

# AI健康，开出更多“良方”

拿到体检报告，却看不懂异常指标；身体出现轻微不适，犹豫去不去医院……近年来，蚂蚁阿福、小荷AI医生、讯飞晓医等AI健康应用相继推出，AI健康通过辅助问诊、报告解读、运动康复等功能，正为人们提供更便捷的医学解释与日常健康陪伴。

## 医疗大模型驱动问诊

家住北京的王先生谈及最近使用一款AI健康应用的经历。王先生说，自己连续几天喉咙痛，不确定是否要去医院，于是向AI描述了情况。系统接连询问了持续时间、是否伴随发烧、近期作息和既往病史等细节，给出了可能的原因分析，建议症状持续或加重再考虑就医。

“身体不适时，我容易疑神疑鬼，有些症状跑趟医院相当折腾，直接询问AI健康应用确实方便。”在王先生看来，这类健康AI像一个随时随地陪伴的医生朋友，缓解了他们的焦虑。

和王先生一样，越来越多的人开始在日常健康问题上尝试向AI求助。尽管在实际使用中仍保持一定观望，但从产品形态来看，互联网健康服务正发生明显变化。

过去，许多互联网健康类产品更接近于“医学搜索引擎”。当用户输入“头痛、发烧怎么办”等问题时，系统往往给出一系列百科式解释，并附带一些通用健康建议。这类产品虽然信息丰富，但缺乏针对性，用户仍需要自己判断哪些内容真正适用于自身情况。

而在新一代AI健康应用中，问诊方式正在发生变化。系统通过引入真实的临床诊疗思路，以结构化的多轮主动追问替代简单问答，围绕病史、症状细节、用药情况等持续补充信息，并在综合评估后给出更具指向性的判断与行动建议。

这种变化离不开医疗大模型的持续提升。通过对医学指南、临床文献和真实医疗数据进行训练，大模型可以逐渐模拟医生的临床思维路径，从而实现更专业的健康咨询服务。

业内普遍认为，医疗大模型不仅需要算法能力，更需要专业医学知识的持续输入与验证。通过引入临床指南、真实病例数据以及专家评测体系，AI健康应用才能逐步接近医疗级专业水平。

除了回答问题，AI健康应用也开始尝试承担更多实际服务功能。小荷AI医生相关负责人谈到，在模型能力趋于完善的前提下，他们正探索从线上咨询到线下服务的连接，尤其聚焦于分诊导诊、检验检查和处方购药这三类高频、刚性的行动需求，通过与当前真实医疗服务体系合作，向服务闭环迈进。

## 从“被动治病”到“主动预防”

AI健康与过去健康产品更深层的差异，还在于服务模式转变。AI健康应用从一次性问诊回应，正走向贯穿健康全周期的持续管理，将服务链条延伸至“防、筛、诊、治、管”的多个环节。在诊前帮助用户判断症状与就诊必要性，在诊后承接随访、用药提醒和健康监测，使健康服务从低频的看病就医，转变为日常生活中的持续陪伴。

例如，一名长期患有高血压的用户在咨询肾功能异常问题时，如果系统能够调取其既往健康记录，就能扩大分析范围并提示相关风险，而不是仅根据单次症状给出泛化解释。

这种全周期服务能力，离不开个人健康数据的长期积累与整合。当AI系统逐步沉淀用户的既往病史、用药信息及体检记录，其对个体健康状况的判断便不再局限于一次对话，而是建立在更完整的个人健康档案之上。

讯飞医疗相关负责人表示，过去的互联网医疗是医疗服务线上化的迁移，核心是“连接”，解决老百姓看病方便的问题；而AI健康是全周期智能化服务，核心是“分析与决策”，精准、高效、持续解决每个人健康管理的问题。

