

# 昌吉市：智慧医疗开启便捷就医新模式

**本报讯** 通讯员姚金平报道：“今天我复诊，医生说可以直接在互联网医院线上问诊，把检查单发过去，医生在线解答，特别方便！”4月18日，昌吉市居民徐女士对昌吉市人民医院的智慧医疗服务赞不绝口。近年来，昌吉市积极探索“互联网+医疗健康”模式，依托先进信息技术推出系列便民惠民智慧医疗服务，持续提升群众就医体验。

在昌吉市人民医院妇科诊室，主任医师王淑芬专注地为患者分析检查结果。截至目前，她已在互联网医院接诊6500多次，吸引超过2000人关注，成为患者信赖的线上“健康守护者”。智慧医疗服务操作简便，患者只需

关注“昌吉健康云”微信公众号，点击菜单栏“智慧医疗”，选择对应医院，就能向医生问诊并获得及时专业解答。自互联网医院线上咨询问诊功能开通以来，昌吉市人民医院线上咨询问诊人数已达2.2万人。

昌吉市人民医院门诊部主任赵晶介绍，医院以“智慧医疗”为核心战略，着力打造“线上线下一体化”服务生态。除线上问诊外，还提供线上挂号、医保结算、电子处方流转和AI智能导诊等功能。医院还将开发智能客服、智能预问诊等新功能，进一步优化就医体验。

近年来，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院也积极推进智慧医疗建设。

如今，患者通过手机就能完成预约挂号、远程诊疗、费用结算等操作，就医流程大幅简化。

昌吉市卫生健康委副主任杨文祥表示，昌吉市将持续加大智慧医疗领域投入与建设，不断完善服务功能，促进医疗资源优化配置与共享，让智慧医疗惠及更多群众，为提升全民健康水平提供有力支撑。

昌吉市人民医院医生教患者在互联网医院问诊。

□姚金平摄



昌吉州人民医院

## 一杯“奶茶”轻松筛查 胃肠道疾病

**本报讯** 通讯员贾佳、刘苗报道：不用插管、无需麻醉，喝一杯特制“奶茶”就能完成胃肠镜检查？昌吉州人民医院超声科最新开展的胃肠超声造影技术，为患者带来了全新的无创检查体验。

胃肠超声造影采用口服特殊助显剂充盈胃肠道，配合高频超声探头扫描，10—15分钟即可完成检查。这种技术可实时动态观察胃肠黏膜及深层结构，不仅能发现炎症、溃疡等表层病变，还能探测胃肠壁层次及周围组织异常，当天就能获取检查报告，为胃肠疾病早筛提供有力支持。

“检查时喝的助显剂类似奶茶口感，老少皆宜。”昌吉州人民医院超声科负责人介绍，该技术特别适合畏惧传统胃肠镜检查的人群，以及孕妇、婴幼儿、年老体弱等特殊群体，对长期胃肠不适、胃癌肠癌高危人群的筛查同样适用。不过，消化道出血、梗阻、急性胃扩张等患者需谨慎选择。

与胃镜相比，胃肠超声造影各有优势：胃镜能直接观察黏膜并活检，而超声造影可穿透胃壁，对黏膜下病变、毗邻器官异常及反流性疾病等具有独特诊断价值，尤其适合大范围初步筛查。两者互为补充，共同为胃肠健康保驾护航。

作为国家级住院医师规范化培训基地、昌吉州超声诊断质控中心，昌吉州人民医院超声科已形成完备的诊疗体系，除胃肠超声造影外，还开展产前胎儿超声心动图、超声造影、介入穿刺等多项前沿技术，为患者提供精准、高效的医疗服务。

昌吉市人民医院

## 下乡开展肿瘤防治 宣传义诊

**本报讯** 记者米桃乐、通讯员王浙报道：4月15日至21日是全国第31个肿瘤防治宣传周。4月15日上午，围绕“科学防癌 健康生活”主题，昌吉市人民医院普外科肿瘤科医护团队来到昌吉市滨湖镇卫生院，开展“肿瘤防治宣传”下乡活动，为当地群众送上健康服务。

