

医线情报

编者按

在以往的就医经验中，患者与医生的时间常常难以匹配，尤其是对于工作繁忙的上班族来说，看病成了一件难事。为了解决这一问题，海南省多家医院开始实施弹性门诊制度，旨在为患者提供更加便利、高效的医疗服务。

专家门诊跟着需求走，在增设周末节假日专家门诊之后，

我省部分医院推出更加精细人性化的举措，则是开设全星期的“无缝门诊”，早上中午都能看到专家门诊，医院的辅助科室、后勤保障等则跟着诊疗高峰走，让患者的就医更加便捷。

本期海南日报《健康周刊》为您盘点我省部分医院的弹性门诊情况，为患者就医提供最新信息。

食话实说

超加工食品或增加30多种健康隐患

■ 张佳欣

《英国医学杂志》近期发表的一项研究结果显示，吃过多的超加工食品可能对多个身体系统有害。许多证据一致表明，与超加工食品密切相关的健康隐患竟多达32种，包括癌症、重大心肺疾病、精神健康障碍和过早死亡。

超加工食品包括包装烘焙食品、零食、碳酸饮料、含糖谷类和即食或加热食品，经过多种工业流程处理，通常含有色素、乳化剂、香料和其他添加剂。这些产品往往高糖、高脂、高盐，但维生素和纤维含量较低。

研究人员精心审查了14篇综述文章，这些文章涵盖了近3年内近千万人的研究数据，共涉及45项集合荟萃分析，深入揭示了超加工食品与健康之间的关联。

结果表明，接触超加工食品的程度越高，出现不良健康后果的风险就越高。令人信服的证据表明，超加工食品摄入量更高的人，其与心血管疾病相关的死亡风险增加约50%，出现焦虑和常见精神障碍的风险增加48%~53%，患II型糖尿病的风险增加12%。高度提示性证据还表明，超加工食品摄入量更高的人，全因死亡风险增加21%，与心脏病、肥胖、II型糖尿病和睡眠问题相关的死亡风险增加40%~66%，并且患抑郁症的风险增加22%。

然而，有关超加工食品对哮喘、胃肠道疾病、某些癌症和心脏代谢风险因素（如高血脂和低水平的“好胆固醇”）的影响，目前仍然缺乏充分的证据支持。

研究强调，有必要采取紧急措施，有针对性地减少这些食品的摄入量，并更好地了解它们与不良健康后果之间的联系机制。

据科技日报

健康大发现

嘴里的“菌”关乎全身

■ 施婕

约350年前，荷兰微生物学家列文虎克第一次看到显微镜下的细胞，将人们的视野由宏观拉入微观。人们由此惊奇地发现，口腔里居住着数以亿计的微生物，包括细菌、病毒和真菌等，人们将这些微生物称为“口腔菌群”。成年人口腔菌群较为稳定，但老年人可能发生很大变化。而口腔菌群变化可能会给病原体定植和繁衍提供机会，不仅影响牙齿和牙龈健康，还与患阿尔茨海默病、癌症、心血管疾病、消化系统疾病等有关。

我们的口腔温暖湿润，称得上微生物的“梦想家园”，是仅次于肠道的人体第二大微生物栖息地。在口腔菌群中，细菌为主要族群，而真菌和病毒属于少数派。目前，口腔中已经发现700余种细菌，包括厚壁菌门、拟杆菌门、变形菌门和放线菌门，它们通常以生物膜的形式存在于口腔各部位。

既往多项研究显示，口腔菌群失调与年龄相关。国际期刊《生物膜和微生物组》曾发表一项研究，评估千余名各年龄段西班牙受试者的口腔菌群特征，发现与青少年和老年人相比，中年人的口腔菌群组成更相似和稳定。另一项研究通过对比多国健康成人口腔菌群发现，无论受试者来自哪个国家，吃的是西餐还是中餐，喝的是茶还是咖啡，口腔菌群组成都有相似性。同济大学附属口腔医院牙髓病科副主任医师葛剑平说，到老年时期，随着免疫力下降、牙齿损坏、唾液量减少，口腔菌群容易失调，表现为破坏牙周的细菌群落增加，真菌也高于年轻人。

除了年龄因素和个体差异外，葛剑平表示，饮食习惯、卫生习惯以及健康状况都会对口腔菌群产生影响。经常抽烟、饮酒、嚼槟榔的人，口腔菌群多样性会降低；如果清洁口腔不到位，会导致菌群大量繁殖；有身体疾病或免疫力低下人群，口腔菌群的变化则更为复杂。

口腔健康是人们拥有更健康长寿生活的一个秘诀。清华大学开展的一项针对48万人刷牙行为的研究显示，长期刷牙人群患慢性代谢疾病及心脑血管疾病的风险低23.6%，平均寿命更长。

