闽昌医疗协作实现技术新突破

昌吉州首例体外循环下胸腔镜左心房黏液瘤切除术成功实施

本报讯　通讯员**李惠**报道：近日，昌吉州人民医院在福建医科大学附属协和医院专家团队的指导下，顺利完成体外循环下胸腔镜左心房黏液瘤切除术，填补了昌吉州区域在该专业领域的技术空白。

此次接受手术的是一位78岁女性患者，因意外摔倒导致胸椎骨折入院治疗。术前心脏超声检查显示，患者左心房内有一大小约24×18毫米的附壁团块影，考虑为左心房占位肿瘤。经昌吉州人民医院心胸外科主任纪成诊断，确定为左心房黏液瘤。

纪成主任介绍，心房黏液瘤虽属于良性肿瘤，但随着瘤体不断增大，会阻塞心脏正常血流通道，还可能脱落形成栓子，引发动脉栓塞，对患者生命健康构成严重威胁，必须进行外科手术。

由于患者年龄较大，且患有冠心病、高血压、糖尿病等基础疾病，冠脉CT检查显示其存在严重冠脉狭窄。为此，心胸外科组织骨二科、麻醉手术科、重症医学科、心内科等多学科进行病例讨论，共同制定手术方案。心内二科、骨二科先后为患者实施冠状动脉造影术、胸椎骨折球囊扩张成形术，明确心脏血管情况并解决胸椎骨折问题。

为确保患者手术安全，在福建省援疆干部、昌吉州人民医院常务副院长黄春的协调以及福建援疆前方指挥部的支持下，福建医科大学附属协和医院派出外科团队。闽昌专家团队联手，对患者病情进行详尽评估和风险评估后，决定为患者实施体外循环下胸腔镜左心房黏液瘤切除术，这也是全州首例该类手术。

近日，在心胸外科、麻醉手术科、重症医学科等多部门的协同配合下，在福建医科大学附属协和医院心脏大血管外科主任戴小福带领的团队指导下，仅通过4厘米切口就精准切除了肿瘤，手术历时5个小时。术后，患者恢复良好，于5月30日康复出院。

图为医护人员为患者实施体外循环下胸腔镜左心房黏液瘤切除术。
□何奕霏摄

阜康市人民医院

儿科病房“健康学校”开课 打针变成“勇敢闯关”

本报讯　通讯员**张海燕、马红梅**报道：在阜康市医共体总医院市人民医院院区，儿科病房正上演一场温暖的“变身”。原本洁白的病房化作温馨“校园”，病室成为欢乐“教室”，护士们化身亲切“老师”，将诊疗过程巧妙融入充满童趣的“教育”场景。

5月22日上午，6岁的小红（化名）紧紧依偎在奶奶怀中，眼眶里噙着泪水，带着哭腔不停地说：“我不要打针，我不要打针……”护士马红梅面带微笑快步走上前，温柔地说：“小朋友，欢迎加入我们！从今天起，你就是二年级一班的新同学啦，我是你的‘班主任’马老师！”

小红眨着水汪汪的大眼睛，好奇地挣脱奶奶的怀抱，打量着四周问：“这是学校吗？”

“当然！这是一所特别的‘健康学校’，不仅能赶走身体里的小病菌，还有好多好玩的玩具和可爱的小伙伴在等你呢。”马红梅笑着回答。

说着，她轻轻牵着小红的手，走进标有“二年级一班”的“教室”。病房里的小患者们热情地招手：“欢迎新同学！”马红梅耐心地介绍说：“这张病床就是你的‘专属座位’，旁边的小柜子是‘课桌’，以后咱们就在这儿一起‘上课’！”

在“马老师”的引导下，小红渐渐放松下来，兴奋地聊起自己喜欢的玩具和动画片。后续治疗中，小红展现出超乎想象的勇敢，每次打针都紧攥小拳头强忍着。而“马老师”总会如约拿出精致小贴纸，贴在她额头表扬：“小红太了不起了！又得到一朵‘勇敢小红花’，你可是咱们‘班级’的小勇士！”听到表扬，小红总会骄傲地扬起小脸，露出灿烂笑容。