活动现场，医护人员通过宣讲向群众普及肿瘤防治知识，倡导“早发现、早诊断、早治疗”的健康理念。同时，为到场群众免费测量血压、血糖，并发放抗癌健康知识手册。据统计，当天累计为70多位村民提供了咨询和义诊服务。此次活动不仅提高了群众的防癌抗癌意识，也将优质医疗服务送到了基层群众身边。

玛纳斯县中医医院

## 体重管理门诊 助居民科学减重

**本报讯** 通讯员谷雅萍报道：近日，玛纳斯县中医医院正式开设体重管理门诊，为当地居民带来科学、精准的体重管理方案。

自门诊开设以来，每天前来咨询、治疗的居民络绎不绝。居民张晓娇便是其中一位，在深入了解中医埋线疗法的科学原理后，她果断预约了首次诊疗，期望借助这一非药物疗法，攻克困扰自己许久的腹部肥胖难题。

玛纳斯县中医医院治未病科主任朱倩介绍，中医埋线疗法是在特定穴位埋入可吸收蛋白线，以此刺激穴位，调节人体内分泌系统，达到抑制食欲、促进脂肪代谢、减轻体重的目的。除穴位埋线外，门诊还开展脐灸、腹灸、火龙罐等中医特色疗法，为居民提供多元化的健康减重选择，帮助大家摆脱对药物或过度节食的依赖，实现健康、科学的体重管理。

## 健康视点

# 别让过敏“缠住”春天！

——专家解读如何应对过敏性鼻炎

□本报记者 王硕 通讯员 贾佳



图片由AI生成

春暖花开，正是春游踏青的好时候，但杨柳飞絮与花粉沙尘却编织成一张“隐形攻击网”，让过敏性鼻炎患者苦不堪言。究竟该如何预防和治疗过敏性鼻炎呢？为此，记者采访了昌吉州人民医院耳鼻喉科主任高明。高明提醒大家，了解过敏源、做好个人防护、及时就医，才是安然度过花粉季的明智之举。

### 过敏性鼻炎诱因解密

患者李女士说：“每到春天，我就像变了个人。鼻子痒得难以忍受，不停地打喷嚏，一打就是十几个，还流着没完没了的清水样鼻涕。眼睛也跟着凑热闹，又痒又红。”

李女士的遭遇并非个例，许多人在某个阶段突然发现自己对花粉过敏，进而发展为过敏性鼻炎。高明解释，过敏的发生往往与个体免疫系统的变化、环境因素的交互作用有关。即便以前没有过敏史，随着身体状态、生活环境的改变，也有可能出现新的过敏症状。因此，对于突然出现过敏性鼻炎症状的人群，医生建议尽早进行过敏原检测，明确过敏原，从而有针对性地采取预防措施。

提到过敏性鼻炎，患者王先生无奈地说：“我在打扫卫生、整理旧书的时候，就会鼻塞、呼吸不畅。我知道家里的灰尘、尘螨可能是过敏原，但我已经很注意清洁了，还是没办法避免发病，真不知道该怎么办。”针对王先生提到的灰尘和尘螨过敏问题，高明进一步解释，尘螨是最常见的室内过敏原之一，它们广泛存在于家居环境中，如床垫、枕头、地毯、沙发以及书籍等物品中。即便经常清洁，也难以完全消除尘螨以及其他过敏原。医生建议，对于尘螨过敏的患者，除了保持室内清洁，还可以采取一些额外的措施来减少暴露，比如使用防螨床罩、枕套，定期用热水清洗床上用品，以及减少室内地毯和毛绒玩具的使用。此外，保持室内通风干燥，使用空气净化器也有助于减少室内过敏原的浓度。通过这些综合措施，可以有效减轻过敏症状，提高生活质量。

