

健康+

# 市皮肤病医院开启“手机看病”模式 明年“电子处方”送药到家

“手机看病”智慧医疗真的来了！如果你还是仅仅用手机预约挂号，那你就OUT啦！上海市皮肤病医院日前正式启用“移动互联网医院——患者移动服务平台”，“手机看病”除了可以使用预约挂号、查看检验报告等服务，还能实现在线缴费，并通过“皮肤宝”App实现视频面诊、医生进行用药支招。据悉，明年上半年，随着该院“电子处方”落地，上海市皮肤病医院自制的80余种院内制剂也有望在线上问诊后快递配送上门。

与以往相比，“手机看病”可让许多轻症患者足不出户享受智慧医疗。该院平台上线一个月以来，绑定就医卡已超过3500张，服务1580人次。平均每个患者节省就医时间20分钟以上，尤其受到外地患者欢迎。



### 指尖就医 跨国为患者用药支招

王小姐是上海某高校老师，前不久被公派至非洲支教，谁知刚搬进新装修的办公室没几天，她便发现自己脸上痘痘开始大爆发。在当地人生地不熟，一筹莫展之际，王小姐突然想起此前在市皮肤病医院就诊时下载的“皮肤宝”App，赶忙上线预约在线面诊时间。

经诊断，王小姐因过敏导致了痘痘发作，医生当即为其推荐了几款在当地即可购买到的药物。一周后，王小姐脸上的痘痘终于消停，并逐渐开始好转。“真没想到在国外还能得到国内医生的帮助，实在太方便了！”

上海市皮肤病医院门诊办公室主任赖永贤介绍，在该院门诊患者中，40%是复诊病人，仅25%为65岁以上患者，因此一大批轻症患者完全可以通过在线“轻问诊”，无需现场治疗就可以解决问题。

据悉，目前由于“皮肤宝”App刚刚上线，每天都有一位高年资主治医师利用碎片化时间轮番坐镇，对病人进行分流。赖主任透露，明年上半年，随着电子处方落地，80余种院内特色制剂也将在线上问诊后由快递配送上门，形成医疗闭环。“考虑到物流运输限制，线上处方与线下处方可能存在些许不同，许多液体药剂将由功能类似的膏剂所代替，尽力为患者提供更加方便、快捷的就医体验。”

### 手机缴费 患者逗留时间缩短一半

手机缴费功能开通竟能为患者节省多少时间？来自象山的刘先生对此深有体会。几年前他发现自己左脸部长了几粒粟粒大小的丘疹，因为不痛不痒便没在意。但是时间久了，刘先生发觉脸上的小丘疹越长越大，而且皮肤变得很粗糙，偶尔还有少量鳞屑。当他前往象山第一人民医院求医时，正巧上海市皮肤病医院皮肤外科主任汤依晨主任医师在该院坐诊，经诊断，刘先生为日光性角化病。据了解，这种病主要见于老年男性，是由日光长期暴晒引起的皮肤一种癌前病变，需要及时手术或电外科治疗。但因当

地医疗技术所限，刘先生仍需前往上海接受进一步治疗。

“以往去上海看病，总要在附近的小旅馆住一晚，一来一回得花费不少时间。”可这一次，刘先生事先在手机上完成预约挂号缴费后，就诊当天上午来到上海后，悠悠地已经去医院附近吃了午饭，下午按照约定时间来到医院。由于检查缴费、手术预约、支付押金等事项统统已经在手机上搞定，无需来回多次排队等待，刘先生到院进行了抽血检查后，便接受了门诊手术。“居然当天就可来回，真是太不可思议了！”

赖永贤主任介绍，不仅外地患者可以获得便利，本地患者在普通门诊高峰期使用手机就诊，由于省去了诸多排队环节，就医逗留时间至少可以缩短一半。

### 今后看病 专科医院主解疑难杂症

据统计，中国目前拥有2万多名皮肤科医生，皮肤科医生数量短缺与分布不均的现实状况使得许多基层皮肤病患者难以获得有效治疗。

赖主任说，上海市皮肤病医院拟于明年针对上海社区卫生服务中心的全科医师及外地医院的皮肤科医生进行为期1至3月的专业培训，培养他们养成规范的诊疗思路和用药习惯。通过将诊疗规范、诊疗指南、临床路径手册等带到基层，规范基层医生针对皮肤病的诊疗行为。“今后，一些常见、多发的皮肤病，老百姓可以放心在家门口就医。若遇到棘手的疑难病例再向大医院转诊，真正形成分级诊疗，有序就医。”

吴瑞莲

上海名医

## 冬季食补三大法宝：粥、茶、汤

冬天，热乎乎的食品尤其受欢迎。早晨喝碗热粥、日常品品热茶、晚上再来碗热汤，这些热食不仅好吃美味，更有养生作用。日前，在浦东新区金杨社区卫生服务中心举办的第64期上海市社区健康大讲堂上，上海交通大学附属第一人民医院营养科主任伍佩英表示，常见的热食，也要“会吃”才能真正起到进补的功效。

