

呼图壁县投入2000万元实施人民医院信息化建设项目

将窗口“搬进”诊室 把服务送到身旁

本报讯 通讯员刘玉洁、朴恩雨报道：今年以来，呼图壁县投入2000万元实施呼图壁县总医院人民医院分院信息化建设项目，全力提升群众就医获得感和满意度。

在呼图壁县总医院人民医院分院骨科诊室里，患者古扎努尔·乌苏曼体验了全新的“诊间支付”服务。医生开具检查单后，她仅用半分钟就完成了缴费流程，古扎努尔·乌苏曼说：“以前看完病要到缴费窗口排队缴费，人多的时候要等好久。现在在诊室看完病，就可以直接支付费用，非常方便。”

“诊间支付”将缴费窗口“搬进”诊室，医生开具检查单或药品后，患者可直接扫码支付，免去窗口排队环节，实现“边诊疗、边结算”。目前，该院支持微信支付，后续将陆续开通电子医保、支付宝等多种支付方式。医院同时保留传统人工窗口，满足不同患者需求。呼图壁县总医院人民医院分院门诊科主任林俊杰说：“患者就诊结束后，医生在电脑上进行操作即可帮助患者快速完成费用结算，避免了患者在诊室与收费窗口之间来回奔波排队，简化了就医流程，让患者就医时能够感受到高效运作和优质的医疗服务。”

“诊间支付”是呼图壁县总医院人

民医院分院“改善就医感受、提升患者体验”行动内容之一。作为2025年呼图壁县十件民生实事之一，该行动通过信息化建设，整合了医保咨询、慢病办理等多项便民服务，打通了区、州医院与基层医疗机构的双向转诊通道，为群众提供智慧型、交互式、人性化的优质服务。呼图壁县总医院人民医院分院副院长张子陆表示，呼图壁县总医院人民医院将通过打造一站式服务中心、开通急危重症患者“上车即入院”等便民服务，让一站式智慧医疗服务再提速，让患者享受“智慧医疗”带来的便利。



5月23日，在呼图壁县总医院人民医院分院门诊大厅，医院志愿者指导患者使用手机完成线上缴费。
□刘玉洁摄

援疆专家诊断罕见病
患者得及时精准治疗

本报讯 通讯员马晓蕊、岳琳报道：近日，福建援疆医疗专家、新疆医科大学第一附属医院昌吉分院皮肤科主任林俊杰凭借丰富的经验和精湛的医术，成功诊断一例罕见“Sweet综合征”病例，使患者得到及时精准治疗。

患者张丽(化名)，53岁，她自述3年前，因发热后左下腿皮肤出现红色皮疹，伴有瘙痒、肿痛。在辽宁省某医院治疗后，症状虽有所好转，但病情一直反复，一旦发烧左下腿就会出现皮疹，多次就诊始终不能明确病因。

4月15日，张丽无明显诱因发热，旧疾复发，来到新疆医科大学第一附属医院昌吉分院进一步检查治疗。入院后，林俊杰带领团队查房，听取主管医生的病史汇报和检查结果，同时结合患者的临床表现和既往恶性肿瘤病史，他怀疑张丽患有罕见的“Sweet综合征”(急性发热性嗜中性皮病)。林俊杰建议进一步组织活检以明确诊断，然后经过组织病理学检查最终确诊。这一诊断为患者后续病情监测、药物调整、生活方式调整及潜在病因排查、制定个性化随访计划至关重要。

该病例的成功诊断，不仅帮助患者明确了病痛困扰，同时为科室积累了临床经验。

健康科普进校园
医校携手护成长

本报讯 通讯员刘威康报道：近日，在昌吉市科技局的牵头组织下，昌吉市人民医院联合昌吉市第十八小学开展了“健康科普进校园 医校融合共发展”义诊活动。由援疆专家带队，儿科、口腔科、中医针灸科等多学科组成的义诊团队，为该校300余名学生提供了全面的健康服务。

