

从治病救人到健康管家

呼图壁县家庭医生签约服务惠及11万群众

本报讯 通讯员**吾拉恩·巴合提努尔、王雅芳**报道：今年以来，呼图壁县着力构建“县乡村”三级联动医疗服务体系，以家庭医生签约服务为纽带，让优质医疗资源下沉基层。截至目前，全县231名医护人员组成的67支家庭医生团队，已为11.29万居民提供签约服务，实现重点人群100%签约覆盖。

近日，呼图壁县石梯子乡卫生院副院长哈拉哈提·木拉力背着医药箱，来到石梯子乡东沟村牧民苏力提·卡吾叶克家中。“高血压136毫米汞柱、低压85毫米汞柱，控制得不错。”哈拉哈提·木拉力一边记录数据，一边叮嘱用药注意事项。对于患有高血压的苏力提·卡吾叶克老人来说，这样的上门服务已成为生活常态。

同村村民纳新·木拉克同样受益于家庭医生的定期随访服务。作为糖尿

病、高血压等慢性病患者，他不仅能获得专业的健康评估，还在医生指导下掌握了科学的自我管理方法。“医生教会我测血糖、配膳食，现在指标稳定多了。”纳新·木拉克展示着健康手册，脸上洋溢着笑容。

“我们不只是看病，更要管健康。”哈拉哈提·木拉力介绍，石梯子乡卫生院已组建6支家庭医生团队，31名家庭医生为全乡7514位居民建立健康档案，其中签约居民3649人，慢性病患者占比12%。

目前，呼图壁县已构建起“县级专家+乡镇医生+村医”三级联动的家庭医生服务模式，形成“小病不出村、常见病不出乡、大病不出县”的分级诊疗格局。下一步，该县将重点提升家庭医生服务质量，让群众在家门口享受更优质的健康服务。



右图：近日，呼图壁县石梯子乡卫生院医生为纳新·木拉克检查身体。

□吾拉恩·巴合提努尔

健康

□编辑/杜燕
□版式/任宝红
□审校/郑丽媛

健康快讯

昌吉州中医医院肛肠科团队
健康科普脱口秀获二等奖

本报讯 通讯员**秦娟娟、聂倩茹**报道：7月4日至6日，2025年新疆医学会西部外科学术会议在乌鲁木齐市召开。会议期间，由新疆护理学会外科护理专业委员会主办的“护佑健康·妙语生辉”科普脱口秀大赛成为亮点活动。昌吉州中医医院肛肠科团队凭借新颖的表现形式和专业的科普内容，从全疆多家三级医疗机构参赛队伍中脱颖而出，获得大赛二等奖。

获奖作品《当肠道开始“摆烂”：我的尴尬日常》以防治便秘为主题，创新性地将专业医学知识与现代传播形式完美结合。团队采用“脱口秀+快板”的表演形式，将晦涩的医学知识转化为妙趣横生的生活语言。快板部分“多吃粗粮和青菜，水分补充要充足”的健康口诀通俗易懂，“步行慢跑八段锦”的运动建议便于掌握；“手机不是泻药”等幽默比喻更是让观众在笑声中认识到不良排便习惯的危害。作品紧贴时代脉搏，针对数字生活方式带来的肠道健康问题，巧妙融入网络热词和短视频元素，引发年轻群体的强烈共鸣。特别设计的“打气歌”互动环节，既活跃了现场气氛，又引导观众反思生活习惯。

“竞赛不是终点，而是深耕专业的新起点，是团队凝聚的新契机，更是优化服务的新标杆。”昌吉州中医医院护理部主任张慧娟说，“我们希望通过创新科普形式，让专业的医学知识转化为温暖的健康守护。”

昌吉市人民医院

举办廉洁文化作品创意展

本报讯 通讯员**苏文琴**报道：7月17日，昌吉市人民医院举办“本草绘清廉 杏林润廉心”廉洁文化作品创意展。本次活动以中药为媒、艺术为介，通过艺术创作传递清廉医理理念。活动现场吸引了医护人员、患者及家属广泛参与。

活动当天，昌吉市人民医院第二住院部大厅共展出作品38幅。该院内分泌/肾内科采用枸杞、麦芽、绿豆、淡竹叶等中药材，拼贴出一幅《医因廉而正》的文化作品。作品以“廉洁”为核心纽带，将医疗行业的职业特性与清廉正直的价值追求相融合，传递医疗从业者坚守医德、清正行医的信念。

