

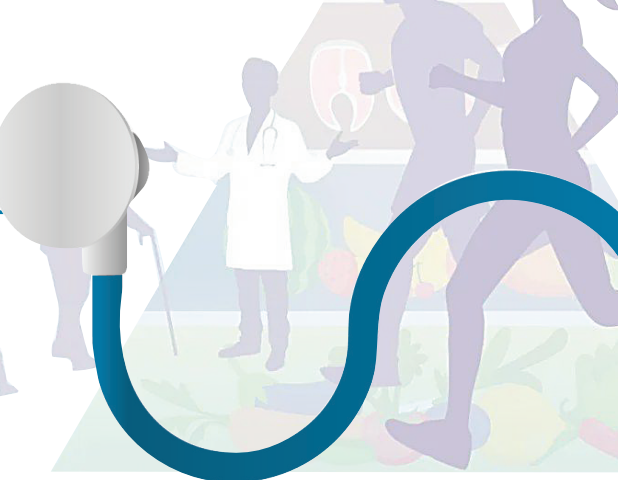
医线聚焦

数说

截至2024年11月海南推广健康教育电子处方的医疗机构达**2886**家，其中**16**家省直及三级医疗机构、**29**家二级医疗机构(含中医、妇幼)和**2641**家基层医疗机构(卫生院**373**家、卫生室**2268**家)开展健康教育处方电子化应用。

文字/王洪旭 制图/许丽

看病时，很多人都会问医生有哪些注意事项，但不少人听完不久就忘了，也未对自身疾病进行管理。这种现象正随着健康教育处方电子化应用而得到改善。



近年来，海南大力推进健康教育电子处方应用，从2022年开始在3家医院试点推广应用，将健康教育处方嵌入医院HIS系统，在医生开展诊疗和患者出院时，为患者出具“一病两方”：药物治疗处方和健康教育处方。截至2024年11月，海南已推进全省2886家一、二、三级医疗机构和基层医疗机构健康教育电子处方应用全覆盖。

一病两方，看病又防病。近日，海南日报全媒体记者走访海南省多家医院了解到，医务人员在诊疗或随访时，根据患者病情出具个性化的健康教育处方，并通过面对面的讲解，指导患者遵医嘱治疗和做好日常健康管理，预防小病变大病，有效改善患者生活质量。

“要改善生活方式，不穿紧身内裤，保持好的睡眠习惯，不要吃辛辣食物……”近日，在海南省妇女儿童医学中心(海南省妇产科医院)妇科门诊，妇女保健科医师陈秀丽给一名患者看诊后，开具了疾病诊断处方和健康教育处方，并耐心地给患者讲解注意事项。

“这个健康教育处方不错，跟病历放在一起，吃药时也会看一下，方便规范管理自身疾病。”海口市曾女士(化名)表示，以往看病时也会问医生要注意些什么，有哪些不好的习惯要改，但过一段时间就忘了。

小小处方，健康教育有方。与曾女士一样，在海口生活的李女士对健康教育处方的效果深有感触。李女士的母亲，健康教育处方电子化应用的受益者。两年前，李女士的母亲因左侧肩胛骨疼痛就医，不幸查出肺腺癌骨转移，在海南省肿瘤医院住院治疗，病情稳定，定期到医院复查。

“出院时，医生给母亲开了治疗处方和健康教育处方，对用药和生活都有很详细的指导意见。”李女士平时生活在海口，而她的母亲治疗完后就回到儋州老家，有了健康教育处方，她的母亲回家也能照着处方上的建议去做，目前病情控制得很好，行动自如，生活能自理。

海南省肿瘤医院外科一区主任吴军表示，李女士的母亲依从性比较好，遵医嘱服药和规范管理疾病，每隔三周就要到医院做一次联合治疗，给患者健康教育处方，可以指导其如何进行居家健康管理、康复锻炼和预防危险因素，对患者病情给予持续关注，让患者在家更放心一些，对疾病治疗也有好处。

