儿童医院等机构研究人员2日在美国《国家科学院学报》上发表论文说,胰岛素和胰岛素样生长因子-1是影响细胞生长的重要因素,他们以KRAS突变小鼠为研究对象,并设法完全阻断胰岛素和胰岛素样生长因子-1的信号传导,结果,小鼠肺部的肿瘤生长受到

明显抑制。

不过,阻断胰岛素和胰岛素样生长因子-1的信号传导并不能完全抑制肿瘤生长。研究人员介绍,胰岛素样生长因子-1等生长因子会告诉细胞,周围有营养物质;抑制相关信号传导后,肿瘤细胞就会因无法摄取必需的氨基酸而“挨饿”。然而,肿瘤细胞并不会坐以待毙,而是会分解自身蛋白质来产生氨基酸。

研究人员由此开展动物实验,同时抑制胰岛素和胰岛素样生长因子-1的信号传导以及蛋白质的分解,结果发现,肿瘤生长几乎被完全抑制。(人民网)



孩子太调皮当心抽动症

孩子如果经常出现眨眼、努嘴,做鬼脸或者扭扭脖子、耸耸肩膀等动作,可能是患上了一种儿童和青少年时期的神经发育障碍性疾病,被称为儿童抽动症,多见于3~12岁儿童,其中男孩多于女孩。

除眨眼、挑眉、皱眉、点头、摇头等运动抽动外,反复清嗓子、咳嗽、犬吠声,重复、刻板地玩语言,甚至是污言秽语也是抽动症一种。对于抽动症的治疗主要包括心理治疗和药物

物治疗。预后一般良好,大部分患儿至青春期中症状可好转,仅有少数会持续到成年。当孩子有这些抽动行为时,家长要了解这是一种病,而不是孩子调皮所致,不要责骂孩子。在日常生活和学习中,要避免过度紧张和疲劳,减轻孩子的压力。

对于那些抽动严重而且已影响学习、生活的孩子,或其他引起周围人嘲笑的孩子,家长要尽快到医院就诊,可酌情选择药物治疗。

已婚家庭的孩子更健康

据美国媒体前不久发布的一项最新调查“同居辩论:同居和全球家庭不稳定的关系”显示,在已婚家庭中出生的儿童与同居或者单亲家庭的儿童之间存在差异,分析了世界范围内结婚率的下降及其对儿童的影响。

研究表明,尽管同居已经变得更加规范,但依然不能改变同居本身不利于儿童稳定性的事实。来自100个国家的数据汇总表明,如果孩子出生时父母未婚或者母亲单身,这样的家庭要更不稳定得多。而来自其中68个国家更详细的调查结果表明,选择不结婚的情侣概率显著上升,影响了孩子的稳定性,尤其是在儿童早期时期。

调查表明,在美国,“单亲家庭出生的孩子长大后,大多数也会进入同居或者不稳定的婚姻关系中,并且因孩子出生后建立的婚姻关系更不稳定——即便是亲生父母。”

当然,相对于双亲家庭来说,单亲家庭的时间和收入肯定会少很多。很多人认为这是一个显而易见对孩子不利的因素,但是研究人员却认为“单身母亲的子女随后面临的极易发生转换的关系才是对孩子的不利因素之一”。

这种“关系转换”包括孩子的父母改变性伴侣,通常发生在孩子12岁之前,会促使家庭关系更加不稳定。这种情况发生时,虐待和忽视儿童的概率也会上升。

研究表明,婚姻对孩子最好,孩子出生于已婚家庭中,更容易免于被虐待和忽视,并且在学校里也会减少压力和麻烦。另外,在生育子女之前已经决心相守的夫妇通常比那些因为怀孕而不得不在一起的夫妇更能为孩子提供好的生活环境。

这6类常备药不宜热水送服

大部分的人吃药的时候关注的是药物的用法、用量。殊不知,服药的水温也很有讲究。服药不宜用热水(一般指60℃及以上),因为有些药品遇热后会发生物理或化学反应,进而影响疗效。下面我们来看看哪些药物不宜用热水送服:

一、易被高温破坏活性的药物
这类药物主要包括助消化的酶类、各种活疫苗以及含活性菌的制剂。酶是有活性的蛋白,遇热变性凝固,从而导致疗效下降或消失。常用的有胃蛋白酶合剂、复方淀粉酶口服溶液、胰蛋白酶、多酶片、酵母片等,此类药中主要含蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶。疫苗遇高温灭活,则不能起到免疫机体、预防传染病的作用。活性菌不耐高温,用开水冲泡或送服可将其杀死,从而失去治疗作用。如乳酸菌含有乳酸活性杆菌,整肠生含有地衣芽孢杆菌,妈咪爱含有粪链球菌和枯草杆菌,合生元(儿童益生菌冲剂)含有嗜酸乳酸杆菌和双歧杆菌。这3类药物一般宜选用低于40℃的温水或凉开水冲服、送服。

二、遇热易被氧化还原的药物
如维生素C、维生素B1、维生素B2等,因其性质不稳定,遇热后易被氧化还原分解而失去药效。

三、胶囊
胶囊壳的主要成分是明胶,在热水中胶囊壳会溶化并溶解,里面的药物迅速释放出来,不仅影响口感,而且影响药物的有效性和安全性。

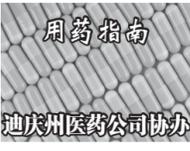
例如,在服用肠溶胶囊时,热水会使胶囊到达肠道前溶解,提前释放的药物经过胃酸的破坏作用,最终不能顺利到达肠道发挥原有的治疗效果。若更甚,而且迅速释放出的药物浓度较高时,可能还会对咽喉、食管等形成刺激,引起恶心、溃疡等不适。因而,胶囊宜用温开水送服。

四、糖浆类药物
如止咳糖浆等,热水冲服会稀释糖浆,降低黏度,使其不能覆盖在发炎的咽喉等部位形成保护性药膜,从而使药效大打折扣。故在服用这类药物时,水温宜低于37℃,而且不宜多喝水。

五、含挥发性有效成分的中药
金银花、柴胡、荆芥、藿香、薄荷等中药都有特殊的芳香气味,这种芳香气味来自具有药用价值的挥发油,而挥发油多不稳定,遇热容易挥发和分解。很多中药颗粒剂和冲剂中含有这些中药成分,建议冲服时水温不超过40℃~60℃。

六、阿莫西林
阿莫西林易水解,随温度升高水解速率加快,且水解后形成高分子聚合物可引起类似青霉素过敏等症。冲服阿莫西林颗粒时应控制好水温,最好在40℃以下或用凉开水,冲后马上服用,不宜久放。

为了保障上述几类药物的疗效,建议大家在服用时,以温开水(以口感有点暖为宜)或凉开水(25℃左右)冲服或送服。



户外活动注意事项

时下,春暖花开,气候宜人,很多人都会选择到户外活动,与大自然亲密接触,感受大自然赐予人类的美。然而观赏美景,自然少不了美食,人们便选择在林荫绿地上进行烧烤。然而并非所有的野外都适合烧烤,最好选择风景好、交通便利的地方。选择场地时要特别注意安全,注意防火,烧烤场地周围不要有灌木或过多的树木,下风口周围不要有易燃物品。还要注意不要选蚊虫多的地方,不要选山洞、房间等封闭的场所,防止一氧化碳中毒。一些住宅区、林区、公园和水库区是禁止烧烤的,所以需要事先了解清楚。

选择烧烤场地时要远离易燃物、邻近水源,并用水桶容器备好水,放在烤炉旁,以防万一。一旦有任何隐患,要及时用水扑灭。在户外烧烤时,烤炉的固定条件差。所以,不要让小孩靠近烤炉,也不要烧烤区打闹、嬉戏。烤炉本身温度很高,千万不要触摸。备一些防烫伤的药品也是一种很好的预防措施。在户外烧烤时,人的心情比较放松这样很容易发生食品安全问题。食品在户外的保存条件较差,所以应及早烧烤食用。对暴露在空气中时间较长的食品,要仔细确认其新鲜度,再决定是否适宜食用。

狂吃过后,少不了会留下大量的垃圾,将所产生的垃圾整理好,带走或投到指定地点。尤其是木炭和塑料袋,很难分解。烧烤过程中要小心保护各种绿色植物和水源。烧烤后不要忘记打扫场地,保持环境卫生。炉中的碳若是没有烧完一定要将其熄灭,留作下次使用,或是倒入垃圾箱中。若是找不到垃圾箱最好是将垃圾掩埋,不要随便