儿科护士长王琳说：“在打造童趣病房的基础上，我们充分考虑每个孩子的个性需求，为不同‘班级’的孩子提供个性化服务。对于‘低年级同学’，‘老师’会准备专属绘本故事、安静益智玩具和趣味健康知识闯关游戏，将治疗融入游戏互动。针对年龄稍大的‘高年级同学’，我们组织‘健康小课堂’，鼓励他们参与病情管理，用同龄人的榜样力量增强战胜疾病的信心。”

这种充满童趣的护理模式，不仅有效缓解了患儿对医院的恐惧，更通过寓医于乐的方式，让每位小患者在充满童趣的氛围中，收获暖心守护与个性化的康复体验。

昌吉市人民医院

开展“关爱银龄·健康同行”公益活动

本报讯　通讯员**杨慧**报道：近日，昌吉市人民医院南丁格尔志愿服务队走进昌吉市馨苑老年公寓，开展“关爱银龄·健康同行”主题公益活动，为养老院的老人们送上温暖与健康。

活动当天，志愿者们首先向养老院捐赠了大米、食用油等生活物资，用实际行动关爱老人的日常生活。随后，志愿服务队迅速投入到健康服务中。针对养老院中患有高血压、冠心病、糖尿病等慢性病的老人，志愿者们为他们逐一进行血压、血糖测量，并根据每位老人的检测结果和身体状况，详细讲解日常饮食调理、用药规范以及日常健康监测等方面的注意事项，叮嘱老人要按时服药、定期检查。

志愿者们用通俗易懂的语言为老人普及健康知识，对于老人们提出的各种健康疑问，都耐心细致地一一解答，让老人们充分了解自身健康状况和保健方法。

为了帮助老人缓解颈腰椎不适问题，志愿者们精心编排了一套简单易学的“颈腰椎保健操”，并现场示范教学，引导老人们通过日常锻炼保持身体舒适。

健康视点

给眼睛“充充电” 让“视”界更清晰

——从眼病预防到日常保健全攻略

□本报实习生　马军

6月6日是第30个全国“爱眼日”，今年活动的主题是“关注普遍的眼健康”。眼睛作为人体最精密的器官之一，如同我们观察世界的“窗户”，让我们感受色彩与光明。然而，随着现代生活方式的改变和环境因素的影响，眼部疾病的发病率逐年上升。近日，昌吉州融媒体中心记者采访了昌吉市人民医院眼科主治医师张翔静宇，请他详细介绍科学有效的护眼策略，帮助大家全方位守护视觉健康。

“眼部疾病涵盖了从眼球表面到眼底组织的多种病变，不同疾病有着独特的临床表现和危害。”张翔静宇说。

屈光不正：最普遍的视力困扰

近视、远视和散光统称为屈光不正，是日常生活中最为常见的眼部问题。近视表现为看远处物体模糊，而看近处清晰，在青少年群体中发病率极高。数据显示，我国青少年近视率已超过50%，其中高度近视（度数大于600度）者更是面临视网膜病变等严重并发症的风险。远视则相反，患者看近处物体困难，婴幼儿时期的远视若未及时矫正，可能引发弱视。散光则是由于角膜或晶状体表面不规则，导致视物重影、模糊，常与近视或远视同时存在。

白内障：老年人视力的“隐形杀手”

白内障是晶状体透明度降低或颜色改变导致的视觉障碍性疾病，多见于50岁以上中老年人。随着年龄增长，晶状体代谢功能减退，蛋白质发生变性，逐渐形成混浊。初期症状表现为视物模糊、重影，随病情发展可导致视力严重下降甚至失明。值得注意的是，先天性白内障可由遗传或母亲孕期感染等因素引起，若不及时治疗会影响儿童视觉发育。

青光眼：不可逆的视力窃贼

青光眼是一组以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病，眼压升高是其主要危险因素。急性闭角型青光眼发作时，患者会突然出现剧烈眼痛、头痛、视力骤降，伴有恶心呕吐等症状，若不及时抢救，短时间内即可失明。慢性开角型青光眼则起病隐匿，早期可能无明显症状，当患者察觉时视神经已遭受不可逆损伤，因此被称为“沉默的视力杀手”。