“‘一病两方’对患者来说特别好，他们出院时把健康教育处方带着，对于生活方式干预、康复训练、急症处理等方面都有指导。”吴军表示，临床医生根据患者病情出具个性化的健康教育处方，不同病种的处方不一样，同一病种的不同阶段处方也不一样；还有一些医生会在教育处方上留下联系电话，患者回家有疑问也可以咨询，保障患者居家健康管理和安全。

截至2024年11月，海南推广健康教育电子处方的医疗机构达2886家，其中16家省直及三级医疗机构、29家二级医疗机构(含中医、妇幼)和2641家基层医疗机构(卫生院373家、卫生室2268家)开展健康教育处方电子化应用。

海南推进健康教育电子处方应用全覆盖

「一病两方」治病又防病

海南日报全媒体记者 王洪旭 通讯员 陈贤佳

天气渐凉的海岛冬季，来上一碗热汤温暖又舒适。在中国悠久的文化传承中，“汤养”被视为一种维护健康的重要途径，人们普遍认为汤富含丰富营养，既能养护胃部，又具滋补功效，深受大众青睐。事实果真如此吗？海口市人民医院临床营养科主任徐超提醒，喝汤可不是一件很简单的事，如果喝汤的方式不正确，可能会对身体健康造成负面影响。

徐超介绍，实际上，汤中的营养成分并没有想象中那么多。肉类虽含有丰富多样的蛋白质，但在炖煮时，仅有一小部分会溶入汤里，绝大部分营养仍留存于肉中。就拿鸡汤来说，其热量及蛋白质含量远低于鸡肉，而铁、锌等矿物质与肉紧密相连，进入汤中的量极少。并且，肉类的营养成分是固定的，煲汤过程并不会产生新的营养成分。再者，肉类本身所含维生素就不多，经过长时间炖煮，相当一部分耐热性差的维生素还遭到了破坏。

为什么汤喝起来鲜美可口？徐超表示，在炖煮肉类食物时，脂肪和水溶性维生素相对容易从肉中转移到汤里，而脂溶性香味物质会随着脂肪一同进入汤中，这使得汤具有浓郁的香气。

长时间高温炖煮会使部分蛋白质水解，释放出氨基酸，同时肉和骨头本身含有的游离氨基酸，一部分会产生鲜味，如谷氨酸，它是味精的主要化学成分。

有人认为，“汤趁热才好喝，喝热

汤才能更暖胃暖身”。这种观点是很片面的，因为人的口腔、食道、胃黏膜最高只能承受60℃，超过这个温度可能会对胃造成烫伤，增加罹患消化道肿瘤的风险。

生活中，很多人喜欢用汤泡饭吃，这种情况在老年人中更为多见。汤和饭混在一起吃，食物在口腔中没有被嚼烂，就随汤一起进了胃里，不仅会增加肠胃负担，而且食物中营养也不易被彻底吸收、利用。此外，汤中的液体会冲淡胃液，进一步加重胃肠负担。

有人说“饭前一碗汤，胜过良药方”，有人说“饭前喝汤不利于消化”，还有人说“饭后喝汤，越喝越胖”……关于什么时候喝汤更好，大家有不同的观点。事实上，单纯说饭前喝汤还是饭后喝汤哪个更健康，并没有意义，关键在于喝多少汤，喝什么汤。对于正常人来说，无论是饭前还是饭后，喝一小碗影响都不大。对于肥胖的人群，可以在餐前适量喝汤帮助控制体重。对于小孩或者消化功能差的