患者陈女士苦恼地倾诉：“我特别喜欢养宠物，家里养了一只可爱的小猫。但自从养了它，我的过敏性鼻炎就频繁发作。我舍不得把

猫送走，可又被鼻炎折磨得难受，难道真的对宠物毛发过敏吗？”高明解释，宠物毛发、皮屑以及唾液中的蛋白质都可能成为过敏原，对于宠物过敏的患者来说，与宠物接触确实可能引发或加重过敏性鼻炎症状。高明建议，对于宠物过敏但又舍不得送走宠物的患者，可以尝试一些减轻过敏症状的方法。比如，尽量限制宠物进入卧室和客厅等常待区域，保持宠物清洁，定期给宠物洗澡以减少皮屑和过敏原的积累。同时，患者自身也要做好防护措施，比如经常更换衣物、使用空气净化器，以及在接触宠物后立即洗手和洗脸，以减少过敏原的接触。通过这些措施，可以在一定程度上减轻过敏症状，同时又能享受与宠物相伴的乐趣。

### 症状相似却有本质区别

32岁的银行职员张先生描述了他的困扰，“前几天降温后，我开始打喷嚏、流鼻涕，喉咙还有些发痒。本以为是普通感冒，吃了几天感冒药却没有好转。鼻塞越来越严重，晚上甚至只能张口呼吸，工作时注意力也无法集中。更奇怪的是，这些症状在我离开办公室后有所缓解，但一回去就复发。”高明建议张先生前往医院检测过敏原，确定是否对油漆、纸屑或镍铬金属等成分过敏。

45岁的教师李女士则有着不同的经历。“我每年秋冬交替时都会感冒，通常伴有发热、头痛和全身乏力。但这次除了轻微鼻塞和少量鼻涕，没有其他不适。吃了抗感冒药物后，发热症状消失了，却出现了眼睛红肿、鼻痒的新症状，连续两周都不见好。”李女士说。针对患者的困惑，高明进行了专业解读，“虽然

过敏性鼻炎和感冒都表现为鼻部症状，但二者在病理机制和临床表现上存在本质区别。”

高明介绍，从发病原因来看，感冒是由病毒感染引发的上呼吸道感染急性炎症，常见病毒包括鼻病毒、冠状病毒等。而过敏性鼻炎属于免疫系统对特定过敏原（如花粉、尘螨、宠物毛发等）的异常反应，当过敏原进入鼻腔后，会触发免疫细胞释放组胺等物质，导致鼻黏膜肿胀、分泌物增多。

在症状表现上，二者也有明显差异。感冒通常伴有发热、头痛、肌肉酸痛等全身症状，病程一般在一周左右。而过敏性鼻炎以局部症状为主，典型表现为鼻塞、阵发性喷嚏（每次3个以上）、大量清水样鼻涕，部分患者还会出现眼痒、结膜充血等眼部症状。在病程方面，普通感冒具有自限性，症状一般在5—7天内逐渐缓解。过敏性鼻炎则呈现明显的季节性或常年性发作特点，花粉症患者症状可持续数周至数月，常年性过敏性鼻炎患者甚至终年不愈。此外，环境因素对过敏性鼻炎影响显著，如张先生在工位症状加重，可能是因为近距离接触过敏原刺激所致。

当鼻部症状出现时，患者应保持科学理性的态度。及时就医检查，结合过敏原检测等专业手段，准确区分过敏性鼻炎与普通感冒，才能获得针对性的治疗方案，真正实现精准医疗。

### 过敏性鼻炎防治指南

高明强调，环境干预是预防过敏性鼻炎的基础。对于尘螨过敏者，建议每周用55℃以上热水清洗床上用品，使用防螨床罩和枕头套；室内湿度控制在

40%—60%，抑制尘螨生长。花粉过敏患者在高发季节应减少户外活动，每日早晚关闭门窗，使用带有HEPA滤网的空气净化器。针对宠物过敏，可定期为宠物洗澡，限制其进入卧室，配备专用吸尘器清理毛发皮屑。

