

吉木萨尔县人民医院

将接入新疆首个
远程机器人PCI手术平台

本报讯 记者刘辉、通讯员李玉梅报道:3月15日上午,由自治区人民医院牵头,吉木萨尔县人民医院、克拉玛依市中心医院、洛浦县人民医院、喀什地区第一人民医院4家医院共同申请的“5G技术远程操控R—OneTM 机器人用于经皮冠状动脉介入治疗的平台建设及应用项目”正式启动。随着该项目的推进实施,吉木萨尔县人民医院将接入新疆首个远程机器人PCI手术平台,通过5G+手术机器人技术,本地患者无需跨省奔波即可接受顶级专家手术,在家门口享受到优质的医疗服务。

PCI手术是治疗冠心病的关键手段,但对操作精度和时效性要求极高。传统模式下,优质医疗资源集中于大城市,偏远地区患者常因长途转诊延误或错过黄金救治期;此外,医生长期暴露于X射线辐射环境也面临健康风险。

“5G技术远程操控R—OneTM 机器人用于经皮冠状动脉介入治疗的平台建设及应用项目”采用一对多“主从端协同”模式:主端设置于自治区人民医院,由资深专家通过5G高通量、低时延、快速连接反馈操控台远程操作血管介入手术机器人;从端部署于合作医院,机器人精准执行主端术者操作导管导丝,完成PCI手术,通过远程手术创新技术,实现低时延、免丢包、确保手术指令实时传输。通过融合AI辅助影像模块,主、从端术者可实时分析患者影像数据,掌握血管狭窄度、支架定位等关键信息,提高手术精准性和安全性。

阜康市人民医院

开展口腔健康关爱活动

本报讯 通讯员张海燕报道:3月17日,阜康市人民医院院区口腔科医生来到阜康市第一小学、第五小学等学校,为6—9岁适龄儿童进行全面口腔健康检查。

在活动中,医生不仅通过细致的口腔检查为孩子们牙齿健康状况“把脉”,还积极开展多样化的口腔健康知识普及活动,向家长和学生发放宣传资料,举办口腔健康讲座,深入浅出地讲解口腔保健知识,全力提升大家的口腔健康意识。

“窝沟封闭是预防龋齿的有效方法,它就如同给牙齿穿上了一层保护衣,能有效阻挡细菌和食物残渣,预防蛀牙形成。”阜康市人民医院的医生孙艳玲说。

据悉,阜康市计划在2025年完成2000个儿童窝沟封闭任务。针对接受窝沟封闭的儿童,医院建议3个月后进行复查,若发现封闭剂脱落,需及时重新封闭。

阜康市人民医院院区口腔科科主任潘涛说:“儿童口腔健康对其成长发育至关重要。我们希望通过开展关爱活动,让孩子们远离龋齿困扰。我们将持续跟踪孩子们的口腔健康状况,确保工作做实做细,让每个孩子都能受益。”

昌吉市人民医院

举办护理安全知识竞赛

本报讯 通讯员杨慧报道:3月18日,昌吉市人民医院举办护理安全知识竞赛。

竞赛设置个人必答题、抢答题、自选风险题和加时赛题4个环节,既考验选手的知识储备,又锻炼团队协作能力。比赛中,6支参赛队成员沉着冷静、配合默契,展现了扎实的专业功底和良好的精神风貌。特别是在抢答环节,选手们反应迅速、回答精准。

最终,消化内科、产房、产科组成的代表队凭借出色表现荣获一等奖。

昌吉州、昌吉市“世界防治结核病日”主题宣传活动举行

本报讯 记者米桃乐、实习记者周倩郎报道:3月24日是第30个“世界防治结核病日”,今年我国的主题为“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”。3月21日,昌吉州、昌吉市“世界防治结核病日”主题宣传活动在汇嘉时代昌吉购物中心举行。

此次活动由昌吉州卫生健康委、疾控中心主办,昌吉州疾病预防控制中心(州卫生监督所)承办,以“全面行动 全力投入 全民参与 终结结核”为主题,旨在动员全社会共同参与结核病防治工作,营造全民参与的浓厚氛围,助力健康中国建设。