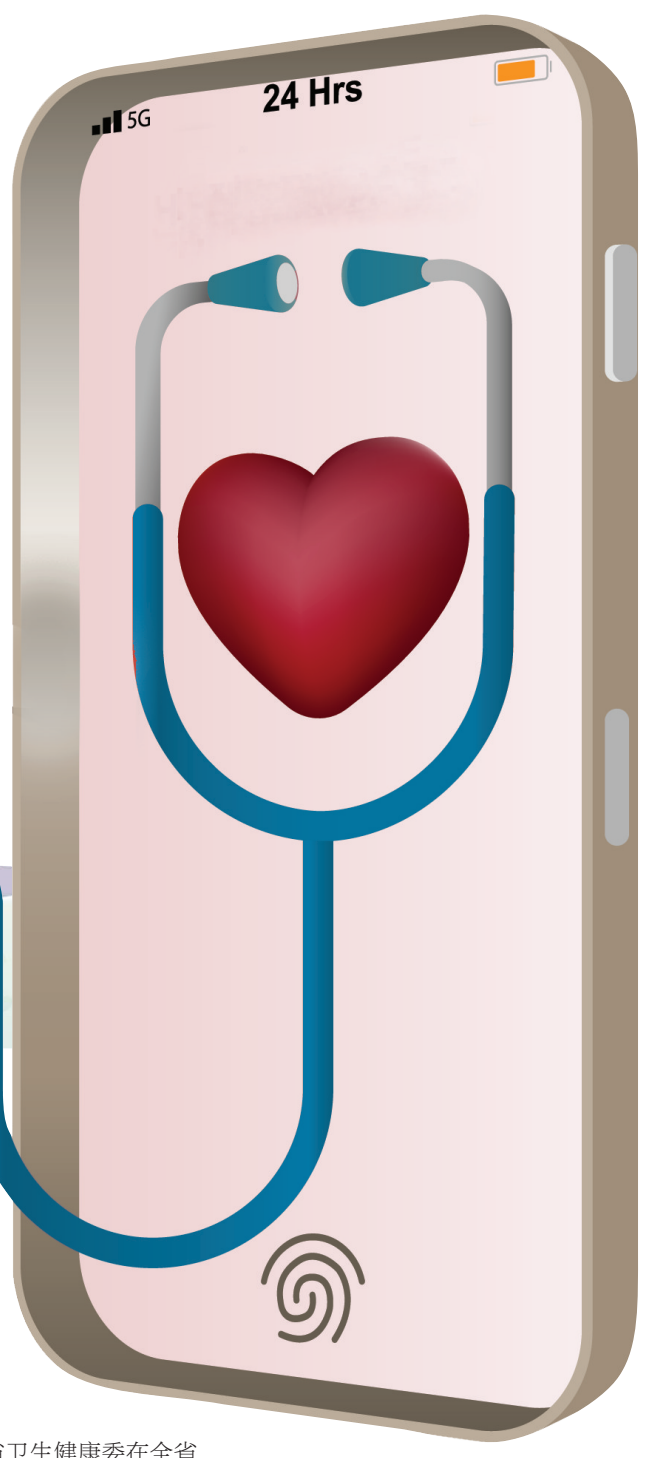
人群，饭前尽量不要喝太多汤，避免影响正餐。对于胃动力不足的人来说，不管饭前饭后都要少喝汤。

你喝对了吗？

喝汤补身

食话实说

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦宇



先行试点，健康教育处方逐步惠及千万家。健康教育处方是一种有效的个性化健康干预手段，主要为医务人员提供适用、易操作的工具，引导医务人员科学、规范、有效、精准地提供健康教育服务。

2022年7月，在中国健康教育中心指导下，海南省卫生健康委在全省范围内选取了海南省妇女儿童医学中心、海南省肿瘤医院和三亚中心医院3家作为健康教育处方推广应用试点单位，为患者及家属提供精准化健康教育指导。

“作为试点单位之一，我们组织院内培训，对盆腔炎性疾病、孕期贫血、儿童肺炎等8个病种推广健康教育电子处方的使用。”海南省妇女儿童医学中心公共卫生与健康教育科主任王仁媛表示，经过3年的推广，该中心健康教育处方平均应用率超55%，让广大患者和家属获益。此外，医院将扩大健康教育处方病种范围，探索推进健康教育处方电子化、信息化。

海南省肿瘤医院健康促进宣教室主任叶青介绍，作为2022年先行试点单位之一，海南省肿瘤医院选取了慢阻肺、食管癌、胃癌等9个病种推广健康教育电子处方应用，对积极推广应用的医务人员给予绩效奖励。