在硬件生态方面，一些AI健康应用已与智能手表、体脂秤、血压计等设备连接。蚂蚁健康方面介绍，蚂蚁阿福目前已接入10多家主流智能设

备厂商，未来将进一步拓展合作伙伴，推动个人健康数据形成更完整的管理闭环。

“对大众来说，AI让更个性、更主动的健康服务和陪伴成为可能，帮助大家从‘被动治病’到‘主动预防’，养成主动健康管理的好习惯。”蚂蚁健康相关负责人表示。

## AI与医生协作

尽管AI技术不断进步，但医生仍然是医疗体系中不可替代的核心力量。

“诊疗是一个复杂的过程，其不仅依赖于医生的医学专业能力，也与患者的知识水平、表达能力等密切相关。诊断不只是看数据、看症状，做逻辑推理，还包括通过面对面的沟通和查体，发现患者无法用语言准确表达的身体隐患。”小荷AI医生相关负责人表示，AI更适合承担信息收集、初步分析及健康管理等服务辅助工作，是用来放大医生价值、补充医疗体系服务短板的工具。

在实际诊疗中，医生与AI可以形成一种互补分工。AI可以承担大量重复性工作，例如基础问诊、报告初步解读、用药提醒和慢病随访等。这些工作往往耗费医生大量时间，但技术上可以实现自动化。另一方面，医生的临床经验与专业判断又可以反过来帮助训练和校准医疗大模型，使AI系统更加可靠。

目前，一些平台已经开始探索医生参与AI服务的新模式。例如，医生可以在平台上创建“AI分身”，将自己的专业知识转化为数字化服务，为更多用户提供咨询帮助。

专家指出，AI健康的发展仍面临多方面挑战，包括医疗数据隐私保护、模型能力验证、监管规则完善等问题。医疗场景本身高度复杂，同一症状背后可能对应多种疾病，AI系统的安全性及可靠性需要长期验证。随着技术进步和行业规范逐步完善，AI健康有望成为医疗服务体系的重要补充。

（据人民网）

## 慢性肾脏病，你了解多少？

“人有两个肾，少一个也能活”“腰酸就是肾不好”“只有老人才会得肾病”……生活中，关于肾脏的误区比比皆是。殊不知，肾脏作为人体最“沉默”的器官，早期病变无明显信号，正以悄然无声的方式，成为威胁国民健康的“隐形杀手”。最新数据表明，我国成人慢性肾脏病发病率为8.2%，然而，慢性肾脏病的知晓率仅为10%，70%的就诊患者在第一次入院确诊时已达到慢性肾脏病3期或者更晚期。肾脏被称为人体的“净水机”，主要负责过滤血液中的水、毒素、代谢废物，调节水盐电解质平衡和血压，还能分泌促红细胞生成素维持造血功能，一旦受损，多为不可逆损伤，严重影响生活质量与生命健康。

### 什么是慢性肾脏病

慢性肾脏病是指肾脏结构或功能异常持续3个月以上，简单来说，肾脏受伤、功能下降，持续3个月以上，就是慢性肾脏病。早期多无症状，很容易被忽视。具体来说，就是肾脏损伤的标志物异常，如蛋白尿、血尿、血肌酐升高、肾脏病理异常、超声或者CT检查肾脏异常等，目前最常见的病因是糖尿病、高血压、慢性肾炎等。

早期常隐匿无症状，仅体检发现微量蛋白尿或肌酐轻度升高；随着病情进展，才逐渐出现乏力、食欲减退、夜尿增多、眼睑或下肢水肿；至中晚期，可伴贫血、皮肤瘙痒、恶心呕吐、呼吸困难等全身多系

