



排队少了、付费方便了、医生“云”随访……

## “智慧医疗”改变长春人看病场景

12月2日,周先生一大早就带着孩子到长春市中医院就诊,挂号、缴费、报告查询……以前需要跑上跑下、到处排队的就医过程,周先生全部用手机搞定了。“通过预约挂号,我可以准时定点儿地来这块儿就诊。尤其像现在天寒地冻的,也是解决了我一个燃眉之急。”记者了解到,长春市中医院2020年开通的健康长春App、医院微信服务号和自助缴费机,可以实现电子居民健康卡建卡、预约挂号、报告打印、门诊缴费、费用查询等功能,截至11月30日各项功能累计使用达21789人次。

“智慧医疗”带来的便利不仅于此。在长春市中医院二楼专家门诊的智能叫号系统,不仅能够充分有效地调节患者人群分布,就诊排在第几个看一眼就知道,患者可以放心地坐着、聊天。对于行动不便需要做康复的患者,最理想的状态是少等待。长春市中医院康复科康复治疗师查强介绍,医院的“康复医疗质控管理系统”除了可以提前短信提醒康复时间外,还可显示康复治疗时间段,这样患者就可以掐点来做康复了。

在长春市妇产医院,患者和孕产妇同样可以利用微信、支付宝、诊间预约等方式,实现分时段预约和移动支付缴费,其中分时段预约就诊已精确到30分钟,以此合理地分流就诊人群。据统计,长春市妇产医院门诊整体预约率达50%以上,“智慧医疗”使患者就诊的平均等待时长由45分钟,减少至3分钟;医患沟通交流时间则由3分钟增至8分钟。

“智能导航系统”更成功地让大



家告别了到医院总迷路的窘迫。“只要选择你想去的科室或地点,它便可以帮患者规划出最合理的路线。就诊患者通过手机扫描二维码,导航与手机联动,整个导航的路径就会同步到手机上,想去哪里跟着导航提示就可以了!”长春市妇产医院信息管理部门蒋赫告诉记者,2019年1月,医院引进的智能院内导航系统实现患者定位、院内位置导航,提供精准定位导航服务。如今,智能导航系统已经成为该院最贴心的智能服务之一。

在救治患者中,尤其是急诊抢救,时间就是生命。长春市妇产医院的“云随访”系统医生端智慧医疗,可通过电子病历语音录入功能书写专科病历,节省了医生打字输入的时间,把更多时间留给患者。另外,系统还实现《母子健康手册》电子化,根据孕妇的基本信息和产检情况,自动进行高危孕产妇评估的“五色”分级

及标识。诊疗结束后,系统将推送满意度调查问卷,孕妇及家属可自主评价本次就医感受。

长春市卫健委规划发展与信息化处处长韩荣鹏介绍,长春市大力打造区域全民健康信息平台建设,全面推进电子健康卡使用,实现了电子健康卡的院内及院间流转;加快了便民就医应用场景基础环境建设;开通了“健康长春App”便民惠民服务,为春城百姓提供线上咨询、预约挂号、诊间结算、报告查询等多项便捷就医服务,优化服务流程。

据了解,截至目前,“健康长春App”注册用户总数22451人,预约总次数93933次。下一步,“健康长春App”的服务应用将不断得到完善,使之成为长春市民线上就医不可或缺的好助手、好伙伴。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

## 清晨是心脑血管疾病的“魔鬼时间”

传奇球星马拉多纳的过世,让预防心脑血管疾病再次引起大众关注。气温低、人体耗氧量增加、胆固醇增加等因素叠加,使得冬季成为心脑血管疾病的高发期。长春市中医院总部心病科主治医师李哲山提醒中老年人,一旦出现胸闷、气喘、咳嗽、头痛、头晕等症状,一定要及时就诊。

在预防心脑血管方面,很多人存在以下几个误区。

**误区一:冬季猛进补。**冬季运动量小,再补进大量滋补品,很容易造成血脂或尿酸增高,诱发心脑血管疾病。

**误区二:清晨冷水洗脸。**皮肤接触冷水时,血管会突然收缩,1分钟内血压就会开始升高,容易导致心绞痛发作,所以一定要使用温水洗脸。

**误区三:洗澡时间久。**较高的水温会产生大量水蒸气,造成空气中氧含量不足,供氧不足易引发心脑血管出现问题;时间过长,血管长时间扩张,血液滞留于皮下血管会导致回心血量减少,心脑血管器供血不足,引起心脏和脑血管疾病。建议老年人洗澡时间控制在10—20分钟内,超过20分钟家人需及时关注。

**误区四:睡醒马上起床。**清晨是心脑血管疾病的“魔鬼时间”,大约有四成脑中风和心梗症状是在深夜和凌晨起床时发生的。睡醒就起身,身体从长时间的休息状态,突然改变体位进入活动状态,人体交感神经系统被迅速激活。老年人调节能力差,易发生体位高血压。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

## 冬天,这样保护宝宝的小嫩嘴

冬季天冷干燥,宝宝嘴唇干裂问题让宝妈们烦恼不已!长春市儿童医院儿童保健中心主任李亚告诉宝爸宝妈,做好日常护理宝宝嘴唇更湿润!