海南日报全媒体记者了解到，为了推进健康教育处方电子化应用，海南省卫生健康委成立了以分管领导为组长的工作专班，制定并下发推广健康教育处方方案；各级医疗机构成立领导小组，制定健康教育处方电子化应用相关制度；广泛动员，分步实施。2023年4月，在3家医院试点的基础上，海南推进15家省直及三级医疗机构开展健康教育处方电子化应用，将健康教育电子处方与公立二级及以上医疗机构“2+3健康服务包”等项目深度融合，以“一病两方”为患者及家属提供精准化健康教育服务。

2024年4月，海南依托三医联动一张网平台、海南省基层医疗机构信息管理平台等相关信息系统，推进三级和一、二级医疗机构健康教育电子处方应用全覆盖，推进基层医疗机构“2+3健康服务包”5个病种健康教育电子处方应用全覆盖。

截至2024年11月，海南推广健康教育电子处方的医疗机构达2886家，其中16家省直及三级医疗机构、29家二级医疗机构(含中医、妇幼)和2641家基层医疗机构(卫生院373家、卫生室2268家)开展健康教育处方电子化应用。

直面挑战，不断完善。经调研发现，我省在前期推进健康教育电子处方应用过程中存在不少问题。比如宣传推广培训不足，临床医生开具健康教育处方积极性不高；部分医院对推进健康教育处方应用重视不够，未从政策上将开具健康教育处方纳入诊疗系统，实施闭环管理；部分医院信息化建设较差，健康教育处方嵌入HIS系统不理想；部分医院未将健康教育处方与疾病诊断进行绑定并通过弹窗方式提醒，需要医务人员进行繁琐的搜索和查找，耗费较多的时间等。

对此，海南省卫健委将依托省级“三医联动一张网”平台，坚持打造“数字医疗、数字健康”的智能服务模式。患者或家属只需要通过手机微信扫描二维码就能看到疾病相关的科普短视频和漫画图文，全面了解疾病相关的健康教育知识，为患者带来更专业便捷的健康管理体验。

依托全省“三医联动”平台，我省还探索将健康教育电子处方应用作为医院评审、公立医院绩效考核、医师聘任、评先评优等工作的重要内容，推动医疗机构健康教育与健康促进工作质量持续提升。

此外，我省还推进健康教育处方纳入健康体检应用，促进体检机构为城乡居民提供优质服务，优化健康管理服务。进一步加强督促指导，加快医疗机构开展应用的进度，提升应用率，同时积极听取医务人员的改进建议，进一步优化健康教育处方电子化应用，促进患者健康素养水平和生活质量的提升。

门诊连线

过敏原检测：找出过敏的“真凶”

海南日报全媒体记者 侯赛

你是否常常鼻子发痒、喷嚏不断？或是皮肤无故发红、瘙痒难耐？这可能是身体里的“捣蛋鬼”——过敏原在捣乱。如何才能逮住这些“捣蛋鬼”呢？这就该让过敏原检测来帮忙！

什么是过敏原？过敏原，顾名思义，就是能够引起过敏反应的物质。它们可以是花粉、尘螨、宠物毛发、食物中的某些成分等。当过敏体质的人接触到这些物质时，免疫系统会过度反应，导致一系列过敏症状。

每个人的体质不同，因此即便是相同的过敏原，在不同人身上产生的症状也会不一样。同样是对坚果过敏，有的人吃了会皮肤痒，有人却喉头水肿，难以呼吸，甚至危及生命。过敏的产生原因很复杂，指的是免疫系统对环境中的某些物质如花粉、尘螨等过于敏感，从而产生异常免疫应答，对机体造成伤害。

从内因上说，过敏一般认为和人体的免疫屏障相关。而随着社会的进步，环境变得更加现代化，过敏性疾病的发病率也越来越高。过敏性疾病如过敏性鼻炎、哮喘等，并非各自独立存在，婴儿或儿童早期出现的某种变态反应症状，常预示其未来可能出现其他过敏性疾病。