统受累表现。还会导致手脚麻木、心慌、心跳慢、皮肤瘙痒等表现。肾脏损伤的程度不同，临床表现也会不同。

### 怎么分辨肾脏病处于哪个分期

慢性肾脏病分为5期，主要看肾脏的“过滤能力”（即eGFR），即肾小球滤过率。1期时，eGFR≥90ml/min/1.73m<sup>2</sup>，此期肾功能基本正常或偏高，有肾损伤，如蛋白尿、血尿、肾脏结构异常。2期时，60≤eGFR≤89ml/min/1.73m<sup>2</sup>，此期肾功能轻度下降，伴有肾损伤。3期时，45≤eGFR≤59ml/min/1.73m<sup>2</sup>，又分为3a（轻中度）、3b（中重度），肾功能中度下降，此期可出现乏力、腿肿、贫血、血压偏高等症状。4期时，30≤eGFR≤44ml/min/1.73m<sup>2</sup>，肾功能重度下降，可出现明显的乏力、食欲差、皮肤痒、睡不好等症状。5期时，即尿毒症期（终末期肾病），eGFR≤15ml/min/1.73m<sup>2</sup>，需要肾脏替代治疗，目前主要是透析治疗和肾移植。

### 得了肾脏病，怎么治

慢性肾脏病治疗核心在于延缓肾功能损伤、控制并发症、提升生活质量，需通过药物、饮食、生活管理等多方面综合调理。

原发病治疗是基础，多数肾病由高血压、糖尿病、肾炎等引发。高血压肾病患者需长期平稳降压，避免血压波动损伤肾血管；糖尿病肾病患者要严格控糖，减少高血糖对肾小球的损害；免疫性肾炎则需遵医嘱使用免疫调节药物，从根源控制病情。同时，蛋白尿是加重肾损伤的重要因素，要严格控制蛋白尿。

饮食管理十分重要，需坚持低盐饮食，每日

食盐摄入量不超过5克，远离咸菜、加工肉类等高盐食物；遵循优质低蛋白原则，适量摄入鸡蛋、牛奶、瘦肉等优质蛋白，可食用少许植物蛋白，如豆腐，减轻肾脏代谢负担；肾功能中重度损伤者，还需控制钾和磷的摄入，避免高钾、高磷食物引发并发症。

此外，患者要戒烟限酒，避免熬夜、过度劳累，适度进行散步、太极拳等温和运动。不滥用偏方、不乱吃保健品，慎用止痛药、部分抗生素等肾毒性药物。患者需每3至6个月检查肾功能、尿常规、血压血糖等指标，及时调整治疗方案。

### 关于透析

透析是慢性肾脏病发展至终末期时，替代肾脏工作的重要治疗方式，主要分为血液透析和腹膜透析两类。血液透析是利用透析机，将血液引出体外，通过透析器清除体内毒素和多余水分，再将净化后的血液输回体内，一般每周治疗3次，每次4小时左右，需在医院进行，对患者时间和依从性要求较高。腹膜透析则是利用人体自身腹膜作为透析膜，通过腹腔内注入透析液，实现毒素与水分的交换，可居家操作，灵活性更强，更适合行动不便、有心脑血管疾病或保留残余肾功能的患者，但对卫生条件和自我护理能力有一定要求。无论哪种透析方式，规范治疗与科学护理，都能让患者长期保持较好的生活质量。

呵护肾脏需贯穿日常生活，坚持定期体检、监测肾功能与尿常规等，摒弃伤肾陋习，早筛查、早干预，才能有效抵御这一“沉默杀手”，守护肾脏健康与全身机能稳定。

合肥市第二人民医院 秦晓黎

## 一文读懂颈椎病的预防与护理

你是不是也有过这样的体验：长时间对着电脑工作后，脖子僵硬得像块石头，一动就“咔咔”作响，或者早上醒来，感觉脖子又酸又疼，仿佛一夜之间被人“偷”走了灵活性，这些很可能是颈椎病在作祟。别担心，今天咱们就来好好聊聊颈椎病的预防和护理，让你的脖子重新找回那份轻松与灵活！

### 什么在搞垮你的颈椎

第一，不良生活习惯。现在很多人都是“低头族”，走路低头看手机，坐着低头刷视频，就连吃饭都不忘低头回个消息。脖子就像一直被压着头的骆驼，时间长了，能不累吗？肌肉紧张、僵硬，慢慢就发展成了颈椎病。

