

手机点一点 医生网上见

# 数字医疗 愈见你

■ 海南日报全媒体记者 马珂

H 关注

困局  
就医链条上的断点变革  
把医院装进手机破局  
从犹豫试探到慢慢笃定侯赛  
辑  
许丽  
制图

医院距离有多“远”？或许只有踏上这段或焦急或不安的路程才能深有体会。

他们，可能需要凌晨出发赶去往大城市最早的一班；可能需要每日拄着拐风雨无阻只为恢复受伤的关节。

这些被空间、时间、流程困住的脚步，曾是无数患者难以言说的痛。为了打破这层困境，2023年海南率先提出引入数字疗法创新应用场景，在这里，数字疗法不再是抽象的概念，而是化作实实在在的民生福祉，3年发展的探索，医院的“距离”正在被重新定义。



**我省部分医院开设数字疗法中心情况**

- 海南省人民医院：睡眠、慢病管理、睡眠障碍
- 海南医科大学第一附属医院：肿瘤、骨科、慢病管理、睡眠
- 海南省妇幼保健院：精神认知和行为障碍、内分泌、营养和代谢紊乱疾病
- 海南省安宁医院：精神疾病
- 中山大学中山眼科中心海南眼科医院：眼科
- 海口市人民医院：康复
- 海南省肿瘤医院：肿瘤
- 海口市骨科与糖尿病医院：骨科、慢病管理
- 上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院：国际医疗旅游先行区数字疗法临床研究及转化基地
- 博鳌乐城国际医疗旅游先行区数字疗法临床研究及转化基地
- 三亚市中心医院：睡眠障碍
- 海南省妇幼儿童医学中心：睡眠、慢病管理、骨科、康复
- 海南省安宁医院：精神疾病
- 海南医科大学第一附属医院：肿瘤、骨科、慢病管理、睡眠
- 海南省妇幼保健院：精神认知和行为障碍、内分泌、营养和代谢紊乱疾病
- 海南省安宁医院：精神疾病
- 中山大学中山眼科中心海南眼科医院：眼科
- 海口市人民医院：康复
- 海南省肿瘤医院：肿瘤
- 海口市骨科与糖尿病医院：骨科、慢病管理
- 上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院：国际医疗旅游先行区数字疗法临床研究及转化基地
- 博鳌乐城国际医疗旅游先行区数字疗法临床研究及转化基地
- 三亚市中心医院：睡眠障碍
- 海南省妇幼儿童医学中心：睡眠、慢病管理、骨科、康复
- 海南省安宁医院：精神疾病
- 海南医科大学第一附属医院：肿瘤、骨科、慢病管理、睡眠
- 海南省妇幼保健院：精神认知和行为障碍、内分泌、营养和代谢紊乱疾病

H 医线科普

## 手上长小水泡是湿气重？ 医生：小心“汗疱疹”找上门

■ 海南日报全媒体记者 侯赛

每当天气湿热的时候，许多人双手开始出现恼人的透明小水泡——手指侧边密集分布，手掌心星星点点，伴随钻心瘙痒。这些看似普通的水泡实则是“汗疱疹”作祟，而非很多人以为的“湿气重”导致。作为一种特殊类型的部湿疹，汗疱疹在湿热季节发病率骤增，给患者带来极大困扰。海口市人民医院皮肤科主任王薇为您支招，助您摆脱手上水泡的烦恼。

汗疱疹是一种发生在手掌、手指侧面及指端的复发性水疱性皮肤病，属于湿疹的特殊类型。医学研究表明，其发病机制与皮肤屏障功能缺陷密切相关：当皮肤角质层结构不完整时，外界刺激物更容易渗透，激活真皮层的免疫细胞。这些“过度警觉”的免疫细胞

