

专家义诊、护理体验、茶饮品尝、膏方制作……

昌吉州中医医院举办第十届膏方文化主题活动

本报讯 记者付小芳、实习生韩苑报道：为进一步弘扬中医药传统文化，普及中医养生、中药膏方调补知识，11月7日，昌吉州中医医院举办第十届膏方文化主题活动，为广大群众献上一场中医药养生文化盛宴。

膏方，又称膏剂或膏滋，是中医传统疗法中的一种独特剂型，属于丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一，有外敷和内服两种。中医膏方源远流长、博大精深，是中医治疗中重要且有鲜明特色的组成部分，具有历史悠久、效果明显、服用方便、防治皆宜的特点，在预防保健、疾病治疗、病后康复等方面发挥着重要作用。

本届膏方文化主题活动以“吉祥膏方 共享健康”为主题，设置了专家义诊

区、中医特色护理技术体验区、中药膳食及花茶品尝区、膏方制作展示区、香囊制作展示区等区域。群众既可以品尝药膳、花茶，体验中医特色护理疗法，还可以近距离了解膏方制作过程。此外，昌吉州中医医院还安排10位资深中医专家现场坐诊，免费为群众提供健康咨询和指导，并根据群众身体状况，给予个性化的膏方建议。

“今天的膏方文化主题活动内容丰富，我观摩了膏方制作的工艺流程，现场品尝药膳美食，还了解到许多中医药知识，感受到了中医药文化的魅力。”昌吉市民李新华说。

昌吉州中医医院党委委员、副院长李政介绍，自2015年以来，该院连续10年举办膏方文化主题活动。每年该院都

会专门组建中医专家团队，在线上为群众普及健康养生、膏方滋补、调理等相关知识；在线下为群众免费把脉问诊，提供健康咨询服务，并制定个性化治疗方案，希望通过系列主题活动，让更多人了解中医药、认识中医药，增强群众养生保健意识。

“我院将充分发挥中医药特色优势，不断创新思路，着力推进中医药传承与创新，加大中医膏方、中医适宜技术的挖掘和推广力度，进一步传播和发扬中医药养生文化，努力打造医院服务品牌，为广大群众提供优质、高效的医疗保健服务。”李政说。

活动现场，昌吉州太极拳协会和昌吉州中医医院太极拳队的队员们还表演了健身气功八段锦和太极拳。



11月7日，昌吉州中医医院，群众体验中医特色疗法。 □本报记者 付小芳摄

新医大一附院昌吉分院
温馨治疗进家门
延伸服务暖人心

本报讯 通讯员曾涵、胡春燕报道：近日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院（以下简称新医大一附院昌吉分院）脊柱/关节外科主任医师任军和护士胡春燕前往术后康复出院的患者家中进行上门换药服务，为患者及家属排忧解难，送去温暖。

昌吉市民李玉华今年68岁，不久前在新医大一附院昌吉分院脊柱/关节外科做髌关节置换手术后康复出院。因行动不便，换药成了难题。家属打电话向医院求助，科室负责人了解情况后，立即安排医护人员上门为李玉华换药。

来到李玉华家，任军娴熟地为其换药，并仔细询问恢复情况，详细讲解了康复相关注意事项及营养支持的重要性。护士胡春燕示范了功能锻炼方法，向家属科普如何帮助患者做床上运动，预防关节僵硬，并留下了股骨颈骨折健康宣教手册供患者和家属阅读学习。

暖心的服务让李玉华及家属感动不已。“没想到出院了还能得到你们的关心和照顾，帮我们解决了大难题，谢谢你们的暖心服务。”李玉华说。

自新医大一附院昌吉分院开展志愿服务以来，该院脊柱/关节外科已多次主动为多名行动不便的患者提供了专科护理服务和居家护理指导等延伸服务。今后，该院将持续提升护理服务质量，不断满足人民群众个性化、多样化、优质化护理服务需求。

阜康市人民医院
医护悉心照料
老人转危为安

本报讯 通讯员张海燕、边芳报道：10月27日，经过阜康市人民医院重症医学科医护人员的悉心呵护，一个月无法发声的轩长生老人说出了第一句话，家属激动得红了眼眶。

9月29日，71岁的轩长生因“基底节出血（脑出血的一种）”被转至上级医院，接受了右颞颅内血肿清除术，10月14日又进行了气管切开术。10月21日，家属将老人转至阜康市人民医院重症医学科继续治疗。此时的轩长生意识不清，由于气管切开，只能靠呼吸机维持呼吸，无法经口进食。

阜康市人民医院重症医学科主任王敏霞和主治医师赵锐凭借多年的医疗经验，对老人的情况进行了准确评估。而后，做出了一个大胆而关键的决定——把切开的食管重新堵上。

这是一场充满风险的挑战，成功与失败仅在一线之间。

10月24日堵管当天，医生和护士寸步不离地守在病床旁，密切关注老人的生命体征变化。

幸运的是，老人的情况一直很平稳，堵管过程也十分顺利。堵管后的第2天，老人逐渐恢复了意识，开始与医护人员有了眼神的交流。第3天上午，老人说出了一个多月以来的第一句话：“谢谢你们”。简单的4个字，是老人发自肺腑的感激。