眼底疾病：威胁视觉核心的隐形危机

糖尿病视网膜病变、老年性黄斑变性和视网膜脱离等眼底疾病，直接影响视网膜这一视觉形成的关键部位。糖尿病患者长期血糖控制不佳，会导致视网膜微血管病变，出现出血、渗出、新生血管等，严重时可引发玻璃体出血和视网膜脱离。老年性黄斑变性多见于50岁以上人群，黄斑区是视觉最敏锐的部位，病变后会导致中心视力下降、视物变形，严重影响阅读、驾驶等日常活动。视网膜脱离是指视网膜神经上皮层与色素上皮层的分离，患者会出现眼前黑影飘动、视野缺损，若不及时手术复位，可能导致永久性视力丧失。

眼表疾病：眼球“窗户”的守护者危机

干眼症、结膜炎和角膜炎等眼表疾病，直接影响眼球表面的健康状态。干眼症是由于泪液分泌不足或蒸发过多，导致眼表湿润度下降，患者会感到眼睛干涩、异物感、畏光等。长期使用电子设备、空调环境、佩戴隐形眼镜等因素，都会加重干眼症状。结膜炎俗称“红眼病”，可由细菌、病毒感染或过敏引起，表现为结膜充血、分泌物增多、眼部瘙痒等。角膜炎则是角膜的炎症，病情严重者可导致角膜溃疡、穿孔，严重影响视力。

张翔静宇表示，眼部疾病的发生并非偶然，而是多种因素长期共同作用的结果，从生活习惯到环境因素，从生理变化到遗传背景，都可能成为损害眼部健康的“帮凶”。

生活方式变迁：现代文明下的视觉挑战

电子设备的过度使用是导致眼部疾病高发的重要因素之一。智能手机、平板电脑和电脑等设备的屏幕发出的蓝光，具有较高的能量，长时间照射可导致视网膜细胞损伤，加速黄斑变性的进程。同时，长时间近距离用眼会使眼睛处于持续调节状态，导致眼肌疲劳，引发或加重近视。据统计，现代人每天使用电子设备的时间平均超过6小时，这种“屏幕依赖”正严重威胁着眼部健康。

不良用眼习惯也在不知不觉中损害着眼睛。在光线过强或过弱的环境下阅读、写字，会使眼睛过度调节，增加视觉疲劳。躺着看书、走路时看手机等行为，会使眼睛与目标的距离不断变化，加重眼肌负担。此外，长时间熬夜、睡眠不足会影响眼部组织的新陈代谢，降低眼睛的抵抗力。

环境因素影响：看不见的眼部健康杀手

空气污染中的颗粒物和有害气体，会刺激眼表黏膜，导致干眼症、结膜炎等眼表疾病的发病率上升。研究表明，长期生活在空气污染严重地区的人群，其干眼症的发病率比清洁地区高30%以上。紫外线辐射也是损害眼部健康的重要环境因素，过量的紫外线照射可导致晶状体混浊，加速白内障的形成，还可能诱发翼状胬肉等眼表疾病。

室内环境的变化同样不容忽视。空调环境会使空气湿度降低，加速泪液蒸发，导致干眼症状加重。长期处于烟尘、二手烟环境中，也会对眼睛造成刺激和损害。

生理与病理因素：身体内部的视觉隐患

年龄增长带来的生理退化是眼部疾病发生的重要原因。随着年龄的增加，晶状体的弹性下降，调节能力减弱，出现老花眼。同时，眼部组织的新陈代谢减缓，容易发生白内障、青光眼等老年性眼部疾病。

全身性疾病与眼部健康密切相关。糖尿病患者由于血糖代谢紊乱，会影响视网膜的微血管，导致糖尿病视网膜病变。高血压患者长期血压升高，可能引发视网膜动脉硬化、出血等病变。甲状腺功能亢进患者可能出现眼球突出、复视等眼部症状。

遗传与发育因素：先天赋予的视觉挑战

遗传因素在一些眼部疾病的发生中起着决定性作用。先天性白内障、先天性青光眼等疾病具有明显的遗传倾向，如果家族中有相关病史，其后代的发病风险会显著增加。高度近视也与遗传有关，父母双方均为高度近视者，其子女近视的发生率可达90%以上。

胎儿在母体发育过程中，若受到病毒感染、药物影响或营养缺乏等因素的干扰，可能导致眼部发育异常，出现先天性弱视、斜视等问题。婴幼儿时期的视觉发育关键期内，若存在屈光不正、斜视等问题未及时矫正，会影响视觉中枢的发育，形成弱视。