相反，如果疏忽了口腔卫生，可能引发或加重身体其他疾病。最常见的要数风湿性心脏病。口腔菌群改变还与患消化道疾病、阿尔茨海默病有关。此外，口腔菌群还与代谢类疾病、自身免疫疾病有关。还有研究指出，牙龈疾病患者与健康人群相比，一生中患癌症风险要高20%。

如何养一口“好细菌”？做好清洁是关键。提倡每天早晚刷牙，每次正确刷牙至少3分钟；饭后坚持使用牙线清洁牙缝；平时多做叩齿锻炼，每次空口咬牙15次左右，可促进口腔血液循环。需注意，含杀菌成分的漱口水会影响口腔菌群平衡，应遵医嘱使用。

健康饮食很重要。平时根据《中国居民膳食指南（2022）》科学饮食，多摄取富含蛋白质、矿物质和维生素的食物，多吃蔬菜，少摄入高糖食品。

戒烟戒酒有必要。建议成年人每隔半年或一年进行一次口腔检查。

据生命时报

轻松约见专家 弹性门诊上线

■ 本报记者 侯赛

A 海南省人民医院：

下午提前30分钟开诊，
针灸科夜间也开诊

从今年3月1日起，海南省人民医院调整了下午的工作时间，提前30分钟开诊，即医生看诊时间为14:00~17:30，以便更好地服务于患者。

此外，海南省人民医院针灸科已于去年3月开始提供夜间门诊服务。在周一、周三和周五的18点到21点为患者提供诊疗服务。

B

海南医学院第二附属医院：

部分岗位提前上班，
夜间开设中医门诊

海南医学院第二附属医院自2020年起已在省内率先实行周末常规门诊，周末专家门诊均正常开诊。针对部分上班族患者的“赶早”就医需求，海南医学院第二附属医院精准调整部分窗口、部分岗位提前上班，既做到满足患者就医需求，又做到不让医生过度疲劳，保证诊疗质量。

此外，海南医学院第二附属医院还开通夜间中医门诊，周一到周五，从18点到23点为广大患者提供中医诊疗服务，推出针灸、推拿等中医项目，让上班族实现工作看病两不误。

C

海南省儿童医院：

开设午间门诊和夜间门诊

海南省儿童医院根据各个科室的门诊患者流量于中午12点到下午2点半开设午间门诊。此外，该院从去年11月13日起已开启“夜间门诊”服务，就诊时间为周一至周日18时至21时，为白天不便就诊的患者提供更为便捷的就医选择。为保障夜间门诊的医疗服务质量和患者就医体验，检验科、放射科、超声医学科以及门诊药房均会在此期间正常开放，方便患者开展检查及取药，让患者感受到和白天日间门诊一样的服务。

D

三亚中心医院：

弹性安排门诊时间，
儿科开设夜间专家门诊

三亚中心医院采取了弹性排班制度，通过增加坐诊医师、灵活排班等方式，确保满足患者的就诊需求。特别是在秋冬季节呼吸系统疾病高发时，医院增设了儿科专家夜间门诊，以确保每一位患者都能得到及时的治疗。

E

广东省中医院海南医院：

内外妇儿节假日门诊
全覆盖

广东省中医院海南医院全面优化了门诊排班，实现了节假日门诊内科、外科、妇科、儿科全覆盖。医院还建立了激励奖励机制，鼓励医生在节假日出诊，让患者在节假日也能享受到高质量的中医医疗服务。

同时，该院根据门诊“应开尽开”的原则，加快江东院区门诊全面启用，包括国医大师林天东、全国名中医张永杰、杨华等在内的一批名家都在江东院区开设了门诊，弹性动态在两院区坐诊开方，顶尖专家医疗服务的覆盖面不断扩大。

G

海口市人民医院：

全面推进周末及节假日
门诊，17个科室常规开诊

自2023年12月1日起，海口市人民医院进一步完善并推广周末、节假日门诊服务，错峰解决“学生族”“上班族”等不同群体的就诊需要。目前，该院共有17个科室常规开展周末、节假日门诊，并确保有一半以上高级职称专家出诊，检验、影像等医技科室同时弹性增加值班人员，确保能够及时出具各项检验、检查报告。

H

五指山市中医医院：

推出夜间针灸门诊

去年底，五指山市中医医院推出“夜间针灸门诊”服务，将诊疗时间延长至晚上10时。该院充分发挥中医药特色优势，把腰椎牵引、颈椎牵引、微波治疗、中频电疗、推拿等诊疗项目增加至“夜间针灸门诊”，夜间就诊的患者也能享受到和日间门诊就诊流程相同、收费标准一致的中医诊疗服务。

