

告别“手写病历” 迎接“AI助手”

奇台县智慧医疗再升级

本报讯 通讯员**阿依曼·张超、王正佳**报道:今年4月,奇台县总医院人民医院院区紧跟时代步伐,成功完成DeepSeek本地化部署,开启智慧医疗全新篇章,为提升县城医疗服务水平注入强大动力。

近日,笔者走进奇台县总医院人民医院院区妇科诊疗区,医生正在为前来就诊的患者进行医疗诊断。在诊断过程中,该医院将DeepSeek系统深度嵌入医院HIS系统(医疗机构用于整合、管理和优化院内业务流程的核心信息化平台),为每一位门诊医生打

造出“懂医术”的AI助手。该系统可实时整合患者病史、症状、辅助检查等多维度数据,通过智能算法生成结构化诊疗参考,在给出用药建议的同时,结合个体差异制定个性化诊疗方案,实现从经验医学向数据驱动医学的升级。奇台县总医院人民医院院区妇科主治医师张彦哲说:“以往我们书写病历都会耗费较多的时间,现在在AI介入病历系统,能通过患者的既往病史、症状表现等关键信息及相应的辅助检查结果,生成结构化的初稿,为我们节约了很多时间,我们可以将更多的时间

留给患者。”

此次DeepSeek系统的落地应用,是该院继人工智能辅助影像诊断之后的又一创新性实践。通过科技赋能,有力推动医院医疗服务质量与效率的提升,让患者在就医过程中切实感受到更专业、更安全的医疗服务。奇台县总医院人民医院院区院长黄天蔚说:“我们计划在保障安全和合规的前提下,将DeepSeek等AI技术应用于更多临床和管理场景,构建一个更智能、更高效、以患者为中心的现代化医院。”



近日,奇台县总医院人民医院院区医生在了解患者既往病史。

□阿依曼摄

健康快讯

新医大一附院昌吉分院 专题培训提升昌吉 基层医院腹部影像诊疗技术

本报讯 通讯员**路晓丽、王旭婷**报道:近日,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院举办自治区级腹部影像新技术、新进展培训班。昌吉市及周边县市多家医院、乡镇卫生院的130余名医护人员参加培训。

此次培训班邀请了新疆生产建设兵团第六师医院放射科主任孙亮、昌吉州人民医院影像中心主任武方明、昌吉州人民医院放射科主任孙文泉、昌吉州中医院院CT.MR室主任王蕊、新疆医科大学第一附属医院昌吉分院超声医学科主任盛桂梅、玛纳斯县人民医院放射科主任陈喜荣、呼图壁县中医医院放射科主任张云儿等专家前来指导、点评。

培训中,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院放射科主任医师邹振宇讲解了胰腺病变的影像诊断、副主任医师杨建丽介绍了直肠癌的MRI诊断要点等,大家深入浅出地讲解,为学员们更新了理论认知,更为临床实践提供了极具价值的指导。分享结束后,专家一一点评,涵盖腹部影像诊断的前沿技术、诊断要点、误诊防范等多方面内容,为学员们带来了一场知识的盛宴。

此外,为增强学习效果,促进大家之间的交流互动,培训中还安排了实操环节,组织学员参观医院新Apex Expert CT,并进行现场操作指导。学员们在实操中相互切磋,将理论知识与实践紧密结合,切实提升了自身在腹部影像诊断方面的实际操作能力。

此次培训的成功举办,将对全面提升昌吉州区基层医院腹部影像诊疗技术,加快促进基层医院事业发展,提高基层医疗机构服务能力起到积极的推动作用。

昌吉州人民医院 成功实施肺部射频消融手术 精准“狙击”转移病灶



近日,昌吉州人民医院心胸外科医生为患者在局麻下行经CT引导下经皮肺转移瘤射频消融术。

□李 阳摄

本报讯 通讯员**李阳**报道:近日,昌吉州人民医院心胸外科成功独立完成首例肺部转移瘤射频消融术,标志着该院心胸外科在肺部肿瘤微创治疗技术上再上新台阶。

患者于2019年发现肺癌后手术治疗,近期复查胸部CT提示:左肺结节较前片增大,考虑转移性病灶。肿瘤呈缓慢进展态势。患者作为肺恶性肿瘤术后患者,在经过多线化疗、免疫维持、抗血管靶向等微创治疗后,肿瘤局部病灶仍在缓慢进展。医生建议对其左肺结节进行射频消融局部治疗。

