

每个人都可以透过互联网获取更精准的健康管理信息，对自己的健康负责，实现以治病为中心向以健康为中心的改变。

# “互联网+”为慢病管理赋能

□ 科普时报记者 陈杰

数据统计，我国慢病患者约有3亿人，高危人群高达5亿人。积极推进“互联网+”赋能慢病管理，有望实现以治病为中心向以健康为中心的改变。

在12月5日召开的，以“创新赋能·践行健康中国行动”为主题的“2020第七届互联网+健康中国大会”上，与会专家共同探讨健康中国行动政策落地的有效路径，分享践行健康中国行动中的探索与创新，深度分析互联网、大数据与医疗健康行业的深入融合趋势，积极推进健康中国行动。国家卫生健康委相关负责人在会上表示，将积极推进“互联网+

网+”赋能慢病管理。

国家卫生健康委规划发展与信息化司司长、健康中国行动推进办副主任毛群安表示，与全生命周期的医疗卫生健康服务要求相比，很多服务目前是空白的、不充分的。“实施健康中国战略，其根本目标是保障全民健康，实现路径是共建共享。建设健康中国，既要靠医疗卫生服务的‘小处方’，更要靠社会整体联动的‘大处方’。把以治病为中心转变为以人民健康为中心，关注生命全周期、健康全过程。”

毛群安强调，共建共享就是要动员各级党委政府，把人民健康放

在优先发展的战略地位；动员相关部门，共同参与；动员每一个家庭，每一个人参与其中，让各方力量形成合力。健康中国行动推进一年来，开展了一系列专项行动，取得了良好开局。下一步更要着眼于当前人民群众面临的主要健康问题和影响因素，着力推动实现“四个转变”：从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变，从注重“治已病”向“治未病”转变，从依靠卫生健康系统向社会整体联动转变，从宣传倡导向全民参与、人人行动转变。

国家卫生健康委疾病预防控制局副局长吴良有表示，“互联网+

赋能慢病管理，主要可体现在四个方面：首先，优化慢病防治服务。互联网不仅使就医更加便捷，而且对慢病危险因素的干预更加精准，使高危人群更早被发现。第二，作为超级融合手段，互联网可将生物技术、信息技术等有机整合。慢病防控也可以采用这样的模式，打破医院管理系统和公共卫生系统之间的壁垒，汇总疾控、社区、医疗机构三方数据，实现公众全生命周期的健康管理。第三，互联网将助力行政决策更加科学。第四，实现全民更加科学的自我健康管理。作为健康的第一责任人，每个人都可通过互联网获取更精准的健康管理信

息，及时践行，对自己的健康负责。

与会专家一致认为，推动“十四五”卫生健康发展，要加快实施健康中国行动，统筹高质量发展和安全两方面任务，更加注重预防为主和风险防范、注重资源下沉和整合协作、注重提高质量和促进均衡，实现以治病为中心向以健康为中心的改变。

国家卫生健康委卫生发展研究中心主任傅卫表示，未来发展的重点领域可能聚焦在重大疫情和突发事件的应对能力提升方面，同时全方位全周期维护人民健康，特别关注重大疾病及重点

人群健康问题，构建优质高效整合型服务平台体系，完善相应的健康制度保障，更加强化个人对自身健康的主体责任。此外，数字化、信息化技术将为卫生健康事业注入更大动力。为此，他建议一是要以应用为导向，拓展全链条的健康信息化服务；二是要加快整合提升，推动基础数据信息互联互通；三是统一标准，加快信息化标准规范体系的建设、完善和实施应用；四是要创新的业态监管方式，保障数据信息安全。

据悉，本届“互联网+”健康中国大会，是由健康报社和济南市人民政府共同主办。

咳、痰、喘是呼吸系统常见的三大症状。秋冬季节是呼吸系统疾病的高发季节，尤其在新冠肺炎疫情期间，规范治疗显得更加重要。

## 辨证施治 赶跑顽固性咳嗽

□ 吴义春

没完没了的咳嗽、剧烈的咳嗽、撕心裂肺的咳嗽，整个胸都像炸了一样的咳嗽……

咳嗽的表现形式多种多样，有些人每到季节犯病，有些人随空气污染程度而加重，有些人躺着厉害，有些人饭后加重，有些人晚上轻白天重。反反复复，可能持续几天，几个月甚至持续几年，迁延不愈。往往有人到医院拍胸片没什么问题，有人说自己的咳嗽看了各大医院的呼吸科没好，后来到消化科治疗竟然好了。咳嗽为什么这么复杂？