制图 许丽

近日，一则关于“年后返工路途中有3人因经济舱综合征身亡”的新闻冲上了热搜。这一事件引发了广泛关注，使得长时间乘坐交通工具的风险再次成为热点话题。那么，什么是经济舱综合征？它又是如何成为旅途中的潜在杀手的呢？为此，我们采访了海口市人民医院介入医学科负责人刘辉，深入了解这一疾病的相关知识。

四类人群容易被盯上

经济舱综合征的名称来源于早期发现这种病症的案例多发生在飞机经济舱的乘客身上，因为经济舱乘客长时间坐在狭小的座位上，膝关节长时间弯曲，腿部血液流通不畅，存在形成深静脉血栓的风险。下飞机后活动时出现血栓脱落，随其血液流动经心脏后堵塞肺动脉，使肺脏缺血、缺氧，引起胸痛、气短、咯血等症状，严重时可能猝死。经济舱综合征是一种常见病，主要病因与长期制动和机舱因素有关，医学上称为深静脉血栓形成导致的肺动脉栓塞。这种血栓可能会导致严重的健康问题，甚至危及生命。

刘辉介绍，在日常工作中，就碰到过不少这类病人。尤其是一些上班族、长期卧床、肿瘤患者、易栓症的患者。因为久坐、久卧或久站都会导致血流变缓，使血小板、凝血因子与静脉内膜接触增加而激活，容易形成血栓。而人喝水过少时，血液浓缩，也会使血栓风险增加。

从临床情况来看，常见易患经济舱综合征的人群主要有以下四类：

- 频繁乘坐飞机、动车等交通工具的人
- 长期卧床、静坐等缺乏运动的人
- 爱吸烟人群
- 体重大导致下肢超负荷的人

旅途中的潜在杀手 揭秘经济舱综合征

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

此外，乘飞机、长途车前曾大量饮酒者、有血栓病史者、凝血功能异常者、有下肢血管内壁受病史者、近期接受足部手术或足部骨折的人、有糖尿病和动脉硬化者、孕产妇，以及长期口服避孕药者，都是经济舱综合征的高危人群。

急性肺栓塞是最严重的并发症

患上经济舱综合征为何有生命危险呢？其主要原因就在于下肢深静脉血栓形成导致的急性肺栓塞。

深静脉血栓形成是指血液在深静脉系统内由液态转为固态，阻塞血液回流且引起了静脉壁炎症改变，多发生于四肢。其典型的急性期表现是突发性单侧肢体出现肿胀、疼痛，以下肢最为常见。概括来说，血流缓慢、血管内皮损伤、血液高凝是血栓形成的三大机理。

肺栓塞是下肢深静脉血栓形成最严重的并发症。肺动脉中的主干血管有非常细小的毛细血管，这些血管肩负着血液中氧气交换的重任。一旦下肢深静脉血栓脱落，随着血液进入肺部，就会影响血液的氧气交换，典型表现为胸痛、咯血、呼吸困难等。微小的血栓脱落至肺动脉一

般不会引起明显的症状，但体积较大的血栓脱落，可造成肺动脉堵塞、肺循环灌注下降、通气功能障碍，进一步引起全身器官缺氧，患者猝死。

在临床上，急性肺栓塞是一种起病隐匿、进展迅速的疾病，并且具有高致死率和高死亡率。根据《中国急性肺栓塞诊断与治疗指南（2023）》，该病的发病率为100~200/10万人，30天全因死亡率为9%~11%，3个月全因死亡率为8.6%~17%。

从“动、饮、穿、药”四方面预防

“动”：尽量避免长时间不变的坐位姿势。可规律活动，双脚或双腿每小时要做3~5分钟的腿部运动，如进行“提膝、踝泵、绕趾、贴胸”等下肢运动动作。在飞机、火车、汽车等空间有限的地方，条件允许时可适当走动、做伸展运动。

“饮”：尤其长期处于空调环境中，首先最重要的是努力补充水分，多喝水可以稀释黏稠的血液，同时去倒水喝和上厕所，也能使你被动改变坐姿。长途旅行的过程中，建议每小时摄入200毫升以上水，避免摄入酒精及含有咖啡因的饮料。

“穿”：尽量避免穿过于紧身的衣裤鞋袜，穿着宽松舒适的衣物。高危人群可以选择穿着弹力袜，可有助于减少下肢静脉血栓的形成。

“药”：药物预防仅建议用于高危人群，对于预防性使用华法林钠片或利伐沙班片应十分慎重。如需使用抗凝药物，应在医师或药师的指导下使用。