第二，外伤与劳损。有时候一个不小心，脖子就受伤了。比如坐车时没系安全带，一个急刹车，脖子就可能“闪”一下。或者运动时用力过猛，脖子也更容易受伤。还有长期从事重体力劳动的人，脖子更容易劳损，就像一台老旧的机器，零件磨损得厉害。

此外，还有疾病因素。有些颈椎病不是外伤造成的，而是身体内部出了问题。比如颈椎间盘突出，椎间盘这个“小垫子”突出来了，压到了神经或者血管，就会引起疼痛、麻木等症状。再比如颈椎管狭窄，神经通道变窄了，神经受压，也会让人难受不已。

### 颈椎病的预防

第一，保持正确姿势。坐着时要挺直腰板，肩膀自然放松，别弓着背缩着脖子。眼睛平视前方，别老低头或者仰着头。椅子得找个带靠背的，最好能托住腰和脖子，保持身体自然曲线。久坐时不妨在腰后和脖子后垫个小靠枕。坐着时两脚自然分开，跟肩膀差不多宽，重心稳稳落在两只脚上。腰杆挺直，别弓腰驼背或者挺着肚子。脑袋摆正，别往前探也别往后仰。睡觉方面，枕头别垫太高也别太低，关键得托住脖子，让脖子保持自然弯曲。千万别趴着睡，推荐侧躺着睡或者平躺着睡，这样身体才最舒服。

第二，避免长时间低头。现在大家都离不开手机，但是别老低头盯着屏幕，特别伤脖子。记得隔会儿就抬起头，转



## 监测血糖，指尖采血与动态监测怎么选？

血糖监测是糖尿病管理的核心环节，通过科学、规范的监测手段，可精准掌握血糖波动规律，为饮食调整、用药方案及生活方式干预提供依据。目前主流的血糖监测方式包括指尖血糖监测与动态血糖监测，二者各有特点，需结合个体情况合理选择并规范操作，以实现最佳监测效果。

### 指尖血糖监测：精准瞬时的“点”式评估方法

指尖血糖监测通过采集毛细血管全血进行快速检测，具有操作便捷、结果即时等特点，是日常血糖管理的基石。其操作规范需遵循“五步标准化流程”：首先，清洁双手并选择采血部位，优先选择指腹两侧或无名指指侧，避免指尖中央神经末梢密集区域，以减少疼痛感；其次，使用75%医用酒精棉片消毒采血部位，待酒精完全挥发（约30秒）后方可采血，避免酒精残留影响检测结果；第三步，根据患者皮肤厚度调整采血笔深度（通常1.5–2.5mm），确保血液自然流出，避免用力挤压导致组织液混入稀释血液，影响检测准确性；第四步，采集足量血液（至少覆盖试纸测试区），避免反复补滴导致结果偏差；最后，正确读取并记录结果，包括时间、血糖值及可能的影响因素（如运动、饮食、用药等）。

日常护理需注意：定期更换采血针与试纸，避免重复使用导致感染或结果误差；采血后使用无菌棉签按压止血，避免揉搓导致皮下淤血；定期校准血糖仪，确保设备准确性；若出现异常低值或高值，需结合临床症状综合判断，必要时复测或就医。

### 动态血糖监测：连续全景的“线”式追踪方法

动态血糖监测通过皮下植入传感器持续监测组织间液葡萄糖浓度，可连续记录14天内的血糖波动趋势，尤其适用于血糖波动大、频发低血糖或妊娠糖尿病患者。其操作要点涵盖植入前、植入中、植入后三个阶段：植入前需检查皮肤完整性，选择脂肪层较厚的部位（如腹部、上臂外侧），避开疤痕、硬结或血管；植入时严格无菌操作，佩戴后定期检查传感器固定