昌吉市人民医院党委书记张勇表示，医院要以文化浸润筑牢思想防线，以知行合一践行清廉医院建设，将中医药文化中的清廉智慧转化为干事创业的磅礴力量，共同建设党风清正、院风清朗、医风清新的清廉医院，守护人民健康，促进中医药传承创新发展。

阜康市人民医院

典型案例大赛提升护理质量

本报讯 通讯员**张海燕、王力**报道：7月15日，阜康市人民医院护理部举办护理质量改进项目典型案例大赛，全院100余人观摩了此次比赛。

经过前期的书面评审，全院共有17个小组进入现场汇报环节。比赛现场，17个小组的成员利用管理圈、PDCA等多种管理工具，以PPT形式从主题选定、拟定计划、现状把握、目标设定等步骤，展现质量持续改进过程中的丰硕成果。

经过3个小时的激烈角逐，最终评出一等奖2名，二等奖3名，三等奖4名。两位特邀评委从案例的科学性、创新性和可推广性等多个维度，给予参赛选手专业建议。

手术台

昌吉市人民医院

成功开展保留胎膜囊剖宫产术

本报讯 通讯员**王美娟**报道：今年以来，昌吉市人民医院产科成功开展并推广一项新技术——保留胎膜囊剖宫产术，为高危妊娠家庭带来更安全、更温和的生命起点。

王女士怀孕38周+6天，既往有剖宫产史，且此次妊娠距离上次子宫手术间隔不足18个月，检查显示腹中胎儿生长发育较为迟缓，属于高风险妊娠人群。为了确保万无一失，医院产科团队全面评估了王女士的身体状况，最终决定为其实施“保留胎膜囊剖宫产术”。产科副主任医师吴毅携主治医师鲁册共同为王女士实施手术，最终，王女士顺利产下一名体重2.44公斤的男婴，新生儿出生后即刻反应良好，随后被迅速转入儿科监护室进行观察与护理。

“保留胎膜囊剖宫产术”被誉为“最温柔的分娩方式”，它打破了传统剖宫产的操作模式，真正实现了对新生儿的“无缝衔接”。手术过程中，医生会在切开子宫肌层后，小心保持包裹胎儿的完整胎膜囊不破裂。胎儿在羊水的包围下，如同仍在母亲子宫中那般安稳，被轻柔地整体娩出母体。直到完全脱离母体环境后，医生才在可控条件下破膜，迎接宝宝的第一声啼哭。

这项技术并非适用于所有剖宫产手术，主要针对早产、双胎、低体重儿以及母亲存在影响胎儿耐受性等高危情况。

昌吉市人民医院产科团队表示，希望通过“保留胎膜囊剖宫产术”这项技术，为母婴健康增添一道坚实屏障，为更多家庭带来希望与奇迹。

新医大一附院昌吉分院

成功抢救急性心肌梗死患者

本报讯 通讯员**马晓蕊**报道：近日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院多学科医疗团队通力协作，成功救治一名45岁的急性心肌梗死患者。

近日，患者李先生因突发胸痛被紧急送到该院急诊医学科。值班医生张步洲迅速接诊并为患者查体，心电图检查显示出典型的急性心肌梗死波形，张步洲当即向冠心病科发出会诊申请。

这时，监护仪突然发出尖锐的警报声，“情况危急，准备抢救！”张步洲果断指挥。医护团队立即开展胸外按压、电除颤等抢救措施。经过近5分钟的紧张抢救，患者终于恢复窦性心律。然而危险并未解除，在转运至导管室途中，患者再次出现室颤。等候多时的冠心病科副主任孙江涛和医生杨志带领团队立即投入抢救，在经历11次电除颤后，患者心脏终于重新跳动。

时间就是生命。孙江涛、杨志顾不上喘息，立即为患者实施介入手术。此时的患者，股动脉搏动犹如“细丝”，极难捕捉，孙江涛凭借多年的临床经验和娴熟的穿刺技术迅速锁定股动脉搏动“最强点”，顺利完成穿刺并送入导丝、导管。术中造影显示，患者前降支近端100%闭塞，心肌严重缺血。两位医生沉着冷静，精确操控导丝穿过闭塞段，扩张球囊，植入支架……随着支架的成功释放，原本堵塞的血管重新恢复通畅，“生命通道”终于被打通。

健康视点

“三伏天”宜养生 “冬病夏治”正当时

昌吉市人民医院中医针灸科医生教你三伏贴的使用要诀

□本报实习生 马军

昌吉的七月，骄阳似火，热浪翻涌。在昌吉市人民医院中医针灸科诊室，淡淡的艾草香萦绕其间，前来预约三伏贴的市民络绎不绝。科室主任白贺霞，这位有着多年丰富临床经验的中医专家，正耐心地为一位饱受冬季哮喘困扰的老人讲解着穴位贴敷的原理。

