

# 无锡专家领衔主编《中国医院物联网应用与发展报告》 未来智慧医院长这样

智慧医院长啥样? 3月25日,在中国医学装备协会医院物联网分会等部门主办的第四届全国医院物联网大会暨中国国际医院物联网产品展览会上,由无锡市人民医院副院长、中国医学装备协会医院物联网分会会长沈崇德领衔主编的《中国医院物联网应用与发展报告》发布,一批破冰前行的先行者,推出了最新“物联网+医疗应用场景”,引领行业风向标。

早在2018年,国家卫生健康委印发的《全国医院信息化建设标准与规范(试行)》就鼓励医院引入物联网技术。2021年,国务院办公厅印发《关于推动公立医院高质量发展的意见》,提出要强化信息化在医院高质量发展中的支撑作用,推动云计算、大数据、物联网、区块链、5G等新一代信息技术与医疗服务深度融合。近年来的疫情,更是让智慧医院建设加速。物联网技术在防止交叉感染上发挥了重要作用,像测温、消毒、发

放衣物、传输药品等简单重复劳动,越来越多地由物联网技术支撑下的机器人替代人工操作。更多市民对公共卫生服务智能化、智慧医疗的需求也更多了。在线挂号、结算、查询报告等,能少接触人。一些慢病患者通过可穿戴设备,在家测血压、测血糖、称体重、运动计步,这些数值都会自动传输到医院,供医生监测慢病患者,减少去医院的频率。

沈崇德介绍,随着大数据、互联网+、区块链等前沿技术的充分整合和运用,医院物联网在智慧医院应用领域呈现出百花齐放的态势,涵盖了智慧医疗、智慧护理、智慧服务、智慧药学、智慧康复、智慧安全等方面,且每个方面均有很多应用场景。如智慧医疗中的智慧急救,是在急救人员、救护车、应急指挥中心、医院之间构建5G应急救援网络,在救护车接到患者的第一时间,将患者体征以及病情等大量生命信息数据实时回传到后台指挥中心,帮助院内医生作

出正确指导,并提前制定抢救方案的医疗急救服务,实现患者“上车即入院”的愿景。智慧护理中的输液监控系统,一改以前患者输液需要盯着输液袋,液体快没时要追着护士喊更换的情景,现在不用按铃,护士会及时帮患者更换输液,尤其是夜里,再也不用担心因为睡着了,错过按铃提醒护士换液。智慧安全中的新生儿探视跟踪信息系统,不仅能避免抱错新生儿,更能让不在婴儿身边的家长实时掌握信息。

记者了解到,医院物联网具有典型的跨行业特征,多头管理较为明显。未来,医院物联网发展期待建立专门的协调工作组,将医疗健康、电子通信、物联网等领域的管理部门纳入其中,共同协调管理。此外,统筹医院物联网顶层设计,加快医院物联网标准研制,推动技术融合创新,完善医院物联网安全防护体系,让市民就医更安全、便捷,让医院运作更高效。(卫文)

## 跳出误区 保障睡眠健康

3月21日是第21个世界睡眠日,今年的主题是“良好睡眠,健康之源”。当天,无锡名医团·名医大讲堂邀请专家走进无锡市老年大学,为老年朋友普及老年睡眠障碍的相关健康知识。

“有些人以睡觉时长多少判断睡眠质量好坏,这是一种误区。”无锡市人民医院睡眠中心主任崔小川介绍,衡量睡眠质量的好坏取决于睡眠结构和睡眠节律。睡眠结构是睡眠中各个睡眠阶段所占的比例,一般分为睡眠潜伏期、浅睡期、中度睡眠期、深度睡眠期及做梦期,一个循环约为90分钟。如果一个晚上有3至4个由浅到深的人睡过程,睡眠质量就不错了。8小时睡眠只是常规的说法,要因人而异,比如一般婴幼儿要睡12小时,有些天生短睡眠者,睡4至6个小时就够了。睡眠节律一般指“日出而作,日落而息”。理想的睡眠节律与个体生物钟、自然环境、社会需求都和谐适应。有些老年人因为追剧、煲电话粥等改变了睡眠节律而引起睡眠障碍。因此,判断睡眠质量的好坏,主要是看经过一夜睡眠之后,第二天的精神状态是否好,不困倦,不影响正常生活。