转脖子，往前低低头，往后仰仰脖，左右两边都扭一扭，这么活动活动，脖子绷着的劲儿才能缓过来。

第三，加强颈部肌肉锻炼。脖子有劲儿了，才能更好地撑着脑袋，减轻颈椎负担。可以尝试一下对抗练习或者侧边拉伸。对抗练习要双手交叉抱后脑勺，头慢慢往后仰，同时手往前使劲，跟头较着劲，坚持几秒再松开。侧边拉伸则是用右手把脑袋往右边带，左耳朵尽量去找左肩膀，这时候左手可以压着左肩膀往下帮帮忙，停几秒钟再换另一边练。

### 颈椎病的治疗与护理

第一，物理治疗。热敷：热敷能促进脖子的血液循环，缓解肌肉紧张和疼痛。用热毛巾或者热水袋捂在脖子上，每次捂15到20分钟，一天捂上两三次就管用。按摩：按摩能让脖子肌肉松快一些，减轻酸疼感。可以去医院康复科找专业师傅按，也可以在家用按摩球或者按摩棒自己慢慢揉。按的时候要注意力道适中，别使太大劲，以免受伤。牵引：可以用专门的牵引设备慢慢抻开脖子，能让椎间盘挤压神经，缓解疼痛。不过牵引时，牵引一定要在医生指导下做，不能自己乱操作，否则一不留神还会加重损伤。

第二，运动疗法。游泳：游泳是一项全身性的运动，对颈椎病的康复非常有益。泡在水里时身子轻便不少，脖子受的压力自然也就小了。而且游起来总得转动头颈，正好能练练脖子肌肉，让颈椎更稳当。瑜伽：有些简单的瑜伽动作也能帮助缓解颈椎病。比如猫牛式，主要是通过学猫弓背、学牛塌腰，来活动一下我们的脊椎和脖子。还有鱼式，专门用来拉伸脖子前边的肌肉。不过练的时候一定要注意动作标准，过度拉伸可能会造成损伤。

第三，药物治疗。要是颈椎病疼得厉害，可以找医生开点消炎止痛药，像布洛芬、阿司匹林等药物，使用后可以有效控制我们体内的炎症反应，从而达到消肿止痛的作用。但是药不能常吃，否则容易伤胃伤肝。如果是脖子的肌肉绷得特别紧，还可以找医生咨询以后，开一些肌肉松弛剂类的药物，像氯唑沙宗、乙哌立松这类药，不过这类药吃完后很有可能头晕困倦，所以吃了药记得注意休息，千万不要开车或者操作机器。

颈椎病虽然常见，但也不是不可预防和治疗的。相信只要我们用心呵护自己的脖子，它一定能重新找回那份轻松与灵活。

泾县中医院三病区 叶和珠



## 科学管理哮喘，让呼吸更顺畅

哮喘作为全球高发的慢性呼吸道炎症性疾病，困扰着数亿人的日常生活。对患者而言，科学的日常管理是控制症状、预防急性发作、提升生活质量的核心。只要掌握正确的护理知识，患者便能摆脱疾病的束缚，拥抱多彩的生活。

### 了解哮喘，筑牢认知基础

哮喘的本质是气道慢性炎症与气道高反应性，患者呼吸道敏感度远高于常人，易受各类刺激引发气道痉挛，进而出现呼吸困难。其典型症状为反复发作的喘息、气促、胸闷，以及夜间或清晨加重的咳嗽，呼吸时多伴随哮鸣音。

### 多维防护，守护呼吸通畅

首先，规范用药，控制为先，拒绝盲目依赖。哮喘用药分为两类，其功能与用法存在显著差异，需严格遵医嘱使用。吸入型糖皮质激素是病情管理的基石，无论有无症状，每日均需按时使用，旨在从根源减轻气道炎症、降低气道敏感度；速效β2受体激动剂仅用于症状发作时快速缓解不适，不可过度依赖，更不能替代控制性药物。正确使用吸入器（装置）是确保药效充分发挥的关键：使用前需充分摇匀药物，吸气时缓慢深吸并同步按压药罐，吸药后屏气5–10秒以促进药物吸收；使用含激素的吸入器后，必须及时漱口，避免