5月28日,由该院心胸外科副主任医师胡捷主刀,主管医生刘世祥、护士刘雪敏共同协作,在局麻下行经CT引导下经皮肺转移瘤射频消融术。5月31日患者已康复出院。

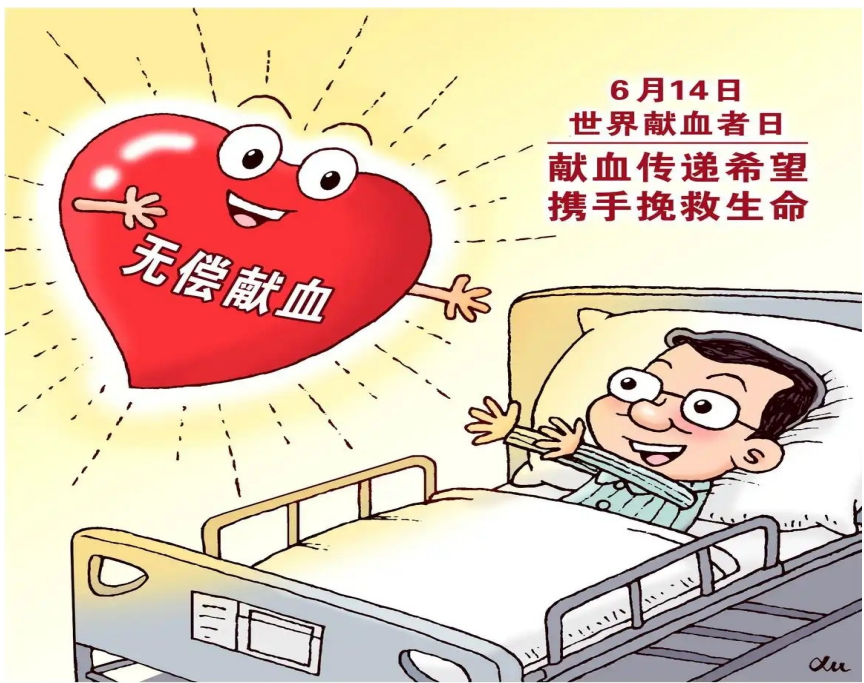
6月13日,该院心胸外科再次成功实施肺部射频消融术为一名磨玻璃结节患者治疗。

据介绍,肺部射频消融治疗是一种在影像引导下,将电极针经皮穿刺插入肺部肿瘤组织内,通过射频电流产生的热量使肿瘤组织发生凝固性坏死,从而达到治疗目的。该治疗技术适用于结节小、高龄、不能耐受手术或不接受手术的患者,为肺癌的治疗提供了新的选择。

健康视点

揭开献血奥秘 让爱接续传递

□本报实习生 马军



来源:新华社

——献血的益处——

马秀玲说:“献血的主要好处包括促进血液更新、降低部分疾病风险、免费体检筛查、提升心理健康,同时为医疗用血提供保障等。科学合理的献血行为对个人健康和社会医疗体系均有积极意义,但需符合献血条件并注意献血前后的身体调养。”

促进新陈代谢 焕发身体活力

人体的血液并非一成不变,它始终处于新陈代谢的动态平衡之中。当我们献出一定量的血液后,身体会迅速启动造血机制,刺激骨髓的造血功能,加速血细胞的生成。红细胞、白细胞、血小板等各类血细胞不断更新换代,使我们的血液始终保持年轻与活力。这就如同给身体进行了一次“大扫除”,清除老旧的血细胞,注入新生的力量,从而提升身体的整体机能。

科学研究表明,定期适量献血的人,其血液的新陈代谢速度明显加快,血液的质量也得到显著改善。新生成的血细胞具有更强的携氧能力和免疫功能,能够更高效地为身体各个器官和组织输送氧气和营养物质,同时增强身体的抵抗力,降低患病风险。

降低血液粘稠度 预防心血管疾病

随着生活水平的提高,人们的饮食结构发生了很大变化,高脂肪、高热量食物的摄入增多,加之运动量不足,导致血液粘稠度升高。血液过于粘稠,会使血流速度减慢,增加血栓形成的风险,进而引发冠心病、脑梗死等严重的心血管疾病。