轩长生老人的家属激动地说：“原本我们已经失去了信心，没想到在阜康市人民医院重症医学科全体医护人员的努力下，情况一天比一天好转，真是太感谢你们了。”

10月30日，轩长生达到出院标准，顺利出院。此时的他意识清醒，能够简单回答问题，也可以经口进食。出院前，主治医师赵锐和护士还贴心地向家属详细讲解了后期康复相关知识和注意事项，以便老人尽快康复，回归正常生活。

阜康市人民医院重症医学科的医护人员用精湛的医术和无微不至的关怀，为轩长生老人重新点亮了生命的曙光，更温暖了一个家庭。

健康视点

流感高发季，如何做好自我防护？

这份健康指南请收好

□本报记者 付小芳 实习生 木尼热·阿不都拉

近日，记者在昌吉市延安北路街道社区卫生服务中心看到，不少老人和儿童在医护人员的引导下，正在有序接种流感疫苗。昌吉市民张艳说：

“冬天到了，天气忽冷忽热特别容易感冒，我今天专程带孩子来打流感疫苗，这样可以提前预防感冒。”

秋冬时节，气温幅度变化较大，也

是流感等各类呼吸道疾病的高发期，公众该如何科学预防流感，哪些人群需要接种疫苗，接种疫苗后需要注意什么？这些问题成为群众关注的热点问题。近

日，记者采访了昌吉州疾病预防控制中心（昌吉州卫生监督所）免疫规划科医师何菲，她就相关问题作出答复。



近日，昌吉市延安北路街道社区卫生服务中心，家长带孩子接种流感疫苗。 □本报记者 付小芳摄

流感≠普通感冒，高风险人群需当心

记者：流感和普通感冒是一回事儿吗？两者有什么区别？

何菲：流感不同于普通感冒。流感的全称是流行性感冒，它是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四种类型，但在人类中流行的主要是甲型和乙型，其中甲型流感更为常见。目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1、H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。

普通感冒通常由病毒感染引起，包括鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等，还有少部分由细菌感染引起。普通感冒的临床症状通常较轻，主要表现为流涕、咳嗽、鼻塞、咽痛、发热等（通常表现为低热），一般1周内自愈，很少影响正常工作和学习。

相比普通感冒，流感传染性强，起病急，症状更严重，潜在危害更大——它不仅影响呼吸道，还会引发

全身性的症状，如高热（一般会超过38.5摄氏度）、头痛、关节痛、肌肉酸痛、乏力和食欲减退等，还可能引发肺炎、心肌炎、肝炎、脑病、中毒性休克等并发症。其中，肺炎是最常见的并发症，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征或多脏器衰竭而死亡。部分人群感染流感病毒后出现严重并发症的风险较高，包括60岁及以上老人、5岁以下儿童、孕妇以及有基础性疾病的患者等。

接种流感疫苗是预防流感最直接有效的手段

记者：如何预防流感最有效？公众可以采取哪些措施？

何菲：接种流感疫苗是预防流感最直接有效的手段，一般建议在流感流行季开始前接种流感疫苗。根据疫苗覆盖的病毒型别，流感疫苗包括3价和4价流感疫苗，这里的“价”是指疫苗中所涵盖的病毒的型别和亚型的数量。3价流感疫苗可预防3种亚型流感病毒，包括甲型H1N1、甲型H3N2、乙型

Victoria系流感病毒；4价流感疫苗可预防4种亚型流感病毒感染，包括甲型H1N1、甲型H3N2、乙型Victoria系和乙型Yamagata系流感病毒。

除了接种流感疫苗外，群众还应坚持健康的生活方式，养成良好的卫生习惯，做好个人防护；要合理搭配饮食，注意营养均衡，加强体育锻炼，增强自身免疫力；要少去人多拥挤、通风不畅的公共场所；如出现流感样症状要及时就医，减少与他人接触，注意居家休息。

记者：哪些人群最需要接种流感疫苗？

何菲：建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，优先推荐以下重点和高风险人群及时接种：

- (1) 医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
- (2) 60岁及以上的老年人；
- (3) 罹患一种或多种慢性病的人群；
- (4) 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工；
- (5) 孕妇；
- (6) 6至59月龄儿童；
- (7) 6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员；
- (8) 重点场所人群，包括托幼机构、中小学校、监场所等是容易发生流感等呼吸道传染病暴发疫情的重点场所。此类场所人群接种流感疫苗，可降低人群罹患流感风险和减少流感聚集性疫情的发生。

记者：什么时间接种流感疫苗比较合适？

何菲：通常接种流感疫苗2周到4周后，抗体可达到保护性水平。我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同，建议受种者在流感流行季来临前一个月接种流感疫苗。若在流行季来临前未完成接种，整个流行季都可以接种疫苗。在同一流感流行季节，已完成流感疫苗接种的人不需要重复接种。