开幕式上,自治区疾控中心党委委员刘米新致辞,呼吁全社会共同努力,终结结核病流行;志愿者代表随后发言,分享了在结核病防治工作中的经验和感悟。活动现场进行了丰富多彩的文艺表演和结核病防治有奖知识问答。舞蹈《党旗更鲜艳》《祝福好日子》等节目轮番上演,赢得了观众的阵阵掌声。有奖知识问答更是吸引了人们积极参与,大家在轻松愉快的氛围中学习了结核病防治相关知识。

知识。在当日的宣传活动中,一支由20名身着统一服装的志愿者组成的骑行队伍成为亮点。他们携带结核病防治宣传标语和海报,沿昌吉市主城区主干道骑行,途经学校、商圈及社区时,向群众发放宣传资料、普及结核病防治知识。最后,参加活动人员来到昌吉市中山路街道社区卫生服务中心,与医务人员和患者座谈并开展慰问;前往昌吉市疫苗临床试验现场,实地查看并了解运行情况。

据昌吉州疾病预防控制中心(州卫生监督所)党委书记赵义勇介绍,昌吉州还将持续开展结核病防治宣传进医院、进社区、进企业、进学校、进家庭等系列活动,精准发力,营造全民参与结核病防治工作、全民共享结核病防治成果的良好氛围,为终结结核病流行奠定坚实基础。

右图:3月21日,昌吉州、昌吉市“世界防治结核病日”主题宣传活动中,志愿者向群众普及结核病防治知识、发放小礼品。

□本报实习记者 周倩郎摄



健康快讯

世界睡眠日专家谈
如何解锁优质睡眠

□新华社记者 佚克

在快节奏的现代生活中,睡眠正面临着前所未有的挑战。《2025年中国睡眠健康调查报告》显示,我国18岁及以上人群平均睡眠时长为7.06至7.18小时,睡眠困扰率为48.5%,且随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升。

3月21日是世界睡眠日,专家介绍,睡眠是人体进行修复、整合和巩固记忆的关键过程,充足的睡眠能够促进新陈代谢,增强免疫力、记忆力和学习能力。

北京安定医院精神科主任医师刘亮表示,优质睡眠是指能够充分满足个体生理和心理需求的睡眠状态,不仅包括足够的睡眠时间,还涉及睡眠的深度、连续性和恢复效果。对于成年人而言,优质的睡眠时长一般需达到7至9个小时,因个体差异而有所不同;上床后能在20分钟内快速入睡,且夜间醒来次数少,并能迅速重新入睡,维持睡眠的持续性;早晨醒来后应感觉精力充沛、神清气爽、无疲劳感,白天没有明显嗜睡、注意力不集中或情绪波动等问题。

当前,越来越多的人正遭受失眠、多梦等问题困扰。刘亮说,失眠不仅会对日常生活和工作产生影响,长期睡眠不足还会导致免疫系统功能下降,增加心血管疾病、糖尿病、抑郁症等疾病风险。

专家建议,日常要保持规律作息,每天固定时间睡觉和起床,即使在周末也尽量保持一致,争取在晚上11点前入睡,避免熬夜。要学会营造舒适的睡眠环境,保持卧室安静、黑暗,温度处于15℃至20℃之间,选择适合自己的床垫和枕头,确保身体得到良好支撑。必要时使用耳塞或白噪音机,减少外界噪音影响。

睡前1小时应避免使用手机、电脑等电子设备,睡前可将其放在卧室外,避免干扰睡眠。如果躺在床上20至30分钟仍无法入睡,可起床做一些放松活动,感到困倦再回到床上。另外,白天不要长时间午睡,小憩不宜超过20至30分钟,以免影响夜间睡眠。