白贺霞说：“很多人疑惑，为什么要在最热的‘三伏天’贴温热的药膏？这正是中医‘天人相应’整体观和‘治未病’预防思想的精髓体现。”她指着窗外火热的阳光解释，“‘三伏天’自然界阳气升腾到顶峰，人体的气血也随之活跃，皮肤腠理最为开泄。此时，就像打开了身体的‘窗户’，我们借助药力温补阳气、驱散深伏于体内的寒湿之邪，为秋冬抵御外邪打下坚实基础。这就是‘冬病夏治’的核心逻辑。”

三伏贴的核心养生逻辑

“春夏养阳，以从其根”，《黄帝内经》中的这一理念正是三伏贴疗法的理论基础。白贺霞介绍，“三伏天”作为全年阳气最鼎盛、人体毛孔舒张、气血涌向体表、经络通道开放，此时进行贴敷治疗，能使药物透皮吸收效率倍增，药力直达深层病灶，并激发脏腑自愈能力。

“选择‘三伏天’这个特定时间窗口贴三伏贴，就如同借了天地间最强劲的一股‘东风’。”白贺霞用形象的比喻说，“我们将精心配置的温阳散寒、化痰通络的中药，如白芥子、细辛、甘遂、延胡索、生姜汁等制成膏剂，精准贴敷在背俞穴（如肺俞、脾俞、肾俞）以及关元、足三里等强壮要穴上。药物通过开放的毛孔和畅通的经络，能更深入地作用于脏腑，激发人体自身的正气，祛除那些导致冬季反复咳嗽、

疼痛的宿根。”

谈及三伏贴的益处，白贺霞如数家珍：“它的价值，首先在于‘防’。对于反复感冒、过敏性鼻炎、老慢支、哮喘的人群，坚持贴敷能显著增强抵抗力，减少秋冬疾病发作的次数和程度。部分患者甚至能减少对药物的依赖。其次在于‘调’。对于虚寒性胃痛、慢性腹泻、女性宫寒痛经、产后身痛以及各类因风寒湿邪导致的颈肩疼痛、关节冷痛等，三伏贴能有效温通经络、调和气血、散寒止痛。我们还常用于调理儿童反复呼吸道感染、消化不良和成人的亚健康状态，如特别怕冷、手脚冰凉、易疲劳等。”白贺霞强调，三伏贴贵在坚持，“它更像是一种温和的体质‘调理工程’，通常建议连续贴敷三年或以上，效果方能稳固积累，非一蹴而就的速效药，但其安全性和对体质的长期裨益是显著的。”

三伏贴贴敷也“挑人”

面对市民“我能不能贴？”的普遍疑问，白贺霞介绍：“三伏贴虽好，但绝非万能贴，更不是人人适合。中医的核心在于辨证施治，贴三伏贴前必须经过专业中医师的详细诊断。”

她明确指出，以下人群不宜贴敷。“火气”正旺者，如正发高烧、扁桃体化脓、急性支气管炎、肺炎等处于感染急性期，或平时就有口舌生疮、咽喉红肿、大便秘结、小便黄赤等明显“上火”症状的人，此时贴温药如同“火上浇油”。

皮肤有恙者，贴敷部位存在皮肤破损、溃疡、严重湿疹、大面积荨麻疹、接触性皮炎等问题的患者，药物刺激可能加重皮损。

特殊体质与人群，对贴敷药物或胶布成分已过敏者，尤其曾出现严重过敏反应如全身皮疹、大疱；处于妊娠期的女性；恶性肿瘤患者，尤其正在放化疗期间；严重心衰、肝衰、肾衰患者以及糖尿病血糖控制极差、皮肤愈合能力严