释放炎症介质，导致表皮内出现海绵水肿，最终形成肉眼可见的小水泡。

遗传因素在发病原因中扮演重要角色，家族中有湿疹、哮喘或过敏性鼻炎史者患病风险更高。环境诱因则呈现明显季节性特征：夏季人体出汗量增加，手部汗腺导管堵塞使汗液潴留；同时高温环境加速镍、钴等金属离子释放（常见于首饰、餐具），这些物质作为过敏原可诱发免疫反应。精神压力影响免疫调节，也是重要触发因素。值得注意的是，洗涤剂中的表面活性剂、化妆品中的防腐剂等化学物质，会直接破坏皮肤屏障，成为汗疱疹的“催化剂”。

汗疱疹的治疗需遵循“分级处理”原则，根据症状严重程度选择合适方案。在水疱发

作期，局部冷敷是快速止痒的首选措施：使用硼酸溶液或者生理盐水浸湿纱布，湿敷患处20分钟，可有效缓解症状，帮助收敛渗液。若水疱未破溃，炉甘石洗剂能加速皮疹干涸，收敛、止痒。

外用糖皮质激素是控制中重度炎症的一线药物，可遵照医嘱短期使用，效果明显，但切记勿长期大面积使用。钙调神经磷酸酶抑制剂适合皮肤的娇嫩部位，适合长期维持治疗的患者，副作用较小。当出现广泛皮疹伴剧烈瘙痒时，口服抗组胺药成为必要选择，但需在医生指导下使用，避免突然停药导致病情反弹。

汗疱疹的治疗难点在于高复发性。要彻底告别汗疱疹骚扰，关键在于预防一切诱发

因素。首先，无论是否在发作期，都要护手。选择无香料、无色素、低刺激的保湿霜。其次，洗碗、洗衣、打扫卫生等接触清洁剂、化学溶剂时，务必戴上内衬棉布的防水手套（避免橡胶直接接触皮肤）。洗完手及时擦干，尤其是指缝。最后，如果反反复复总不好，建议去医院做斑贴试验，找出可能的接触性过敏原，以后尽力避开它们。

最后，王薇提醒，虽然汗疱疹不会传染，但严重病例可出现指端皮肤剥脱、甲营养不良等并发症，影响手部精细动作。未经规范治疗的患者中，一部分会发展为慢性湿疹，出现皮肤苔藓样变。因此当水疱面积超过手掌1/3、伴随剧烈疼痛或脓性渗出时，应立即就医，避免延误病情。

H 关注中国过敏防治周

## 守护“敏宝” 跨越三误区

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 冯琼

“医生，孩子半夜咳得厉害，脸蛋上的红疹子痒得直哭，这到底是怎么了？”每到换季时节，海南省人民医院儿童呼吸与过敏性疾病门诊总会迎来一波就诊高峰。2025年8月第二周是中国过敏防治周，今年主题聚焦“气候、环境与健康：探索过敏防治绿色解决方案”。就此，我们专访了海南省人民医院儿童呼吸与过敏性疾病主任医师王灵，为广大家长解析儿童过敏防治的常见误区。

**误区一 哮喘“长大就好”？警惕肺功能不可逆损伤**

“很多家长觉得‘孩子哮喘不用急着治，长大自然会好’，这其实是个危险的误区。”王灵解释道，儿童哮喘就像气道里藏着“慢性炎症的小火苗”，虽然一小部分患儿青春期后症状会缓解，但放任不管会导致气道重塑，造成肺功能不可逆损伤，这会直接影响孩子未来的运动耐力和生活质量。

**误区二 “激素”色变？吸入治疗是“精准打击”**

“医生，这吸入药含激素，会不会影响孩子生长发育？”面对家长普遍的担忧，王灵表示：“吸入性糖皮质激素（ICS）直接作用于呼吸道黏膜，剂量仅为口服激素的十分之一。”她进一步解释，药物经肝脏代谢后全身吸收微乎其微，不会对儿童身高造成影响。“反倒是反复发作的哮喘，会导致缺氧影响生长发育。用药后及时漱口，就能避免嗓子哑等轻微副作用。”