北京安定医院心理测查中心主任孟繁强说,每增加1小时屏幕使用时间,深睡眠时长便会减少10至20分钟。“蓝光不仅抑制褪黑素生成,还会改变睡眠结构,使非深睡眠阶段的快速动眼期占比异常增加,而负责记忆巩固、生长激素分泌的慢波睡眠时长被压缩。”孟繁强说,长期处于这种睡眠状态的青少年,日间注意力、记忆力均会大幅下降。

“偶尔失眠不会对身体造成严重伤害,不必过度焦虑。”刘亮说,如果长期失眠或睡眠质量差,影响日常生活,建议寻求专业的诊断和治疗,可以在医生指导下,短期使用助眠或抗焦虑药物,但要避免长期依赖。

专家提示,应在下午和晚上避免摄入咖啡、浓茶等刺激性饮品。晚餐不宜过饱,避免高脂肪和辛辣食物。睡前可通过冥想、听轻音乐、深呼吸等方式放松,比如可以采用“4—7—8呼吸法”,即吸气4秒、屏住呼吸7秒、缓慢呼气8秒,重复几次,以缓解身心紧张。

健康视点

春风十里,当心过敏“偷袭”

——专家支招春季过敏防控

□本报记者 王昱晔 通讯员 贾佳

过敏症状易与感冒混淆

很多人在出现打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状时,会误以为自己是感冒了,从而自行服用感冒药治疗。远青钊提醒,过敏症状和感冒症状有相似之处,但也存在明显的区别,大家要学会正确区分,以免延误治疗。

感冒症状:感冒通常是由病毒感染引起的,除了打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状外,还可能伴有发热、头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状。感冒一般有一定的病程,通常在一周左右会自愈,服用感冒药可以缓解症状,但不能缩短病程。

过敏症状:过敏症状往往是在接触过敏原后迅速出现,一般不会伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状。过敏症状的持续时间与接触过敏原的时间和程度有关,只要避免接触过敏原,症状通常会很快缓解。如果过敏症状严重,需要及时就医,使用抗过敏药物进行治疗。

过敏体质易被遗传

“过敏体质具有一定的遗传性。如果父母一方是过敏体质,孩子过敏的几率约为30%;如果父母双方都是过敏体质,孩子过敏的几率可高达60%—70%。”远青钊表示,除了遗传因素外,过敏的发生还与环境因素、生活方式等密切相关。例如,长期生活在污染严重的环境中、过度使用抗生素、缺乏运动、饮食不均衡等,都可能导致免疫系统紊乱,增加过敏的发生风险。

做好预防减少过敏反应

在日常生活中,我们该如何预防春季过敏呢?远青钊给出了以下建议:

关注花粉监测信息,尽量躲避过敏原:过敏体质的人可以通过天气预报、花粉监测网站或手机应用程序等渠道,及时了解当地的花粉浓度和花粉飘散情况。在花粉浓度高的时段,尽量减少户外活动,尤其是在10时至16时之间,这是花粉飘散的高峰期。如果必须外

出,应选择花粉浓度较低的时间段,如清晨或傍晚,并佩戴口罩、眼镜等防护用品,减少花粉与皮肤和呼吸道的接触。此外,在大风天气和雨后,花粉浓度会相对较低,可以选择在这些时候外出。

做好居家防护:保持室内清洁卫生,定期打扫房间,使用空气净化器和吸尘器,减少灰尘和尘螨的滋生。在花粉飘散的季节,尽量关闭门窗,避免花粉进入室内。如果需要通风,可以选择在早晨或晚上花粉浓度较低的时候,短暂开窗通风。同时,要注意定期清洗床上用品、窗帘、沙发套等,保持室内环境的整洁。

注意个人卫生:外出回家后,要及时洗脸、洗手、洗头,更换衣物,将附着在身体和衣物上的花粉等过敏原清洗掉。避免在室外晾晒衣物,以免花粉附着在衣物上。如果出现过敏症状,不要用手搔抓皮肤,以免引起皮肤破损和感染。