义诊现场，医疗专家为学生们进行了视力筛查、口腔检查等多项体检项目。其间，福建援疆医疗专家、昌吉市人民医院儿科副主任林鹏翔采用“理论+实操”的方式，现场演示了海姆立克急救法。通过专业模具模拟气道异物梗阻场景，手把手指导师生们掌握操作要领，学生们踊跃参与实操练习。

骨科副主任医师宋斌现场讲解了心肺复苏的操作规范，并从按压位置、力度到频率，向大家演示了如何在黄金救援时间内对心跳骤停患者实施规范的心肺复苏。此次活动不仅提升了师生的健康意识，更提高了自救互救能力。

服务到基层
爱警暖人心

本报讯 通讯员符春林报道：近日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院脊柱/关节外科、呼吸与危重症医学/老年病医学科的5名医务人员到昌吉市公安局建国路派出所吉祥花园便民警务站，开展科普活动，为警务人员普及科学食养、创伤急救的相关知识，提升警务人员的健康素养。

活动现场，该院脊柱/关节外科护士用通俗易懂的语言分享了健康生活方式的要点，提出了合理膳食的建议，如保证三餐定时定量，多摄入蔬菜水果、全谷物等富含营养的食物，减少高油高盐高糖食物的摄入等。同时，提醒警务人员注意劳逸结合，利用工作间隙进行适当的运动，并现场解答了警务人员提出的相关疑问，使其了解科学食养的重要性。随后，医务人员发挥各自专业特长，向警务人员普及了流行性感冒、腰椎间盘突出症的预防、下肢深静脉血栓的识别及危险因素等知识。

活动中，为警务人员免费测血糖、血压20人次，发放宣传册20余份。

健康视点

高血压防治的“知”与“行”

□本报记者 王硕 通讯员 马晓蕊



新疆医科大学第一附属医院昌吉分院高血压心脏起搏电生理科医务工作者在医院门诊大厅开展义诊活动。
□马晓蕊摄

作压力过大则会导致人体长期处于应激状态，交感神经兴奋，血管收缩，血压上升。

高血压引发的疾病图谱

高血压作为一种常见的慢性疾病，其对人体的危害远不止血压升高本身。事实上，高血压就像一个“隐形杀手”，在无声无息中引发一系列严重的并发症，构成了一个错综复杂的疾病图谱。

首当其冲的是心血管疾病。林丽云介绍，高血压会加速动脉硬化的进程，导致血管壁变厚、管腔狭窄，进而引发冠心病、心绞痛乃至心肌梗死。这些疾病不仅严重威胁患者的生命安全，还常常需要长期治疗，给患者及其家庭带来沉重的经济和心理负担。此外，高血压还是脑血管疾病的元凶之一。长期的高血压状态会使脑血管壁变得脆弱，容易破裂出血，导致脑出血或脑梗死。这些脑血管疾病往往起病急骤，预后较差，甚至可能留下永久性的神经功能障碍。

今年60岁的王先生，血压常年居高不下，近日他忽然觉得视力模糊。去医院检查后得知是因为高血压引起眼底出血，所以看不清东西。医生告诉他，高血压会损害视网膜的血管，导致视力下降，如果不及时控制血压，还可能导致更严重的视力问题，甚至失明。高血压还可能引发视网膜病变、周围血管病变等多种并发症。这些并发症不仅会降低患者的生活质量，还可能危及生命。因此，我们必须高度重视高血压的防治工作，从源头上控制高血压的发生和发展，减少其对人体的危害。

高血压之所以被称为“沉默杀

手”，是因为它在初期往往没有明显的症状，许多患者直到出现严重的并发症时才意识到问题的严重性。这些潜在威胁包括但不限于心脏病、中风、肾脏疾病等，每一种都可能对患者的生命造成不可逆转的损害。“三年前爬山时，我突然眼前一黑，送到医院时血压220/120毫米汞柱，确诊为高血压病。”退休教师李女士撩起衣袖，露出手臂上做血液透析留下的疤痕，“确诊后，我才知道高血压会‘悄悄啃食’全身器官。现在，我每周要做三次透析。”