“为了尽快睡个好觉,盲目服用安眠药或保健品,这也是一种常见误区。”崔小川介绍,临床上原发性睡眠障碍通常有睡眠呼吸障碍、不宁腿综合征、梦游、发作性睡病等。患者应查明原因对症治疗。安眠药对于睡眠障碍只能“治标”不能“治本”,若长期服用、用量不当还会令患者产生依赖性,引发各种副作用。另外,有些失眠患者如果有褪黑素分泌的紊乱,可能会导致睡眠时间颠倒以及睡眠质量变差、失眠等情况。需要正确认识褪黑素,它对于睡眠节律异常,如倒班、昼夜颠倒及倒时差而引起睡眠障碍的人群有非常好的治疗作用,可以帮助恢复正常的睡眠节律,但对于别的睡眠障碍,未必适用。(王菁)



近日,石塘湾卫生院杨西园村卫生室医务人员积极落实家庭医生健康上门服务,深入村内所有家庭开展入户调查,为孤寡老人及行动不便、卧床的村民提供免费上门量血压、测血糖,提供健康指导。

(徐荧 摄)

## 午睡超过1小时 增加40%痴呆风险

午睡被认为是健康生活方式的组成部分。尤其是春季容易春困,为了下午能有更好的精力,或者弥补昨日的睡眠不足,不少人都会午睡。但有时候睡多了,真的会伤身。

近日,一项发表在《阿尔茨海默病与痴呆症》杂志的研究发现,午睡和大脑衰老之间存在双向关系。白天过度午睡会增加晚年痴呆风险。与此同时,随着患者年龄的增长,患有阿尔茨海默病会导致白天午睡增加。

该研究共纳入1401名平均年龄为81岁的成年人,在2周的研究期间,所有参与者在手腕上佩戴一个类似手表的设备,用来测量睡眠时间。

具体来说,与每天午睡小于1小时的人相比,每天至少1次1小时的午睡,会增加40%的痴呆风险。

最终,研究人员将白天午睡与认知之间的关系描述为“恶性循环”。

午睡有一个从浅睡眠到深睡眠,再从深睡眠到浅睡眠的一个循环过

程。深睡眠的时候,人的大脑处于抑制状态,大脑血供不是很丰富。因此,有些人群并不适合午睡。

浙江台州中心医院副主任医师王国芬提醒:“血黏度比较高的人,午睡会加重梗塞的风险。体重偏胖20%的人群也不适合午睡,肥胖的人本来就伴随着血黏度的增高,午睡会加重这一情况。低血压的人群午休的时候导致脑供血不足,会诱发心脑血管疾病。”(科普中国)

## 关节镜微创手术联合富血小板血浆注射 凯宜医院让膝关节“满血”复活

“膝关节肿胀疼痛好多了!”日前,饱受疾病之苦的老王在无锡凯宜医院接受了关节镜微创手术联合富血小板血浆注射后“满血”复活。该院大外科主任医师胡传亮告诉记者,目前已有多名患者接受这样的治疗后摆脱了疾病困扰。

55岁的老王从事体力劳动,近年来双膝关节患骨性关节炎,肿胀疼痛明显,站立困难,几年前在外院接受了右膝关节镜微创手术,但术后效果不明显,遂在朋友推荐下慕名前往无

锡凯宜医院问诊。该院骨科专家团队一致认为,如果实施膝关节镜微创手术联合富血小板血浆注射,效果会大大优于单纯的关节镜微创手术。经专家耐心讲解后,老王接受了凯宜左膝关节的治疗方案。术中,医生不仅在关节镜下对因骨性关节炎所导致的退变半月板进行修复,切除增生的骨质,还通过事先提取的富血小板血浆注射进关节内。术后仅一周,老王便恢复了日常行走,关节功能有了极大改善。

据悉,富血小板血浆是通过离心的方法,从自体外周血中提取血小板浓缩液,内含高浓度的血小板、白细胞和纤维蛋白。血小板激活后释放多种生长因子,可作用于靶细胞,促进其增殖、机制合成、类骨样物质产生、胶原合成等,从而促进组织修复。由于富血小板血浆从自身提取,不会导致疾病传播,也不会出现排斥反应。

医院骨科团队专家介绍,骨性关节炎即骨退行性病变,在骨科疾病中

很常见。如膝关节炎性关节炎是软骨老化磨损、缺失,伴半月板退化损伤,通过关节镜修整磨损半月板、取出游离体、松解髌骨外侧支持带等,可以使症状得到减轻。配合富血小板血浆注射,使一部分病人可以不用做关节置换手术。特别对于基础病多不能耐受大手术的高龄老年患者,关节镜微创手术联合富血小板血浆注射可缓解症状,治疗效果优于单纯关节镜微创治疗。接受富血小板血浆注射后一段时间内应避免剧烈运动,饮食要清淡忌烟酒。富血小板血浆注射除了治疗骨性关节炎外,对于韧带损伤、骨感染、骨不连等均有效果。(卫文)