### 诊断清病因是关键

有这样一类咳嗽，常于感冒、鼻塞、流涕、高烧后出现长期的咳嗽，到医院拍片子、查血象也没问题，用消炎药更是不管用。导致很多人误认为这种咳嗽只是感冒的“后遗症”，不用再治了，结果咳嗽迁延不愈。

据统计，上述这种咳嗽占亚急性咳嗽的48.4%。学界一般认为本病具有自限性，多能自行缓解，但也有部分患者咳嗽顽固，甚至发展为慢性咳嗽。追问病史大都是因为感冒后出现。这类咳嗽被称为“感冒后咳嗽”，它的主要特征是咳嗽，或干咳，或有痰，常常伴有嗓子痒不舒服，咳嗽时伴有咽喉刺激不适症状。

中医认为感冒后咳嗽，大部分类型是“寒包火”。随着人们生活水平提高，暖气空调进入千家万户，冬天室内温暖如春，室外天寒地冻，内外温差大，人体体温调节功能往往不能随之相适应，调节不好即造成阳气外泄，容易受寒邪。而对于儿



童因为喂养方式失当积滞较普遍，积热重，常会出现手心汗出，这种情况极易受凉。所以治疗感冒后咳嗽的核心思路是解表散寒，宣肺止咳。

咳嗽种类还有很多，有与胃食管反流相关的，有鼻后滴流的，有心因性的……只有分清病因、明确诊断、中西医并用、辨证论治、精准施治、靶向治疗，结合个体才会取得效果。

### 不要走进治疗的误区

有些人咳嗽长期不愈，往往就会有病乱投医，治疗时常常进入误区。

消炎药是老百姓心目中的“万能钥匙”。家中常备消炎药，不管发烧还是咳嗽，在没有化验血象及拍片的情况下就贸

然服用，这样很容易出现耐药。当然对于咳嗽，尤其伴有黄痰，务必要化验血象和拍片，在明确有感染的情况下才需及时、准确地用抗生素。

“输液好得快”似乎是多数百姓的共识。在血容量不足、休克的情况下快速改善循环是危重症中的关键技术。但是对于一般生命体征较平稳的患者，过度的输液往往会适得其反。从中医的角度看，大量输液容易出现水湿内停，阳不化气，尤其对于小朋友，稚阴稚阳之体，阳气比较娇嫩，大量输液，寒凉液体进入体内容易消耗人体阳气。所以长期输液的患儿容易出现脸色憔悴甚至发青，阳气折损、水湿内停、伤及脾胃，引起脾胃功能虚弱，运化失常，反复积滞，反复感冒。

（作者系北京市健康科普专家，首都医科大学附属北京中医医院杂病门诊副主任医师）

## 中药治咳嗽 煎服有讲究

让毛孔张开微微出汗是中医治疗外感发热、咳嗽的精髓。基于以上理念要想好得快，服用中草药时，煎药和吃药方法也有讲究。

1. 泡药：加水量高出草药两指节高度，先泡30分钟左右，用筷子搅拌至饮片湿润即可。
2. 煎煮：每副药煎煮两次，每次先煎煮沸后再继续用大火煎煮，不超过10分钟或沸腾两次即可，不可长时间煎煮。第一次煮好药汤后倒出，加相同水量继续煎第二次，两煎药汤需兑在一起喝，煎法得当的药汤应是口感清淡微甜的。
3. 服法：每次喝一纸杯量，服药后多喝热水并盖上被子微出汗为宜，仍不出汗者每隔两小时再喝一次，（每次应加热后服用）直至微微出汗即可。待症状缓解后改成一日三次。服法要点为少量频服，兵贵神速，咽喉不适者应多含服。注意吃药期间可喝小米粥养胃，禁食油腻、羊肉、甜食，禁食生冷食物，如葡萄、西瓜等。服药出汗期间，应避免出门受风，否则容易加重病情。

## 求真解惑



### 吃冷链食品会感染新冠病毒？

流言：不久前，中国疾病预防控制中心发布消息称，在对青岛新冠肺炎疫情溯源调查过程中，从进口冷冻鲑鱼的外包装阳性样本中检测分离得到活病毒。这是国际上首次在冷链食品外包装上分离得到新冠病毒，并证实接触新冠病毒污染的外包装可致感染。看来，冷冻食品都不能吃了。