林丽云介绍，血压持续升高会造成四大损害：心脏负荷增加引发左心室肥大，导致心衰；脑血管破裂引发脑出血，或形成微动脉瘤；肾小动脉硬化，发展为慢性肾病；视网膜动脉硬化，严重时导致失明。数据显示，高血压患者脑卒中风险是正常人的5倍，心衰风险增加3倍。

从“控血压”到“改生活”

“每天快走1小时，盐勺换成2克定量勺，半年时间血压从145/90毫米汞柱降到了120/80毫米汞柱。”社区干部王女士展示着手机里的运动APP记录说，“现在连降压药都停了，医生说属于‘高血压前期’逆转成功案例。”

“吃了三种降压药，血压还是160/100毫米汞柱，后来发现是睡眠呼吸暂停综合征在作祟。”货车司机赵师傅在接受睡眠监测后，通过佩戴呼吸机并配合调整用药，血压终于稳定在130/85毫米汞柱。

“难治性高血压需排除继发性因素，如睡眠呼吸暂停、原发性醛固酮增多症等。”林丽云强调，药物选择要

遵循从小剂量开始、优先长效制剂、联合用药、个体化治疗4个原则。林丽云建议，高血压患者晨起后30分钟内服用长效降压药，测量起床前静息血压。冬季血压易波动，需增加监测频率；夏季出汗多，注意避免低血压。此外，定期监测血压、遵医嘱、按时服药也是全周期管理中不可或缺的一环。患者应与医生保持密切沟通，及时调整治疗方案，确保血压得到有效控制。同时，居家监测血压要使用经过认证的上臂式电子血压计，测量前静坐5分钟，每次测两遍取平均值，记录在专用手册上。

林丽云说，全周期管理高血压，意味着患者需要从单纯的“控血压”转变为全方位的生活方式调整。这不仅仅是减少对药物治疗的依赖，更是一种生活态度的转变。患者需要在日常生活中注意饮食，减少盐分摄入，增加蔬菜、水果、全谷物等健康食品的比例。同时，规律的运动也是必不可少的，如散步、慢跑、游泳等有氧运动，都有助于降低血压，改善心血管健康。

为了提高患者对高血压的认知和自我管理能力，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院高血压心脏起搏电生理科门诊还定期开展健康讲座和义诊活动。医护人员会用通俗易懂的语言向患者讲解高血压的危害、预防方法、治疗注意事项等知识，发放科普宣传资料，现场解答患者的疑问。林丽云介绍，通过开展这些活动，患者在接受睡眠监测后，自我管理意识和能力也得到了增强。许多患者在接受治疗后，能够积极配合医生，按时服药，定期复查，血压得到了有效的控制，生活质量也得到了显著改善。

健康快讯

淀粉食物也致蛀牙

众所周知，吃糖可能导致蛀牙，美国康奈尔大学的新研究则发现，对部分人来说，淀粉也可能成为蛀牙的一个原因。该研究发表在最新一期瑞士杂志《微生物》上。

唾液中存在一种含AMY1基因的唾液淀粉酶，当这种淀粉酶与摄入的淀粉相结合，就会改变口腔中的微生物群构成。康奈尔大学分子营养学助理教授普尔过去的研究发现，唾液淀粉酶中的AMY1基因拷贝数量越多，口腔中的牙髓卟啉菌含量越高，更容易导致牙周炎和牙龈疾病。

新研究中，团队招募了31名志愿者，要求他们提供唾液样本。分析结果显示，在AMY1基因拷贝数较高的唾液样本中，链球菌等以淀粉中糖为“食物”的细菌数量会增加。换句话说，这些人的唾液能更高效分解淀粉，链球菌等细菌也会在口腔中大量繁殖，从而导致更高的蛀牙风险。