丢弃。在清理用火区域时,应当清理出方圆10平方米以上的面积作为用火区,进行清扫或回烧。其次,不能在树下烧火,时间长了会将树枝熏死。最后,离开时,应及时的、彻底的灭熄任何火星,最好是用水泼熄。

另外,在进行户外活动时,停止攀爬后千万不要马上停下坐下休息。停止攀爬后,应使身体各部位慢慢放松下来。建议攀爬后到达休息点时,做一些力所能及的腰、腿、臀、腿的放松运动,然后再坐下来休息。还有,不要等到感觉口渴时才去喝水。要经常补充水分,但喝水时不要一次性喝太多(会增大对心脏压力),应该每次只喝一口,做到少量多次,爬山属于有氧代谢运动,参与人体各大器官的循环,特别是呼吸系统。在爬山过程中,人体对氧气的需求量会不断增加。一般情况下,攀爬过程中要保持呼吸的均匀,哪怕要减慢速度。在呼吸方式上,以鼻呼、口鼻混合吸较好。爬山刚开始时,由于氧气供应落后于肌内的活动需要,因此会出现腿沉、胸闷、气喘等现象,特别是经常不锻炼的人,感觉会比较难受,应停下来,调匀呼吸;如感到特别不适,就要停止爬山,下撤。最后,还要记住“走路不看景,看景走路”山上很美,景色宜人,如果看景要停住脚步,因为山路大都狭窄,容易出事。(和娇 供稿)



食品污染的危害

食品污染是指人们吃的各种食品,如粮食、水果等在生产、运输、包装、贮存、销售、烹调过程中,混入了有害有毒物质或者病菌,可分为生物性污染和化学性污染。生物性污染是指有害的病毒、细菌、真菌以及寄生虫污染食品,化学性污染是由有害有毒的化学物质污染食品引起的,比如各种农药。然而,食品本身不应含有有害有毒的物质。但是,食品在种植或饲养、生长、收割或宰杀、加工、贮存、运输、销售到食用前的各个环节中,由于环境或人为因素的作用,可能使食品受到有害有毒物质的侵袭而造成污染,使食品的营养价值和卫生质量降低。这个过程就是食品污染。食品是构成人类生命和健康的三大要素之一。食品一旦受污染,就要危害人类的健康。

防止食品污染,不仅要注意饮食卫生,还要从生产、运输、加工、贮藏、销售等各个环节着手。只有这样,才能从根本上解决问题。

食物污染可分为生物污染和化学性污染两大类。生物性污染是指有害的病毒、细菌、真菌以及寄生虫污染食品。化学性污染是由有害有毒的化学物质污染食品引起的。各种农药是造成食品化学性污染的主要原因。

食物从生产、加工、运输、销售、烹调等各个环节,都可能受到环境中各种有害物质污染,以致降低食品营养价值和卫生质量,给人身体健康带来不同程度的危害。食品污染一直是人们非常关心的一个话题,但食品污染有哪些方面呢?食品污染不仅仅影响我们摄取的食品的营养价值,更是影响我们的健康,医学上的表现主要是有急性中毒、慢性中毒以及致癌、致畸、致突变的“三致”病变。所以,为了我们的健康,杜绝食品污染迫在眉睫。

食品污染无处不在,在日常生活中我们怎样保证自己吃到干净新鲜的食物呢?这就要求我们购买和储存食物时要掌握一些小技巧,避开食品污染源,尽量做到入口的食物干净健康。一定要购买没有污染和杂质,没有变色及异味且符合卫生标准的食物,不买已被污染的食物;正确识别标签,查看标签内容是否清晰、齐全。易腐败的食品要随买随加工,加工过的食

品最好马上吃掉;不喝生水、不食用未经加工的牛奶;剩饭的保存时间,以不隔夜为宜,早剩午吃,午剩晚吃,没有包裹冰层的鱼和贝类水产品,应在24小时内使用;低温和空气流通,是保持果蔬新鲜的必备条件。做饭前要把手洗干净,菜刀、菜板用前都应清洗干净,要先切熟食,后切生品;尽量用封闭的容器装食物;避免生熟食品混放、混用菜板菜刀等,避免生熟食品交叉污染。同时,要注意及时将厨房里的垃圾、污垢清除。(和娇 供稿)