真相：冷冻食品是可以正常食用的。首先，这次发现的活病毒是在进口冷链食品中分离得到的，而在国内冷冻食品中并未发现。国家对冷链食品有非常严格的新冠病毒核酸检测。目前从检测数据来看，还没有在国内冷链食品中发现活病毒。其次，中国疾病预防控制中心指出，在特定环境条件下，物品表面存活的病毒可能导致缺少有效防护的易感接触者（主要为相关行业从业人员）发生感染。迄今为止，尚未发现消费者因接触新冠病毒污染的冷链食品而感染的情况。因此，普通公众接触或食用冷链食品感染风险很低。在日常生活中，去正规超市购买冷冻食品，最好用密封独立包装储存冷冻食品，接触冷冻食品后及时洗手，食用煮熟后的冷冻食品，这样就可以有效防止被感染。

## 心病还需“心药”医

□ 郭述真

东汉年间有一位医生名华佗，是继战国时期神医扁鹊之后，又一位童叟皆知的神医。他继承发扬了前人的医术，发明了“麻沸汤”，开拓了无痛手术的新纪元。更令人折服的是，华佗治病很善于“疗心”。

有一位郡守（相当于省长）生了病，日渐加重，家人请华佗为其诊治。华佗通过“望、闻、问、切”四步诊断后，感到郡守的病非同一般，便将其子叫到一旁，询问郡守平时都做过哪些错误之事。为了救活父亲，儿子像竹筒倒豆子一样，将父亲的错误的多半是HPV16和HPV18两个而已，尤其是HPV16。

方，方中列举了郡守飞扬跋扈，独断专行，“失道寡助”的种种不是，大骂了一通。

郡守听后，怒火中烧，连连呕吐，吐出许多黑血，顿感轻松了不少。其子将华佗治病的原因告诉了父亲，郡守恍然大悟，从此自我纠错，搞好上下级关系，官民关系，“得道多助”，构建了一方乐土，郡守心情愉悦，身体越来越好。

有位贵妇得了病，病得不轻，天天呕吐，水米难进，“衣带渐宽人见瘦”。家人很是担忧，随即请华佗来。华佗诊脉后，觉得脉细且弱，并无严重的病象。于是详细询问贴身侍女，原来事情是这样的：有一天，

夫人食欲特别好，吃饭比平常快好多，吃了几口突然停下来，说自己吃下去一只死苍蝇……侍女和厨师说明再三也无济于事，夫人的病便一天比一天加重。华佗听后，开了一剂“好药”亲自煎煮，让夫人服下，不一会儿夫人吐了，华佗令侍女当着夫人得面，细心检查呕吐物，果然发现了一只死苍蝇，夫人长长吐了一口气，从此病愈如初。其实，那只死苍蝇是华佗事先悄悄放在容器里面的。

这两则故事，真人轶事也好，民间传说也罢，都说明了一个问题，人是会思维的，也就是我们常说的心理活动，如果心里有了



病，得不到及时的疏导、排解和治疗也是会生病、会死人的。从小重视“心理学”，学习“心理学”，做一名心理健康的人，才能无忧无虑、健康茁壮地成长。

（作者系国家首批健康科普专家库成员、山西省科协首批首席科学传播专家、山西省科普作家协会副理事长）

## 不是感染了HPV都会得宫颈癌

□ 谭先杰

高危型人乳头瘤病毒（HPV）感染与宫颈癌有明确的因果关系，该发现获得2008年诺贝尔生理学或医学奖。但HPV自己说，与其他病毒相比，它就是个小山贼而已，且听它如何真情告白。

我是HPV，中文名叫“人乳头瘤病毒”。首先，我的家庭成员很多，有100多个，其中有54种可以感染生殖道黏膜。依据人乳头瘤病毒与宫颈癌的关系，感染肛门、生殖器的乳头瘤病毒可归类为低度危险、中度危险和高度危险型。低危型HPV常常出现在良性病变中，如HPV6、HPV11；中危型HPV存在于中度不典型增生灶中；高危型HPV则通常在重度不典型增生和癌灶中，如HPV16、HPV18可在大多数宫颈癌、一些肛管癌、阴茎癌和阴道癌中检测到。实际上给宫颈造成麻烦的多半是HPV16和HPV18两个而已，尤其是HPV16。