生活中常有人提醒，如果吃了很多糖，一定要刷牙。普尔说，本研究得出的结论提醒，如果你的唾液淀粉酶中含有较多的AMY1基因，在食用淀粉类食物后也需要认真刷牙。

接触大自然可止痛

大自然不仅能疗愈心理，更能通过调节特定脑区的活动降低疼痛感。这是奥地利维也纳大学与英国埃克塞特大学联合在《自然-通讯》上发表的突破性研究结论。

研究团队采用功能性磁共振成像(fMRI)技术，招募49名健康成年人进行了严格的对照试验。参与者在接受电击刺激的同时，分别观看三类虚拟景观：湖畔自然风光、同地点的都市景观及室内场景。研究人员发现，当参与者凝视自然景观时，报告的疼痛强度与不适感显著降低。脑成像数据显示，这种反应与丘脑(感觉的高级中枢)、次级体感皮层等疼痛信号处理核心区域的活跃度下降直接相关。当参与者观看都市景观和室内场景时，均未出现上述反应。

研究人员解释，传统止痛法多作用于疼痛的情绪认知层面，自然景观却能干预更基础的感官信号处理。该研究的特别之处在于，即使是观看虚拟的自然景观，仍具有显著的镇痛效果。对患有慢性疼痛相关疾病的人来说，定期接触真实或虚拟自然景观可以充当辅助疗法。随着现代人看屏幕时间的持续增加，研究者建议，公众每天至少安排20分钟的“自然接触”，可通过户外活动、观赏自然纪录片等方式获取这份绿色健康福利。

强肌肉可防糖尿病

预防糖尿病既要管住吃，又要动起来。香港大学李嘉诚医学院公共卫生学院团队开展的大规模研究发现，无论个人的遗传易感性如何，较强的肌肉力量都与2型糖尿病风险降低显著相关。研究成果已发表在《BMC医学》期刊上。

为深入了解高肌肉力量在不同遗传风险水平下对2型糖尿病的预防效果，研究人员以英国生物银行中14万余名未患2型糖尿病的成年人作为对象展开了研究。他们收集了研究对象的握力水平数据，并根据138个已知基因变异评估了2型糖尿病的遗传风险。随访7年中，新发2型糖尿病患者4743例。纳入握力水平进行分析的结果显示，与低肌肉力量者相比，高肌肉力量者的2型糖尿病发病风险降低44%。

研究人员认为，该结果强调了维持或增强肌肉力量在糖尿病预防策略上的重要性。从疾病预防角度来看，研究支持了当前的公共卫生指南，即，成年人应当每周进行至少两次抗阻运动，以强壮肌肉。

来源：生命时报

奇台县总医院：“一人一方案”助你科学管理体重

本报讯 通讯员张超、阿依曼报道：5月21日，在奇台县总医院人民医院院区体重管理门诊，医生正有序接待就诊患者，详细询问既往病史、饮食结构及生活习惯后，依次开展血压、血糖、体重、腰围等基础指标检测，并结合每位患者的个体健康数据分析报告，为其建立专属健

康档案，量身定制阶段性的科学减重方案。

奇台县总医院是昌吉州首个全国内分泌代谢科肥胖诊疗联盟成员单位，该院将慢性病防治关口前移，致力于为广大群众提供更高效、更科学的体重管理服务，从传统的“治病”模式向“防病”模式转变。

自今年4月初开设体重管理门诊以来，该院整合内分泌、体检中心等多学科资源，构建起多学科协作体系，采用“一人一方案”的精准诊疗模式，为患者提供实时监测服务，包括体脂率、内脏脂肪面积、基础代谢率等数据的动态监测。同时，门诊还定期对患者进行随访，根据患者的实

际情况及时调整方案，确保减重效果显著且持久。

奇台县总医院人民医院院区内内分泌科、风湿免疫科主任汪艳茹说：“超重和肥胖是所有慢性代谢性疾病的源头，体重的管理非常重要，只有控制体重或减重后，才能减少慢性病的发生和有效控制慢性病。”