临床研究显示，规律运动可使过敏性鼻炎发作频率降低30%。建议每周进行150分钟中等强度有氧运动（如快走、游泳），配合瑜伽、太极拳等调节呼吸功能。饮食方面，增加富含维生素C（柑橘类水果）、维生素D（深海鱼）和Omega-3脂肪酸（亚麻籽）的食物摄入，避免辛辣刺激食物。同时，保持充足睡眠（每日7—8小时）和情绪稳定，减少精神压力对免疫系统的负面影响。

根据《变应性鼻炎诊断和治疗指南》，药物治疗需遵循“阶梯式用药”原则。一线治疗药物，如糠酸莫米松、布地奈德鼻喷雾剂，通过抗炎作用减轻鼻黏膜肿胀。建议晨起一次喷鼻，连续使用2—4周，症状缓解后逐渐减量。第二代药物（如氯雷他定、西替利嗪）可快速控制鼻塞、喷嚏，每日1次，持续使用不超过2周。对于眼部症状明显者，可联合使用色甘酸钠滴眼液。白三烯受体拮抗剂，适用于伴有哮喘的患者，如孟鲁司特钠可同时改善鼻和呼吸道症状，每晚睡前服用。

除用药外，脱敏治疗是目前唯一可能改变疾病进程的方法。分为皮下注射和舌下含服两种方式，需持续2—3年。高明指出：“免疫治疗最佳时机为症状出现后的3年内，可显著降低哮喘发生风险，减少80%以上的药物使用。”

鼻腔生理盐水冲洗可有效清除过敏原和炎性分泌物，建议每日1—2次使用洗鼻器，水温控制在37℃左右。中医针灸、穴位按摩（迎香穴、合谷穴）也被证实对改善鼻塞症状有辅助作用，但需由专业医师操作。

过敏性鼻炎的防治需采取“预防—治疗—管理”一体化策略。患者应定期复诊调整治疗方案，通过过敏原监测和症状日记进行动态管理。当出现持续性鼻塞、嗅觉减退或哮喘症状加重时，需及时就医评估是否存在并发症。通过科学干预与规范治疗，绝大多数患者可有效控制症状，显著提升生活质量。

有益于他们的身体健康发育。

为帮助师生更好地理解八段锦，党帅创新性地将传统功法与现代医学知识相结合。如在讲解“两手托天理三焦”时，他不仅演示动作规范，还从现代医学血液循环、肌肉拉伸的角度，阐述该动作如何促进身体新陈代谢、缓解肩颈肌肉紧张。在专业指导下，师生们整齐划一地跟着练习，一招一式间，渐渐领略到八段锦的独特魅力。

为促进八段锦在校园内持续推广，杏林健康科志愿服务团队还在现场精心选拔了10名八段锦“小师傅”。这些学生接受特别指导后，将回到各自班级，带动同学们进行日常练习，形成“以点带面”的校园健身氛围。

此次八段锦进校园系列活动，不仅彰显了青少年健康成长的关怀，更是一次对中医药文化的深度传承与弘扬。它在青少年心中种下传统文化与健康生活的种子，帮助他们在实践中领略中华智慧，为构建健康校园注入新活力。

**本报讯** 通讯员赵磊报道：4月15日上午，昌吉市第一中学的校园里充满了欢声笑语，昌吉市人民医院中医针灸科医师党帅再次踏入校园，开展八段锦巩固教学。八段锦这一传统养生功法，正逐步融入师生们的校园生活。

早在4月8日下午，昌吉市人民医院杏林健康科志愿服务队来到昌吉市第一中学，将源远流长的传统养生文化带入校园。活动伊始，党帅详细介绍了八段锦的历史渊源，从北宋起源讲起，阐述其如何成为古人眼中祛病健身、动作优美如锦缎般的养生瑰宝。同时，深入剖析了八段锦蕴含的文化价值，让师生们对这一传统功法有了深刻认知。