**误区三 皮肤干燥只靠润肤霜？三重防护重建皮肤屏障**

“宝宝皮肤干燥掉皮绝非‘小干燥’，而是免疫系统紊乱导致的屏障功能缺陷。”她将健康皮肤比作“完整的城墙”，而过敏宝宝的皮肤则像“斑驳的土墙”。“光靠润肤霜只能‘补砖’，必须配合外用抗炎药物‘加固城墙’，同时做好环境控制‘防止雨水冲刷’。”她建议家长每天给孩子涂抹医学护肤品，保持适宜的室内温湿度，选择防螨床品，才能让宝宝娇嫩肌肤保持稳定。

王灵提醒，当前海南正值夏秋交替，气候湿热易诱发过敏，当孩子出现夜间咳嗽、揉鼻揉眼、皮肤瘙痒等症状时，应及时到儿童过敏专科就诊。

H 医卫贴士

## “乘风破浪” 切记科学防护

■ 海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

阳光、沙滩、浪花翻涌，无论是脚踏冲浪板逐浪而行，还是潜入深蓝探索海底秘境，亲水运动的魅力总是令人向往。然而，这份“诗与远方”的背后，潜藏着礁石划伤、水母蜇伤、减压病等健康风险。如何让“乘风破浪”的快感不变形“惊魂历险”？近日，记者专访了海口市人民医院急诊科医生吴鹏，为市民梳理亲水安全指南。

**外伤防护是第一课**

“每年暑期，急诊科都会接诊不少因冲浪、潜水受伤的患者，其中外伤占比超过60%。”吴鹏坦言，新手常因操作不当与冲浪板、礁石“亲密接触”，锋利的冲浪板尾鳍可能造成深度划伤，坚硬的板体撞击易引发皮下血肿，而海底暗藏的礁石、贝壳则是划伤脚底的“隐形杀手”。

更需警惕的是海洋生物的突袭。“水母蜇伤和海胆刺伤比较常见。”吴鹏提醒，水母触须中的刺细胞会释放毒素，导致皮肤红肿、刺痛甚至呼吸困难。此时切勿用淡水、酒精冲洗伤口——淡水会加速毒素释放，酒精则可能刺激皮肤。正确做法是立即用海水或醋冲洗，用镊子垂直拔除残留触须（避免徒手接触或摩擦挤压），并尽快就医。若遭遇海胆棘刺扎伤，可用肥皂水或海水冲洗后，涂抹食醋软化钙质棘刺，再用温水缓解疼痛，切勿强行拔出，以免断刺残留引发感染。

“尤其要注意创伤弧菌！”吴鹏强调，海水环境中存在的创伤弧菌，可能通过伤口侵入人体，引发败血症等严重感染，身上有伤口情况下尽量避免接触海水，如伤口接触海水，务必彻底清洁消毒，如伤口出现红肿热痛等感染症状需立即就医。

**警惕减压病的致命威胁**

潜水运动时急速上升可能触发“减压病”。“人体在深海高压环境下会溶解大量氮气，若上升速度过快，氮气来不及通过肺部排出，就会在血液和关节中形成气泡，如同摇晃后的可乐突然开盖——气泡‘爆炸’会引发剧烈疼痛甚至危及生命。”吴鹏解释道。

减压病的症状往往来得迅猛：关节剧痛如“针扎”、皮肤奇痒起疹、头晕乏力、呼吸困难，严重时可能导致瘫痪、昏迷甚至死亡。“预防减压病，关键在于控制上升速度。”吴鹏建议，潜水时需严格遵循“阶梯式上升”原则，每上升10米停留3分钟，给身体排出氮气的时间；同时避免单次潜水时间过长或深度过深，新手应在专业教练指导下逐步进阶。

吴鹏特别提醒，亲水活动前需密切关注天气预警，遇台风、暴雨或大浪天气务必取消行程；运动中若出现头晕、体力不支等身体信号，应立即停止并上岸休息。

**本刊指导单位：**  
**海南省卫生健康委员会**