我非常自豪，因为我成就了一名叫豪森的德国老伯，他居然发现我（HPV）与宫颈癌之间存在明确因果关系，并由此获得2008年度诺贝尔生理学或医学奖。

我有点儿自卑，因为我其实只是个山贼而已，与其他大腕（乙型肝炎病毒HBV和丙型肝炎病毒HCV，均能引起肝癌；人

类免疫缺陷病毒HIV，引起艾滋病）相比，我只在宫颈上闹点事儿，而且只要你稍有警惕（每两年一次宫颈癌筛查），我就难成大事。

至于我是如何缠上你的，很多时候是天地知你知我知，但有时是真的不知道。通常是通过性行为，但接触不干净的卫生洁具和用品后，也可能沾染上我。

其实，并不是一沾上我就会得宫颈癌。只有长期地、持续地、高负荷地与我亲密接触，才会引起宫颈的癌前病变和宫颈癌。

据说，40%的女性在一生中的某个时期都会与我有过接触，但我通常作为访客出现，停留七八个月后半自动离开。如果你的状态不好（免疫能力下降）、环境适宜（多个性伴、不洁性生活），我就会定居。

如果发现我缠上了你，你当然会紧张和不安。但是，从另一个角度来说，这也是一件比较幸运的事情，因为，我被暴露后，我家族成员的后续破坏工作多半做不成了。

那么，什么时候要怀疑到我，并对我展开调查呢？以前是先通过宫颈薄层液基细胞学检查（即TCT）发现苗头，然后对



HPV的感染主要与性接触有关系

我进行调整，后来是TCT和HPV同时检测，现在认为HPV检测的价值更大。

如果准备怀孕的女性沾染上我，我建议你还是先把我的大部队打走走了之后再怀孕（HPV值明显降低）。潜伏下来的少量人员一般不会影响妊娠。

即使我已经给你带来伤害（如各种类型的宫颈癌前病变），你仍然是可以搞定我的。狂轰滥炸式的攻击（各种针对宫颈病变的物理治疗和锥切）能消灭我的大部分部队，即所谓“治病即治毒”，留下的残兵一般很难组织有效进攻。而且，你自身

的免疫力有可能最终将我请出。

基本可以负责任地说，目前还没有口服药物能对付我。在宫颈局部使用干扰素可能有一定效果。西方国家已经开发了新式武器，即治疗性HPV疫苗和预防性HPV疫苗（主要针对HPV16和HPV18）。据官方消息，效果还是不错的。

总之，我并非可怕至极，但你的确需要关注我，否则，真的会闹出点动静来。

听完人乳头瘤病毒这番真情告白后，很多朋友会被这枚小小的病毒的坦诚所打动。甚至，有的人都“爱”上这个病毒了。但是，还要提醒各位关注它，不能掉以轻心。那么，如何才能防止人乳头瘤病毒造成病变，甚至发展成为宫颈癌呢？其实，人们已经建立了一套行之有效的流程。请看《层层设卡筑高墙：谈谈宫颈癌的三级防控》。

（作者系中国医学科学院北京协和医院妇产科主任医师，教授、博士研究生导师，第三届“国之名医”）

## 谭谈生命之房

### “脱糖电饭煲”可降低米饭糖分？

流言：“脱糖电饭煲”蒸饭，可以有效降低米饭中70%的糖分，即使吃上两大碗，也比普通电饭煲蒸出来的一碗米饭糖分少。

真相：根据2019年底我国发布的《食物血糖生成指数测定方法》，北京市营养源研究所专家分别对“脱糖电饭煲”和普通电饭煲蒸出来的米饭进行了“双盲”测定。

实验结果表明，两个电饭煲蒸出来的米饭，进入人体之后，形成的血糖实际上是没有差异的。也就是说，同样数量的米饭，被人体吸收后转化成了几乎同样多的血糖。所谓“脱糖电饭煲”并没有起到给米饭“脱糖”的效果，一些卖家宣称的降糖率达70%更是无从谈起。

食物中的碳水化合物分为单糖、低聚糖和多糖。淀粉就是一种多糖，需要经过十分复杂的消化分解，最终变成葡萄糖，才能被人体吸收利用。“脱糖电饭煲”想通过洗掉淀粉的方式阻止人体血糖提升，这是不切实际的，很难办到。此举还会导致部分水溶性维生素等营养成分流失，对人体健康不利。

（科学辟谣平台、中国互联网联合辟谣平台、北京市科协等发布）