

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

关注

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车；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。

困局

就医链条上的断点

“我知道孩子刚出生大多数都会有黄疸，慢慢就褪下去了，可是不敢赌啊！如果因为我的疏忽导致孩子有什么问题，怎么办？”在海南省妇女儿童医学中心的病房里，新手妈妈王淼（化名）眉目间有着掩饰不住的担忧。

大多数新生儿都会有黄疸的问题，这看似常见的生理现象与疾病之间始终横亘着一道模糊的边界——如何准确判断病情？于是，医院里总有这样一群身影，他们抱着刚出生的孩子，辗转于家和医院之间。

“测试黄疸有两种方式，一种就是和体温枪一样在额头上测量，但是最准的还是抽血，之前我们也遇到过焦虑到几乎‘天天’带孩子来检测的父母。”海南省妇女儿童医学中心主治医师何芬说。

有创检查带来的心疼，加上频繁往返耗尽的精力，让那些本就被新生儿护理压得喘不过气的家庭，更添了几分奔波的疲惫。

无独有偶，在海南省人民医院运动医学科，刚做完手术的陈笑笑（化名）也在回忆上一次手术的康复经历。“我第一次做完手术，也不懂，根本没有把术后康复当回事，就一直没去

做，结果关节都开始僵硬，后面去康复还挺痛苦的。”

康复治疗是骨科患者术后正面临的另一重考验。伤口的疼痛还未完全消退，高额的康复费用像座小山压在心头。“应该是一天几百块吧，连续三个月我每天来。”刚做完康复治疗的李凡（化名）说。

“术后康复训练是患者恢复非常重要的一环。我们大致统计过，能坚持按要求完成康复的患者还不到50%。有些患者也跟我们抱怨过康复的费用比手术还高，但是不做康复一旦出现一些不好的并发症，需要投入更多的精力去恢复。”说到这里，海南省人民医院运动医学科副主任医师黄晖也有些无奈。

一边是新生儿家庭为黄疸检测焦头烂额，一边是术后患者因康复费用陷入两难，这些藏在医疗细节里的困境，究竟该如何找到出口？破局的方向，又该从哪里探寻？

面对这样的询问，医生们给出了同样的答案：“有。”

一场医疗便捷化、人性化的变革，从这里悄然开始。

变革

把医院“装进”手机

“下载这个APP，你拿着这张比色卡，对着孩子的额头拍照……”病房中海南省妇女儿童医学中心主管护师黄秀果正拿着一张五颜六色的卡片向王淼介绍使用方法。

家中腿上绑着三个传感器的陈笑笑正尝试着做术后康复动作，手机里一段清晰的动画正演示着标准动作。“就像有个随身教练在盯着我练，错了马上提醒，比自己瞎琢磨靠谱多了。”陈笑笑说。

这便是正在改变无数患者就医体验的数字疗法。它打破了传统医疗在时间与空间上的限制，让健康管理变得触手可及。

“手机软件捕捉到准确的信息后，便会生成黄疸的数值报告，如果有问题就会提示家长，我们医生的后台也会收到信息。”海南省妇女儿童医学中心专门负责数字疗法后台的主治医师黄垂灿告诉我们，这款数字疗法产品的应用，很好地解决了新生儿出院后的黄疸监测问题，而且家属随时可以和医生进行线上沟通。

“因为上次我没重视，这次二期手术前我

就了解了术后康复，医生根据我的情况，向我推荐了这个数字疗法，就三个传感器，我看看手机就能练习！”陈笑笑说。

“医生有自己的数据后台，可以看到患者的练习情况。APP根据患者手术的情况会量身定制课程，医生也可根据病人的情况进行相应的调整。而且花费比传统康复要小很多。”黄晖打开了陈笑笑的数据后台，上面细致地记录了她每天的训练情况。

当医疗服务不再受限于医院的围墙，当健康管理变得像刷手机一样简单，数字疗法正在悄然重塑医患关系，它带来的便利，远不止于简化流程、降低成本。

“我们现在面临的最大问题是，优质的医疗资源不均衡，患者往往只能不远千里来到大城市。但是有了数字疗法以后，拿打鼾检测举例，患者在社区就可以借到检测仪器，数据直接传到医院后台，不用再排队了，简单的问题线上就能解决。”三亚市中心医院睡眠医学科主任王配配说。

然而，这场变革也并非一帆风顺。

破局

从犹豫试探到慢慢笃定

拍照测黄疸误差大不大？患者自己练，动作错了会不会加重伤情？一个APP怎么能代替面对面的交流和治疗？每天看平板孩子眼睛会不会有问题吗？

最初的疑虑，终究被一个个真实的改变慢慢消解。

“最开始也会有疑问，因为对自闭症孩子的康复而言，如何交流、融入社会是最重要的。后来我们发现，数字疗法可以让孩子在家进行一部分认知的训练，来到医院康复师可以把更多的精力放在其他课程，这样效果好，而且提升了有效的训练时间。”海南省妇女儿童医学中心儿童康复科首席专家李玲说。

“现在回家有这个试纸测试，我也不焦虑了，也能安心坐月子。”回到家的王淼也没有了在医院时的担忧。

如今，在海南的乡村卫生院，能看到老人拿着平板电脑做认知筛查；在城市社区，家长们用手机给孩子测黄疸已成常态；在术后患者家里，传感器和康复APP成了“标配”。曾经被质疑“本末倒置”的选择，早已变成患者口中“实实在在的方便”。

而这一切的背后，是海南为数字疗法铺就的坚实土壤。从2023年将“老年人认知康复数字疗法试点”写入为民办实事清单，到2024年把“孤独症儿童数字疗法干预”纳入民生实事；从《数字健康高质量发展三年攻坚计划》搭建制度框架，到2025年医保新政明确数字疗法收费标准，海南用“试点探索—民生兜底—制度保障”的三步走策略，一步步打消了“技术好用但用不起、用不放心”的顾虑。

这场海南的医疗变革，还在向前延伸。海南省卫健委相关负责人表示，未来，海南将持续深化数字疗法领域的探索与实践，创新数字疗法使用场景，着重惠民、助医、辅政、兴业等领域场景的打造；开展数字健康技术支撑强化行动，创新数字健康政策支持体系，为数字健康领域发展提供全面保障。到2026年底形成全方位全周期数字健康体系，实现创新场景活跃、产业集聚、居民健康水平提升及企业营收倍增。

从困局到破局，从隔阂到协同，海南的数字疗法之路，正为中国医疗的未来，写下温暖而有力的注脚。让更多人都能笑着说：“看病啊，越来越方便啦。”

我省部分医院开设数字疗法中心情况

- 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
- 上海交通大学医学院附属瑞金医院海南医院：
- 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
- 海口市人民医院：康复
- 三亚中心医院：睡眠障碍
- 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
- 精神、认知和行为障碍、内分泌、营养和代谢紊乱疾病
- 海南省妇女儿童医学中心：
- 睡眠、慢病管理
- 海南医科大学第二附属医院：
- 胃肠肿瘤、慢病管理、骨科、康复
- 海南医科大学第一附属医院：
- 肿瘤、骨科、慢病管理、睡眠
- 海南省人民医院：

侯赛 许丽 制图

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手部湿疹，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、哮喘或过敏性鼻病史者患病风险更高。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滞留；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。

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

谈“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？”面对家长们普遍的担忧，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

皮肤干痒只靠润肤霜？三重防护重建皮肤屏障

“宝宝皮肤干痒掉皮绝非‘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态。

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。

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 全锦宇

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”的快感不变成“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，潜水时需严格遵守“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报，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