记者：接种流感疫苗后需要注意什么？

何菲：接种前要如实告知个人是否有流感疫苗接种禁忌及健康状况，尤其是急性疾病等特殊状况。

接种后，受种者应按规定在接种单位留观30分钟，接种疫苗后要避免剧烈运动，保持接种部位皮肤的清洁，避免用手搔抓接种部位。接种后可能出现短暂的局部反应（疼痛、发红、肿胀、硬结等）和全身反应（低热、乏力、肌肉、头痛等），这些多为一次性，通过多喝水、适当休息，一般在2天至3天会自行缓解，但若症状较重，持续时间较长，无明显好转，需及时到医院进行诊治。

记者：哪些情况不推荐接种流感疫苗？

何菲：(1) 对疫苗中所含任何成分（包括辅料、裂解剂及抗生素）过敏者或有过任何一种流感疫苗接种严重过敏史者，禁止接种。(2) 患有急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期以及发热患者，建议痊愈或者病情稳定控制后接种。(3) 既往接种流感疫苗后6周内出现格林-巴利综合征的患者，建议由医生评估后考虑是否接种。

记者：昌吉州流感疫苗有哪些类型，疫苗储备是否充足？

何菲：昌吉州现有四价流感疫苗（裂解）、四价流感疫苗（亚单位）、冻干流感减毒活疫苗3种流感疫苗。流感疫苗储备充足，疫苗接种工作正在有序开展中。建议愿意接种流感疫苗且无接种禁忌的群众，可到就近的社区卫生服务中心、乡镇卫生院等疫苗接种点咨询、接种，建立自身有效免疫屏障。

接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡的有效手段，为有效做好流感疫苗接种工作，目前，昌吉州共设有69个流感疫苗接种点可接种流感疫苗。

健康快讯

呼图壁县大丰镇
开展“两癌”免费筛查

本报讯 通讯员朱含雪、热孜万古丽报道：近日，由呼图壁县妇联、呼图壁县卫健委主办的“两癌”免费筛查活动在呼图壁县大丰镇新丰社区开展，昌吉州妇幼保健院的医护人员对大丰镇辖区内35岁至64岁的已婚育龄妇女进行了免费的宫颈癌筛查和乳腺癌检测。

医护人员热情接待每一位前来检查的妇女，详细询问病史、登记信息，并为她们提供宫颈细胞学检查、乳腺B超、HPV检测等专业检查项目服务。

据了解，今年大丰镇已为全镇近500名适龄妇女提供了“两癌”免费筛查服务。呼图壁县大丰镇新丰社区妇联主席张梅说：“进一步发挥县、镇、村三级妇幼网络优势，实施精准摸排、点对点找人、精细化服务，让每一位适龄妇女在家门口就能享受到优质、便捷的惠民服务，增强广大妇女预防疾病的意识，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。”

昌吉市人民医院
举办临床带教小讲课比赛

本报讯 通讯员叶建成报道：近日，昌吉市人民医院第二住院部学术厅热闹非凡，一场精彩纷呈的“促教学·展风采”临床带教小讲课比赛在这里举行。来自该院内科、外科、妇产科、儿科、药学教研室的12位选手参加比赛。

比赛现场，选手们以扎实的医学理论为基础，结合丰富的临床案例，运用生动形象的语言、灵活多样的教学方法，深入浅出地讲解各种医学知识和临床技能。有的老师通过实际病例分析，引导学生逐步掌握疾病的诊断和治疗方法；有的老师采用互动式教学，充分激发学生的学习兴趣 and 主动性；有的老师巧妙运用多媒体教学手段，使教学内容更加直观易懂。

此次比赛进一步激发了临床带教老师的教学积极性和创造性，提升了带教质量，强化了师资队伍建设，推动医院临床教学工作的持续进步。

阜康市

急救培训走进社会福利中心

本报讯 通讯员张海燕、陈素霞报道：近日，阜康市人民医院急救科的4名医务人员走进阜康市社会福利中心，为40多名工作人员开展急救知识技能培训。

培训现场，阜康市人民医院急救科护士长李海燕用通俗易懂的语言详细讲解了心肺复苏和海姆立克急救法的重要意义和操作步骤。医务人员还利用模拟人进行现场演示，一边操作一边强调关键点。互动环节，大家纷纷上台进行实际操作练习，医务人员在一旁耐心指导，纠正操作中的错误，确保人人都能掌握正确的急救方法。

阜康市人民医院将继续开展急救知识培训进学校、进社区、进企业等活动，积极营造“人人学急救 个个会应急”的浓厚氛围，不断提高广大群众急救意识和自救互救能力。



2024年11月14日是第18个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“糖尿病与幸福感”。为更好宣传和科普糖尿病相关知识，11月7日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院内分科在门诊大厅开展义诊活动。

活动中，医护人员耐心沟通了解病情，对群众提出的健康问题进行现场答疑解惑，并提供专业科学的用药、膳食指导。 □马晓蕊摄