在动作教学环节，党帅把“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”等8个经典动作逐一拆解。他指出，这些看似平常的动作，实则对身体大有裨益。通过伸展躯干，能有效刺激人体三焦经，起到调理三焦的作用，可改善青少年因长期久坐学习，脊柱易出现问题的现状，

昌吉市人民医院

## 八段锦进校园 养生理念润心田



4月15日，党帅为学生教授八段锦。

□王明慧摄

## 量子能量手环有助 健康?想多了!

市场上各种量子手环受到不少年轻人的推崇，特别是量子能量手环，更是戴上了高科技的光环。其产品广告的宣传，经常佩戴量子能量手环可以促进血液循环，加快身体新陈代谢，有助于健康。其实，所谓的量子能量手环改善健康是彻底的伪科学。最新一期的“科学”流言榜，就来带你一起了解真相！

**流言：**量子能量手环可以改善健康状况

**真相：**一些量子手环相关的宣传中，所谓的“用量子能量、标量波引起DNA、线粒体共振，给身体带来能量”，仅仅是把公众接触较少的词汇堆砌在一起，是彻底的伪科学骗局。而有些人之所以会觉得它们有效，主要是因为心理暗示。

量子是各种物理量的最小单元，电子、光子、夸克等不可再分的基本粒子都属于量子。量子力学主宰微观世界，是现代物理学的基础。

量子信息分三大块：量子计算机（通过网络，可以提供远程登录进行学习）、量子通信（利用量子态，可以感知窃听，实行安全通信）、量子精密测量（有很多产品、研究方向，但发展不平衡，有的发展已经得到应用，比如原子钟，已应用在GPS、北斗卫星）。它们的共同特点就是利用量子态进行信息处理、测量或者传输，但操控量子态需要非常高精尖的严苛环境。目前，量子技术主要应用于专业领域，并没有任何在医疗健康领域的应用，更不可能用一个手环去操控量子态。

因此，用所谓的“量子能量”给人类治病、提供能量的研究是一种彻头彻尾的欺骗。

**流言：**男婴长期用纸尿裤会导致不育

**真相：**网络上一直流传着“男婴长期穿纸尿裤会热坏睾丸、成年后难生育”的说法。支持这一理论的“科学依据”其实站不住脚。传言声称“纸尿裤导致阴囊高温”，却刻意忽略了一个关键事实：男婴的睾丸还没有开始产生精子，真正开始生精子要等到青春期（约12岁后），此时温度对睾丸的影响根本无从谈起。而所谓“睾丸温度升高确实会影响精子发育”的结论，多来自对成年男性的研究，套用到婴儿身上并不合适。

此外，纸尿裤的温度影响微乎其微，使用纸尿裤可能使阴囊区域温度上升约1℃。但只有成年男性阴囊温度升高2℃以上（如久坐、穿紧身裤等行为），才被证实可能影响精子质量。而在现实使用场景中，婴儿排尿后，纸尿裤的透气层会快速排出湿气，且家长通常2至3个小时就会更换，也根本达不到损害阈值。

值得一提的是，相比起无稽之谈的“纸尿裤危害”，男孩家长真正需要警惕的是：出生后睾丸未降入阴囊（隐睾症），需及时治疗；青春期长期泡热水澡、久坐电竞椅等高温暴露；杀虫剂、塑化剂等环境化学毒素接触。

**流言：**每天坚持敷面膜更护肤  
**真相：**每天敷面膜的人，刚开始可能会觉得皮肤状态有所改善，但时间一长，皮肤过度吸水就会发生过度水合现象。这将导致毛孔堵塞，减弱皮肤的防御能力，敏感肌、皮肤炎症也会随之出现。

因此建议大家每周使用面膜不超过3次，每次15至20分钟。且敏感肌人群应尽量少用含香精、防腐剂等刺激成分的面膜。

来源：北京青年报