“嘴唇属于黏膜组织,角质层相对较薄,分泌的皮脂相对较少,比皮肤更加薄弱,也更容易受到损伤。”李亚提醒家长,天气干燥是宝宝的嘴唇易干裂、起皮的原因之一。此外,以下情况也需引起家长注意:营养因素,缺乏维生素,尤其是缺乏B族维生素;喝水少,宝宝黏膜因缺水而出现干燥症状;哺乳期的妈妈饮食太干、过辣或过咸;宝宝口周长时间被口水刺激,或嘴唇遗留过咸、酸的食物,也容易出现炎症;宝宝嘴唇干燥

时频繁地用舌头去舔,导致嘴唇出现裂口、脱皮等炎症,再加上口水中的消化酶和酸性成分,对嘴唇有一定的刺激,形成舌舔皮炎。

李亚建议家长做好以下六点让宝宝的小嘴唇变得更湿润。1、让孩子多喝水,保持体内水分供应;2、多吃青菜、肉等,保持营养均衡;3、纠正孩子舔嘴唇的习惯,如果出现舌舔皮炎,可对症用药;4、一旦嘴唇起皮了,千万别用手去撕、用牙去咬,可以用温水软化后,用剪刀剪下去。适量涂抹含有维生素E的儿童润唇膏或涂抹香油;5、饭后,尽量用温水清洗嘴唇;6、天冷时,减少户外风吹时间,外出时,戴上口罩。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

## 和肝炎患者同桌吃饭会被传染吗

他怎么突然之间成为了肝炎患者?与肝炎患者日常生活会传染吗?……吉林省肝胆病医院专家解读让你不再“谈肝色变”。

“乙肝和丙肝病毒不经呼吸道和消化道传播。”专家表示,日常工作、学习和生活接触,如握手、拥抱、在同一办公室工作、共用办公用品、住同一宿舍、在同一餐厅用餐和共用厕所等无血液暴露的接触,不会感染乙肝或丙肝病毒。只需注意,牙刷、剃须刀等物品不可共用即可。

事实上,不同类型的肝炎传播渠道并不相同。甲型肝炎和戊型肝炎通过受污染的食物和水传播;乙型肝炎通过不安全的血液和其它体液传播;丙型肝炎主要通过受感染的血液传播;丁型肝炎则是在患乙型肝炎的情况下发生的另一种感染。

吉林省肝胆病医院专家建议,做好防护,病毒性肝炎并不可怕,它的传播途径非常有限,只要我们全面了解肝炎防治的科学知识,正确地预防和治疗肝炎,它是完全可以防、可控、可治的。

**防护一:**疫苗是预防甲肝

和乙肝的首选。在各型病毒性肝炎中,除丙肝外,均可通过疫苗来预防。国家已将乙肝疫苗、甲肝疫苗纳入儿童免疫规划,对适龄儿童进行常规接种。接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施,也是有效控制丁肝病毒感染的方法。医务人员、经常接触或暴露血液人员、托幼机构工作人员、器官移植患者、经常接受输血或血液制品者、免疫功能低下者、职业易发生外伤者、乙型肝炎病毒表面抗原阳性者家庭成员、多性伴者等也应该接种乙肝疫苗。

**防护二:**防止“病从口入”,预防甲肝和戊肝。甲肝和戊肝病毒主要经消化道传播,注意饮食和饮水卫生,防止“病从口入”可预防甲肝和戊肝病毒感染。

**防护三:**切断传播途径,预防丙型肝炎。丙肝目前虽然无法通过接种疫苗进行预防,但通过采取有效措施切断其传播途径(如使用安全的血液制品、不共用注射器、避免不洁医疗行为等),丙肝是完全可以预防的。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲报道

## 我省成立运动创伤诊疗与康复基地

4日,吉林省体育局运动创伤诊疗与康复基地正式成立。该基地由省体育局和吉林大学第一医院运动医学科共同成立,利用我省运动医学专业人才,为我省运动员提供及时、有效的医疗服务。从运动医学理论教育到实际技能的掌握和实践,该平台在国内均为首创。

“基地首先是为吉林省的优秀运动员进行服务,为保障我省运动员在14届和15届全运会上能取得一个优秀的成绩。”吉林大学第一医院运动医学科主任宋之明告诉记者,该基地同时也将在全省全民健身活动的开展起到良好的示范作用,指导运动爱好者正确进行全民健身活动,提升我省广大群众运动的积极性。

据了解,该基地旨在依托吉大一院先进的医疗资源、雄厚的人才储备和领先的科研能力,进一步落实全民健身国家战略和健康中国行动计划,推动全民健身与全民健康深度融合,为吉林省运动员提供一流的医疗保障。宋之明表示,“受益于这个平台,吉林省将会避免青年人才的外流,并拥有大量的运动医学人才,将会极大推动全民健身和



全民健身活动的开展。”

记者了解到,基地在保证运动员比赛和竞赛任务之外,也适用国家的全民健康政策,完成我省体医结合任务,为全民健康提供医疗保障。“公众如果有需求的话,可以到吉林大学第一医院的运动学科就诊。”宋之明透露,该基地的成立,为全面提升吉林省竞技体育运动创伤诊疗与康复水平搭建了重要平台载体,将提升吉林省运动员生理生化检

测、运动技能评定、运动创伤诊治、运动伤病康复等医疗服务水平。同时,基地将打造集科研、临床、培训为一体的运动创伤诊疗与康复平台,大力培养“体医融合”复合型人才,建立涉及医学、健康管理、运动、营养、保健、康复等知识的“体医结合”的健康体系,为省内青年运动医学专业人才提供广阔发展空间。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲报道