而献血能够有效降低血液粘稠度,改善血液的流动性。当我们献血后,身体内的血液量减少,血液的浓度相对降低,血流更加顺畅。这有助于减轻心脏的负担,降低心血管疾病的发生概率。研究发现,长期坚持适量献血的人群,其患心血管疾病的风险比未献血人群低20%—30%。

改善心理健康 奉献收获快乐

献血不仅对身体健康有益,还能给我们带来积极的心理影响。当我们将自己的血液无私地奉献给他人,帮助那些急需输血的患者重获新生时,内心会产生一种强烈的成就感和自豪感。这种奉献带来的快乐是无法用金钱衡量的,它能够让我们感受到自身的价值,增强对社会的责任感和归属感。

许多献血者都表示,每次献血后,内心都会充满喜悦和满足,这种积极的情绪体验能够缓解压力,改善心情,提升整体的心理健康水平。献血行为还能传递正能量,带动身边的人加入到献血队伍中来,形成良好的社会风尚。

促进人际关系和谐 营造温暖社会氛围

献血是一种充满爱心的公益

行为,它能够打破人与人之间的隔阂,增进彼此的信任和理解。在献血的过程中,献血者与医务人员、其他献血者之间会产生交流和互动,这种基于共同善举的交流能够建立起深厚的情感联系。

同时,当我们的血液挽救了他人的生命时,我们与受血者及其家属之间也会形成一种特殊的情感纽带。这种情感的联结能够让我们感受到社会的温暖和人与人之间的关爱,促进人际关系的和谐发展,为构建温暖、友善的社会环境贡献力量。

——献血后身体会贫血?——

马秀玲表示:“不会的,科学献血,无损健康。”

献血对人体内总的血量影响很小。世界卫生组织认为,一个健康的成年人,献血量不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。人体内的总血量大约是体重的7%到8%,一个50公斤体重的成年人,全身总血量大约是3500毫升到4000毫升。按照国家献血的标准(200毫升—400毫升),如果按照400毫升计,也就是10%、低于世界卫生组织13%的安全献血标准。

此外,人体循环血量有个缓冲能力,献血后,肝脾等器官的血液也会及时进行补充,1—2小时即可恢复循环血容量,不会引起血流动力学的明显改变。

另外血细胞有一定的生命周期,如红细胞寿命为120天,血小板寿命为9—12天。血细胞在体内会自然新陈代谢,即使不献血,血细胞也是每时每刻在衰老、死亡。由于献血者存在一些个体差异,有些献血者献完血以后有短暂的头晕或者乏力,都属于正常的生理反应,很快就会恢复。因此,健康的成年人献血不会影响健康。

——不适宜献血的人群——

马秀玲介绍,虽然献血有诸多好处,但并非所有人都适合献血。为了确保献血者的健康和血液的质量安全,昌吉州中心血站的医务人员提醒,以下几类人群不适宜献血。

患有传染性疾病的人群

患有艾滋病、乙肝、丙肝、梅毒等传染性疾病的群体严禁献血。这些疾病可以通过血液传播,如果让患有传染性疾病的献血者,受血者在输入含有病原体的血液后,极有可能被感染,从而引发严重的健康问题。因此,在献血前,血站会对献血者进行严格的血液检测,筛查这些传染性疾病指标,一旦检测结果呈阳性,将立即取消献血资格。

患有慢性疾病的人群

心血管疾病患者:如高血压、冠心

病、心肌梗等心血管疾病患者,由于其心脏功能和血管状况存在异常,献血可能会加重心脏负担,导致血压波动,引发心绞痛、心肌梗死等严重并发症。因此,这类患者不适合献血。

糖尿病患者:糖尿病患者的血糖控制不稳定,身体的代谢功能受到影响。献血后,身体的恢复能力可能会下降,容易引发低血糖等不良反应,同时也不利于血糖的稳定控制。所以,糖尿病患者一般不建议献血,除非在医生的严格评估和指导下,血糖长期控制良好,且身体状况允许的情况下,才可以考虑献血。