### 冬天宜喝养生粥

伍佩英主任介绍，早晨起来人体最需要的就是五谷杂粮，早晨喝碗粥不但有利于脾胃，也能为身体补充营养。尤其是对于心血管疾病的患者，比如高血压患者在粥里加点山楂或芹菜，能起到帮助控制血压的效果。不过，伍佩英也提醒，糖尿病患者还是应该避免喝粥，否则

不利于血糖的控制。

### 喝茶提高抗霾抵御力

冬天捧一杯茶在手，不仅暖手更暖胃，对于对抗雾霾也有很好的效果。伍佩英指出，茶叶的独到之处就在于茶多酚和茶多碱，茶多酚可以扩张血管、抗氧化，另外还可以解毒，帮助吸入体内的一部分尘埃颗粒与有害物质的结合体排泄出去。众所周知，雾霾中含有大量的尘埃颗粒，如果长期有饮茶的习惯，那么人体对外界的抵御能力会增强。而茶本身也有提升机体免疫力的效用，对于肺也具有很好的滋补作用，能够祛痰、提升肺功能，帮助人体抵御有害气体。

对于部分一喝茶就容易兴奋的人，伍佩英建议，可以喝淡一点的茶，最好选择适合自己体质的茶类。

如果患有贫血、胃病的人，尽量少喝茶，因为茶里含有鞣酸，会干扰一些矿物质，如铁的吸收。一般情况下，夏天选择喝绿茶，冬天的时候喝红茶。血脂比较高的人可以在茶中配一些山楂；冬天补肾很重要，可以在茶中放一点枸杞；夏天比较容易上火，可以在茶里加一些菊花等。

### 煲汤更利于吸收营养

煲汤也是冬天的热门食品，但也有人认为煲汤会破坏食材本身的营养。对此，伍佩英解释，在煲汤过程中，食材中会有一部分营养融入到汤里，虽然汤中营养的量比之食材本身要少很多，但却更有利于身体吸收。尤其是在生病时期，喝汤能够更好地补充营养，包括一些老年体弱的人，选择汤品，就能真正把营养“吃进”身体里。

叶雪菲

医技前沿

## 两成带状疱疹会遗留神经痛

两月前，张先生右上胸背部疼痛并出现皮肤疱疹，在当地被诊断为带状疱疹并口服药物治疗，半个月后疱疹逐渐消退，但疼痛却开始加重，普通人习以为常的碰触、穿衣对他而言都如同酷刑。不仅如此，每隔半小时还会突发闪电样疼痛，疼痛折磨得张先生夜不能寐，度日如年。

一次偶然的机会，张先生听闻浦东新区公利医院疼痛科对于带状疱疹神经痛的治疗很有一套，次日一早便乘机赶到公利医院。经疼痛科主任万燕杰确诊，张先生是右胸4、5神经的带状疱疹后神经痛。针对张先生的病情，万主任首先经皮下隧道放置硬膜外镇痛泵，把消炎镇痛和神经营养药持续泵入受损的神经根，尽快减轻疼痛，然后在CT

引导下进行胸4、5神经根的射频脉冲调节。经过两个周期的治疗，张先生从入院时疼痛VAS评分7-8分（严重疼痛），到如今1分（偶尔轻微的疼痛），他不禁感慨：“终于可以睡个好觉了。”

万主任介绍，约10%-20%的带状疱疹患者最终会发生带状疱疹后神经痛，且随年龄增长而增加。但长期以来，带状疱疹后神经痛并未得到重视，不少医院没有专业治疗团队，单纯的药物使病人辗转各科难以有效治疗。据悉，公利医院疼痛科是目前上海市收治带状疱疹后神经痛的专业科室，自开放病区三年来，已收治来自本市及外地病人400余人。

吴瑞莲 通讯员 曹黎静

专家名片



### 伍佩英

副主任医师  
上海交通大学附属第一人民医院营养科主任  
上海市营养学会理事，上海市食疗协会理事，上海市康复医学会康复营养学分会委员  
擅长各种疾病的饮食调理和营养治疗，尤其是糖尿病（包括妊娠糖尿病）、孕妇营养、高脂血症、肾脏病人、痛风病人、老年病人等营养指导

更多资讯请关注“上海名医”微信公众号或拨打新民健康会员服务专线：021-80261680

玩转健康圈

日前，“第四届公济内科论坛”在上海市第一人民医院松江分院成功举办。此次论坛探讨医疗精准化、医学信息化以及医学教育多样化的大潮流下如何建设发展大内科，促进内科各专科及其与兄弟医院之间在医疗资源与信息传播、患者个体化精细诊疗和医学人才培养方面的交流与合作。

日前，第六届“药物临床研究

及伦理审查技术”学习班暨中国GCP联盟第二次学术会议成功召开。会上，针对药物临床试验国际前沿动向和我国药物临床试验机构创新理念、能力建设，以及临床试验中常见问题进行了精彩的报告和讨论，提高了我国药物临床试验创新理念，拓展了药物临床试验学术视角，促进了临床研究工作的进一步规范和提高。