药物残留引发口腔感染。

其次，控制环境，规避诱因，减少气道刺激。

哮喘发作多由环境因素触发，精准识别并远离诱因是日常管理的关键环节。针对尘螨，需使用防螨床品，每周用热水清洗，并保持室内湿度低于50%；花粉季应减少外出、紧闭门窗，同时配合空气净化器过滤花粉；家中尽量避免饲养宠物，若已有宠物需严禁其进入卧室；及时修复漏水处，用除湿机调控湿度，清理潮湿区域以防止霉菌滋生；杜绝吸烟及接触二手烟，远离烟草烟雾；关注空气质量，污染严重时减少外出；冬季外出需佩戴口罩、围巾遮盖口鼻，抵御冷空气刺激；避开香水、强效清洁剂等浓烈气味；同时应勤洗手、按时接种流感与肺炎疫苗，预防呼吸道感染诱发哮喘。

第三，监测病情，提前规避风险。

日常做好病情监测，可及时捕捉病情变化，为护理与治疗提供依据。一是坚持峰流速监测，每日早晚用峰流速仪测量呼气流量并记录；若读数较个人最佳值下降超20%，需警惕病情加重；二是做好哮喘日记，详细记录症状发作频率、严重程度、用药情况及可疑触发因素，便于就医时与医生高效沟通，助力治疗方案优化。

第四，科学作息，增强机体耐受。

合理调整生活方式，能够整体提升健康水平，辅助控制哮喘。运动方面，可选择游泳、步行、瑜伽等温和项目，运动前需充分热身，必要时提前使用预防性药物；饮食上应保持均衡，多吃富含维生素C、E的蔬菜水果，同时严格规避已知过敏食物；情绪管理上，要学会通过深呼吸、冥想等方式缓解压力，减少情绪波动对呼吸的影响。此外，超重会加

重哮喘症状，因此需重视体重管理。

第五，急性发作时，冷静应对，把握就医时机。

提前与医生共同制定个性化的哮喘管理计划，明确日常维持治疗方案、症状加重时的药物调整方法以及就诊警示信号。当出现以下情况时，需立即就诊：缓解药物效果不佳或作用短暂、呼吸极度困难甚至无法正常说话、嘴唇或指甲发紫、呼吸时颈部肌肉明显收缩、峰流速值持续下降。

### 精准护理，兼顾个体差异

儿童哮喘的管理需要家长全程参与引导，家长应熟练掌握相关护理知识，帮助孩子养成规律用药的习惯，并逐步培养其自我管理能力和自我监测能力。同时，病情告知学校老师；妊娠期哮喘患者切勿擅自停药，病情控制不佳对胎儿的风险远大于规范用药的影响，需坚持治疗、定期复查，并保持与产科及呼吸科医生的沟通；老年人哮喘常伴随其他慢性疾病，用药时需警惕药物间的相互作用，优先选择操作简便的吸入装置，必要时可寻求家人或医护人员的辅助。

哮喘需长期持续管理，即便病情控制良好，也需每3–6个月复诊一次，由医生评估病情控制水平，及时调整治疗与护理方案。哮喘虽无法根治，但通过科学规范的日常管理，绝大多数患者都能实现病情的良好控制，回归正常生活。护理的目标不仅是“无明显症状”，更是“无生活限制”，让患者能自由参与日常活动、规划未来。从当下起，认真做好每一次规范用药，落实每一项环境调整，记录每一次病情变化。相信只要坚持科学管理，人人都能做到从容呼吸，掌控生活的主动权。

安徽省宿州市立医院呼吸科 王钰莹