慢性肾病患者:肾脏是人体重要的排泄和代谢器官,慢性肾病患者肾功能受损,无法正常调节体内的水、电解质和酸碱平衡。献血后,身体的血容量减少,肾脏的负担可能会进一步加重,影响肾功能的恢复和稳定,甚至导致病情恶化。因此,慢性肾病患者不宜献血。

身体处于特殊时期或特殊状态的人群

女性生理期及前后:女性在生理期期间,身体处于失血状态,此时献血会进一步加重身体的失血,导致贫血等问题,影响身体健康。此外,生理期女性的身体抵抗力相对较弱,献血后更容易受到感染。一般建议女性在生理期结束后至少一周再考虑献血。

妊娠期和哺乳期女性:妊娠期女性需要为胎儿提供充足的营养和血液供应,献血会影响自身和胎儿的健康。哺乳期女性由于需要分泌乳汁哺育婴儿,身体消耗较大,献血也可能会影响乳汁的分泌和质量,对婴儿的生长发育造成不利影响。因此,妊娠期和哺乳期女性不适合献血。

感冒、发烧等患病期间:当身体患有感冒、发烧、咳嗽等疾病时,身体的免疫系统处于应激状态,此时献血不仅会影响身体的恢复,还可能导致血液中含有病原体或免疫活性物质,影响血液质量。所以,在患病期间应避免献血,待身体完全康复,症状消失一周后再进行献血。

过度疲劳、睡眠不足或饮酒后:过度疲劳和睡眠不足会使身体的免疫力下降,此时献血不利于身体的恢复。而饮酒后,酒精会进入血液,影响血液的质量,同时也可能对受血者的健康造成潜在风险。因此,在过度疲劳、睡眠不足或饮酒后24小时内不宜献血。

年龄和体重不符合要求的人群

根据相关规定,我国提倡18—55周岁的健康公民自愿献血。既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可放宽至60周

岁。这是因为未成年人的身体发育尚未完全成熟,献血可能会影响其正常的生长发育;而年龄过大的人群,身体的各项机能逐渐衰退,献血后身体的恢复能力相对较弱,存在一定的健康风险。

此外,男性体重低于50公斤,女性体重低于45公斤的人群也不适合献血。体重过低说明身体的营养状况或身体机能可能存在问题,献血可能会对身体造成不良影响。

——献血对自身的影响——

在献血后的短时间内,部分献血者可能会出现一些轻微的不适症状。由于血液的流失,身体会出现短暂的血容量不足,可能导致头晕、乏力、心慌等症状。这些症状通常较为轻微,持续时间也较短,一般在献血后1—2天内会逐渐缓解。

此外,献血部位可能会出现局部疼痛、淤血等情况。这是由于采血针刺穿刺血管后,局部组织受到一定的损伤所致。不过,只要按照医务人员 的指导,对献血部位进行正确的护理,如保持局部清洁干燥,避免沾水和过度挤压,瘀血和疼痛会在几天内自行消退。

尽管献血后会出现短暂的不适,但人体具有强大的自我调节和恢复能力。在献血后,身体会迅速启动一系列的生理机制来补充失去的血液。首先,储存于脾脏、肝脏等器官的血液会迅速释放到血液循环中,维持血容量的相对稳定。同时,身体会加速造血,骨髓中的造血干细胞会不断分化增殖,生成新的血细胞。

一般来说,献血后1—2周,身体的各项指标就会恢复到献血前的水平。而且,如前文所述,定期适量献血还能促进血液新陈代谢,降低血液粘稠度,对身体健康产生长远的积极影响。因此,只要我们在献血前做好充分的准备,献血后注意休息和营养补充,献血对身体的影响是利大于弊的。

——期待爱心汇聚——

马秀玲表示,血液的需求情况会随着时间和临床救治情况的变化而波动。目前,从整体情况来看,各血型都处于较为紧张的状态,尤其是O型血、A型血和B型血。

在临床医疗中,O型血因其红细胞表面不含有A、B抗原,被称为“万能供血者”,在紧急情况下,可以少量输给其他血型患者,因此在急救和手术中需求量较大。而A型血和B型血的临床使用也非常广泛,无论是外科手术中的失血补充,还是治疗各种血液系统疾病、外伤出血等情况,都离不开这两种血型的血液。

此外,随着医疗技术的不断发展和人口老龄化的加剧,临床用血的需求量也在逐年增加。为了满足患者的用血需求,保障医疗救治工作的顺利进行,昌吉州中心血站呼吁广大健康适龄公民积极参与献血,用自己的爱心为生命护航。