张翔静宇强调，保护眼睛需要从日常生活的各个方面入手，建立科学、健康的用眼习惯，结合必要的预防措施和定期检查，才能有效降低眼部疾病的发生风险，守护清晰视界。

养成健康用眼习惯：从细节做起的视觉守护

合理控制用眼时间是预防眼部疲劳的关键。无论是工作、学习还是娱乐，每隔40—50分钟应休息10—15分钟，远眺远方或闭目养神，让眼睛得到充分放松。在休息时，可以转动眼球，促进眼部血液循环。

保持正确的用眼姿势也至关重要。阅读、写字时，应保持眼睛与书本的距离在33厘米左右，胸部与书桌保持一拳的距离，坐姿要端正。使用电脑时，屏幕应低于视线10—15度，与眼睛的距离约50—70厘米，避免长时间低头或仰头看屏幕。

营造良好用眼环境：外部条件的科学把控

合理的照明环境对保护眼睛非常重要。室内光线应充足、均匀，避免强光直射眼睛。阅读时，最好使用台灯辅助照明，台灯应放置在左前方，光线强度以400—600勒克斯为宜。同时，要避免在昏暗的环境中使用电子设备，以免眼睛为了看清屏幕而过度调节。

控制室内湿度可以减少干眼症的发生。在空调环境中，可使用加湿器将湿度保持在40%—60%之间。此外，要避免长时间处于烟尘、污染环境中，外出时遇到风沙天气可佩戴防护眼镜。

均衡饮食与营养补充：内在调理的护眼之道

合理的饮食结构对眼部健康至关重要。富含维生素A的食物如胡萝卜、南瓜、动物肝脏等，有助于维持正常的视觉功能，预防夜盲症。维生素C和维生素E具有抗氧化作用，可减少自由基对眼部组织的损伤，常见于新鲜蔬菜和水果中。叶黄素和玉米黄质是视网膜黄斑区的重要色素，能吸收蓝光，保护黄斑，菠菜、玉米等食物中含量丰富。

对于特殊人群，如老年人、糖尿病患者等，可在医生指导下适当补充眼部营养保健品。但需要注意的是，营养补充不能替代均衡饮食，应优先通过食物获取所需营养。

定期眼部检查：早发现早治疗的关键

定期进行眼部检查是早期发现眼部疾病的重要手段。一般来说，成年人每年应进行1次全面的眼部检查，包括视力检查、验光、眼压测量、眼底检查等。对于儿童，应在3岁左右进行第一次眼部检查，之后每年复查1次，以便及时发现和矫正屈光不正、弱视等问题。

糖尿病患者、高血压患者等高危人群，应增加眼部检查的频率，每3—6个月检查1次，以便及时发现和治疗糖尿病视网膜病变、高血压视网膜病变等并发症。

张翔静宇呼吁：眼睛是我们感知世界的重要器官，守护眼部健康是每个人都应重视的终身课题。在日常生活中践行科学的护眼措施，我们才能让这扇“心灵之窗”始终保持清澈明亮，尽情享受多彩世界的美好。

自治区中医康养示范基地在厚德康养家园揭牌

本报讯　记者**廖冬云**、通讯员**吕振江**报道：为积极落实自治区推动中医药传承创新发展、完善康养服务体系的重要部署，深化“文化润疆”实践，5月30日，自治区文化市场发展促进会中医康养实践基地挂牌签约仪式在厚德康养家园一楼活动室举行。

据了解，此次挂牌签约仪式意义重大，双方将充分发挥各自优势。自治区文化市场发展促进会凭借其在文化资源整合、行业平台搭建等方面的独特优势，将为基地引入丰富的文化资源和专业的中医诊疗技术力量。而厚德康养家园则依托其多年来在标准化建设方面积累的丰富服务经验，拥有完善的康养设施和专业的服务团队，能够为老年人提供优质的康养服务环境。

双方携手打造的这一中医康养实践基地，将集多种功能于一体。不仅涵盖中医诊疗，由资深中医专家为老年人提供精准的中医诊断和治疗方案，还包括慢性病调护，针对老年人常见的慢性病进行专业的调理和护理，同时提供丰富的康养体验项目，让老年人在舒适的环境中感受中医康养的魅力。该基地的建立，切实满足了老年人多元化、多层次的健康需求，推动“医养康养结合”服务向社区化、普惠化方向延伸。