过敏原检测方法有哪些？海南省人民医院医学检验中心刘嫦玉介绍，首先，皮肤点刺试验是一种方便快捷的过敏原检测法。医生将微量疑似过敏原包括花粉、尘螨、动物皮屑等，轻点于皮肤上，然后用细针轻轻划过这些点，让过敏原能够渗入皮肤，这些过敏原就像一个“小挑衅者”。随后，若皮肤“恼羞成怒”，例如冒出小红疹或有痒感，便意味着身体对该“挑衅者”——过敏原极为敏感。如此一来，就能初步判定是否对该物质过敏。

为了进一步确认过敏原，医生还会安排血液检测。血液检测是更为详尽的过敏原检测途径。它仿若一位超级“微观侦探”，深入血液中探寻与过敏相关的抗体。一旦某种过敏原对应的抗体含量异常攀升，该过敏原便无所遁形。除了皮肤点刺试验和血液检测，还有其他一些检测过敏原的方法，比如全血嗜碱性粒细胞活化试验、斑贴试验等。

明确了过敏原，患者便能“有的放矢”地避开它们。比如花粉过敏者，在花粉肆虐的季节应减少外出，外出时务必戴上口罩，如同给口鼻穿上坚固“护盾”；若是食物过敏，那就坚决不吃致敏食物，仔细甄别食品标签，严防摄入过敏原，必要时随身携带急救药物，以备不时之需；如果是宠物皮屑过敏，患者就需要避免与宠物亲密接触，定期清理宠物生活区域，减少动物皮屑残留。

医线新发现

经常喝酒，脱发风险高于同龄人

雄激素性脱发(简称雄脱)是最常见的脱发类型，占脱发的90%左右。男性主要表现为发际线增高和地中海型脱发，女性主要表现为头发稀疏、发缝变宽。除了遗传因素外，吸烟、工作压力和高脂饮食等因素也会增加雄脱风险。近日，韩国釜山国立大学医学院发表在《酒精和酗酒》杂志上的一项研究发现，饮酒也可能增加雄脱风险。

科研人员从多个数据库中检索纳入5个国家的6项研究，共涉及7072名参与者。结果显示，饮酒人群中发生雄脱的人数，是不饮酒人群中发生雄脱人数的1.4倍；对于男性而言，饮酒人群中发生雄脱的人数，是不饮酒人群中发生雄脱人数的1.31倍。横断面研究和病例对照研究也表明，饮酒与雄脱之间存在一定关联。但结论有不确定性，还需要进一步开展高质量研究，以明确饮酒是否对雄脱风险有影响。

“这项研究提醒我们，饮酒可能增加脱发风险，值得大家警惕。”北京大学首钢医院毛发诊疗科主治医师方帆表示，流行病学调查显示，我国男性雄脱的患病率为21.3%，女性为6%，大约有1.3亿人受此困扰。特别是随着生活方式改变、生活节奏加快，雄脱发病率不断升高，且呈现年轻化趋势。不少90后，甚至00后都开始面临脱发困扰。因此，引发雄脱的各种危险因素都会引发社会关注。

目前医学界一致认为，饮酒对健康没有好处，但对脱发的影响尚不明确。有一种观点认为，酒精(乙醇)代谢的中间产物乙醛，可能干扰头皮免疫环境，进而促发雄脱。然而，这一机制仍是推测，缺乏有力证据。

在方帆看来，即使饮酒增加脱发风险的机制不明确，但从预防脱发的角度来说，最好少喝酒，甚至滴酒不沾。因为饮酒往往不是单个行为，还可能伴随其他不健康行为，包括：1.吸烟。不少人往往烟酒不分家，在很多场合，饮酒者往往主动吸烟或被迫吸二手烟。2.失眠。经常喝酒或晚上喝酒的人，常伴随失眠等睡眠障碍。3.高脂饮食。饮酒者往往喜欢吃高油食品，甚至有暴饮暴食行为。4.增加情绪压力。借酒浇愁愁更愁。不少饮酒者不仅无法靠酒精排解压力，反而因此诱发更多不良情绪。目前，吸烟、高脂饮食、睡眠差、不良情绪、压力大等，都是雄脱非常明确的危险因素。

(据环球时报，有删节)