献血是一项伟大而崇高的公益事业,它连接着生命与希望,传递着人间的大爱与温暖。了解献血的好处、不适宜献血的人群、献血对自身的影响以及目前急需的血型情况,能够帮助我们更加科学、理性地参与献血。让我们携手行动起来,献出自己的一份热血,为需要帮助的人点亮生命之光,共同营造一个充满爱与关怀的社会。

想睡个好觉 这些助眠好物看过来

□陈斯

褪黑素软糖、睡前播客、智能床垫……众多助眠好物登场,目的都是让人们“睡个好觉”。艾媒咨询数据显示,2024年中国睡眠经济市场规模成功突破5349.3亿元,按照年均复合增长率7.4%预测,2025年预计达5717亿元。企查查数据显示,我国现存2万家睡眠经济相关企业。

改善环境因素可优化睡眠

睡眠困扰包括夜间如厕、夜间易醒或早醒、入睡困难等。近日,中国睡眠研究会发布《2025年中国睡眠健康调查报告》指出,中国18岁及以上人群睡眠困扰率为48.5%。其中,女性存在睡眠困扰的比例为51.1%,高于男性的45.9%。随着年龄的增长,睡眠困扰率逐渐上升,65岁及以上最高,达73.7%。

不过,我国居民整体睡眠状况有所改善,平均睡眠时长增加。人们睡眠健康意识不断增强并积极采取措施优化睡眠质量,如改善光线、温湿度和噪声等环境因素。

宜家家居的一项调查显示,最受欢迎的助眠工具包括:空调和风扇、药物、饮食补充剂或舒缓音乐、音乐和播客、香薰加白噪音、睡眠眼罩、特殊床垫和枕头、具有冷却或加热功能的床上用品,以及遮光窗帘等。

AI空调升级“睡眠管家”

空调和风扇凭借精准的温控能力稳居助眠工具榜首。26℃左右的室温搭配循环气流能有效降低人体核心温度,帮助更快进入深度睡眠阶段。市场上最新的AI空调具备全新升级的“睡眠管家”模式,通过AI算法智能优化夜间空气环境,基于睡眠曲线增加偏好和专属定制功能,还能根据使用者反馈自动优化睡眠环境。

药物与饮食补充剂市场近年增长显著,褪黑素软糖等产品热销,但医生提醒长期服用可能产生依赖性。相比之下,草本茶饮,如酸枣仁茯苓百合茶因天然成分更受年轻群体青睐,一杯温热饮品配合深呼吸练习成为睡前固定流程。

香薰与白噪音的组合实现感官疗愈,薰衣草精油扩散器搭配雨滴敲打树叶的立体声效,能同时激活嗅觉与听觉的放松机制。睡眠播客也呈现多元化趋势,在社交平台热门话题“睡前播客推荐”下,诗歌朗诵、睡前故事是助眠好内容,收录城市雨声、森林鸟鸣等自然白噪音,以及海浪声、风声等环境音效,也是营造睡眠氛围的“好声音”。

专家提示不可过度依赖外物

物理遮蔽工具持续迭代升级。深睡眠眼罩双面不同材质,在柔软与冰凉间切换,包裹双耳的设计实现无声佩戴;石墨烯睡眠眼罩则可以调节温度,通过热敷改善眼部循环。此外,全遮光窗帘隔热防晒,周末的白天也能轻松拥有黑夜般的深睡环境。

床上用品的竞争更为激烈,连酒店品牌也加入“睡眠经济”赛道,记忆枕、控温被成为新的市场宠儿。某智能睡眠品牌近日获得资本亿元级B轮融资,其智能电动床、智能床垫等产品,不仅具备传统家居产品的舒适性,还融合了先进的AI技术,可根据用户需求进行智能调节,提供个性化的睡眠解决方案。京东数据显示,2024年,智能止鼾枕成交额同比增长超过10倍,智能电动床、智能床垫成交额同比增长125%和82%。

这些助眠好物背后是庞大睡眠经济的缩影。但专家提醒,过度依赖外物可能削弱人体自主调节机能,睡前半小时切断电子设备、保持黑暗环境等基础措施仍具不可替代性。

来源:人民网