“中式养生水”流行，你喝对了吗？

□新华社记者　田晓航　徐鹏航

薏米水、陈皮水、枸杞红枣水……主打健康概念的“中式养生水”，正成为炎炎夏日里许多人的饮品新宠。市售瓶装中式养生饮料养生效果如何？它们与中药代茶饮有何区别？如何科学选择中式养生饮品？记者就此采访了专家。

一些中医专家认为，市售瓶装中式养生饮料含有一些药食同源的物质，若严格遵循生产标准，合理搭配原料，有一定养生价值；同时也应注意，这些物质含量通常较低，无法代替食疗和药物治疗。

以薏米水为例，中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师曾文颖说，传统中医应用中，薏米常需与其他药物配伍且用量较大，而市售瓶装薏米水为兼顾口感等因素，其一瓶中的薏苡仁含量通常低于中国药典规定的用量；而受原料质量、加工工艺影响，此类饮品的有效成分含量也因产品而异，总体含量有限。

“这类饮料也并非适用于所有人，需要根据体质判断。”曾文颖举例说，红豆薏米水适合湿气较重人群，但薏苡仁性凉，脾胃虚寒、孕妇及经期女性应慎用；枸杞红枣水适合气血不足、肝肾阴虚者，而湿热内盛、痰湿较重、舌苔厚腻者不宜多喝，否则易加重痰湿。

为了追求养生作用而大量饮用此类饮料也不可取。北京协和医院中医科副主任医师孙青说，过量饮用此类饮料可能会增加心脏和肾脏的负担，心肾功能不全人群更需谨慎；若饮料中还添加了糖、食品添加剂等成分，长期大量饮用还可能导致血糖升高、肥胖等健康问题。

除了市售瓶装中式养生饮料之外，时下，一些中医医院根据时令节气特点推出各具特色的中药代茶饮，同样备受大众青睐。据浙江省中医院微信公众号消息，该医院近日推出中药代茶饮乌梅汤2.0Plus，在互联网医院上线五分钟即配出1万帖。

专家强调，中药代茶饮的原料通常以中药材为主，或依据医院协定方制作、或由医生为患者“一人一方”调配。与市售瓶装中式养生饮料成分固定、只适用于特定体质人群不同，中药代茶饮能更精准匹配个人体质和症状，且有效成分含量符合药典规定，但一般也不宜长期饮用，应根据身体状况适时调整配方或停饮。

不同体质人群如何选用代茶饮？曾文颖举例说，阳虚体质者宜选用温阳散寒的中药，不宜饮用金银花茶等偏寒凉的代茶饮；阴虚体质者宜选用滋阴润燥的中药，不宜饮用肉桂茶等偏温热的代茶饮；针对有特殊病史、复杂病情或特殊体质的人群需仔细研判，例如，同样是失眠，心脾两虚者适合用桂圆红枣茶，而肝郁化火者可选用玫瑰薄荷茶。

首都医科大学附属北京中医医院药学部副主任药师刘洋介绍，医院的中药代茶饮通常会明确其适用人群，并经医院药学部门严格审核、通过了临床观察和不良反应监测，相对比较安全。

“在掌握足够中医知识的前提下，一些常见代茶饮可以自行调配，可从以药食同源物质为原料的代茶饮开始尝试。”刘洋说，如不具备相应知识，则应请医生根据自己的体质和症状开具代茶饮处方。

无论是选择市售瓶装中式养生饮料还是中药代茶饮，都应秉持科学理性的态度。

专家认为，部分市售中式养生饮料产品存在夸大宣传等问题，需理性看待；某些饮品将根茎类药材泡在瓶中，如药材因生长、加工等环节污染而重金属富集，长期饮用或导致重金属在体内蓄积，引发肝肾功能损害、神经系统及免疫系统损伤等问题，选购时应认准正规企业生产的产品。

刘洋特别提醒，由于中药存在配伍禁忌，正在服用药物或保健品的人群，特别是患有肝肾疾病的人群以及老年人、儿童、孕妇等特殊人群，应慎重选择中式养生饮料，防止对健康造成损害。

“仅靠喝‘中式养生水’就想达到健康目的可谓舍本逐末，与之相比，更重要的是合理膳食、适量运动、充足睡眠和良好心态。”孙青说。