合理饮食:过敏体质的人应尽量避免食用辛辣、油腻、刺激性食物,以及可能引起过敏的食物。多吃新鲜的蔬菜和水果,尤其是富含维生素C、维生素E和β-胡萝卜素的食物,如橙子、柠檬、草莓、菠菜、胡萝卜等,这些食物具有抗氧化作用,有助于增强免疫力,减轻过敏症状。此外,还可以适量食用一些具有抗过敏作用的食物,如蜂蜜、红枣、金针菇等。

适度运动:适当的运动可以增强身体免疫力,提高身体对过敏原的抵抗力。建议每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动,如快走、慢跑、游泳、骑自行车等,也可以进行力量训练,如举重、俯卧撑、仰卧起坐等。运动时要注意选择合适的时间和地点,避免在花粉浓度高的时段和环境中运动。

提前用药预防:对于过敏症状严重的患者,可以在医生的指导下,在过敏季节来临前1—2周开始使用抗过敏药

昌吉州人民医院

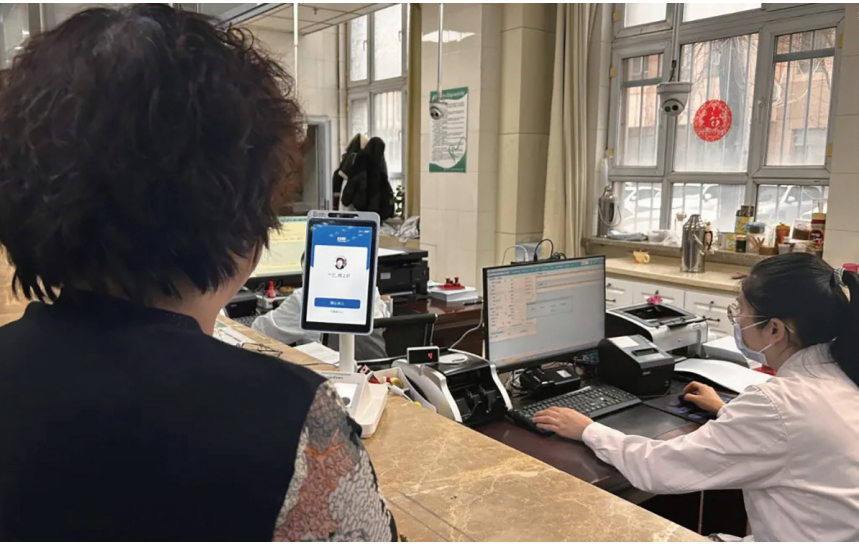
就医体验再升级 医保“刷脸”惠民生

终端运行,不仅极大简化了就医流程,让患者告别窗口排队刷医保卡或扫医保码结算的繁琐步骤,有效缩短就诊时间,还从根本上解决了冒名就医、医保账户被盗刷等长期困扰医保体系的问题。

近年来,昌吉州人民医院始终秉持打造“有温度的高水平现代化医疗中心”的理念,充分发挥信息化优势,持续探索“互联网+医疗”服务模式。通过管理流程、技术流程、服务流程再造,努力实现“让医疗数据多跑路、患者少跑腿”,为患者提供更加便捷、高效、优质的就医服务。

右图:患者在昌吉州人民医院使用“医保刷脸支付”系统。

□帕热沙提·杰恩斯摄



本报讯 通讯员帕热沙提·杰恩斯报道:3月10日,昌吉州人民医院正式启用“医保刷脸支付”系统,实现了医保支付从传统“卡结算”到“码结算”,再到如今“刷脸结算”的跨越,为患者就医带来极大便利。

在该院门诊大厅,工作人员积极引导参保患者使用新的支付方式。只见患者站在“医保刷脸支付”终端前,按照屏幕提示进行面部识别,短短几秒,医保支付即可完成。前来就诊的张女士高兴地说:“过去看病要带医保卡,支付时扫医保码还得输密码,现在刷脸就搞定,太方便了!”

据了解,这项医保“刷脸”技术融合了“人脸识别+实名+实人”安全核验技术,依托国家医保局认证的医保业务综合服务