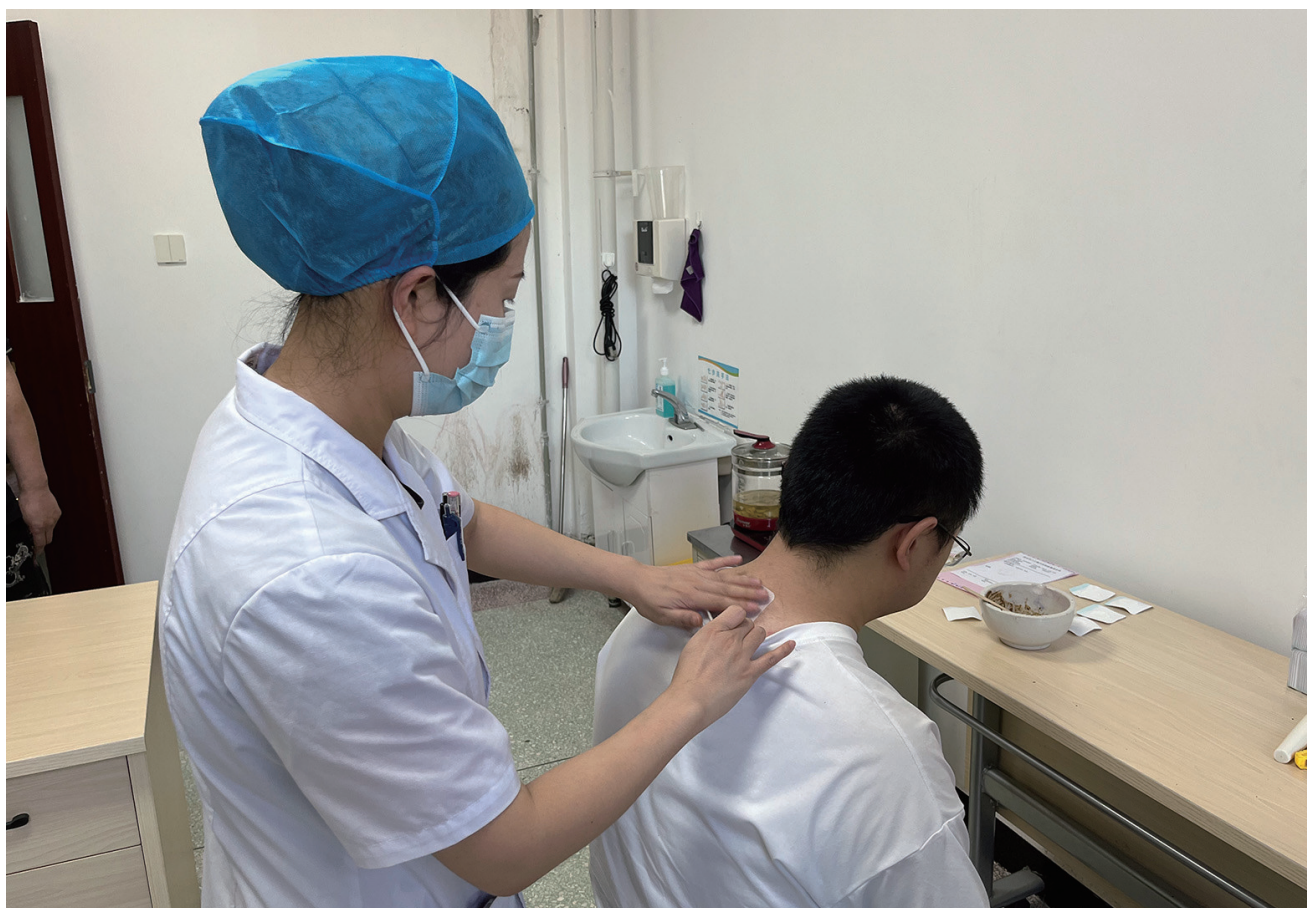
重受损者。

白贺霞特别提到一些需要谨慎评估的情况：“比如阴虚火旺体质的人，虽然也可能怕冷，但常常伴有手脚心发热、夜间盗汗、口干咽燥等症状。这类体质需要医生仔细辨别，有时需要调整药方或选择更温和的穴位。疤痕体质者要提前告知医生，控制缩短贴敷时间或选择刺激性较小的配方。2岁以下幼儿皮肤娇嫩，配合度差，需医生判断必要性和方法。有出血倾向或正在服用抗凝药物的人也要注意。最重要的一点是切勿自行购买来源不明、成分不清的三伏贴在家随意贴敷。看似方便，实则风险很大。必须在正规医疗机构，由专业中医师望闻问切后，根据个体情况定制贴敷方案，选择穴位和药物。”

科学贴敷有讲究

为了确保三伏贴发挥最佳效果并保障安全，白贺霞详细叮嘱了贴敷前后的注意事项：“时机与疗程是基础。”白贺霞介绍，今年的“三伏”从7月20日开始，到8月18日结束，7月20日至29日为初伏，7月30日至8月8日为中伏，8月9日至18日为末伏。“通常在每个伏期的第一天或前后几天贴敷效果最佳，我们称之为‘开穴’。基础是初伏、中伏、末伏各贴一次，有时根据病情需要，在中伏后增加一次‘加强贴’。”白贺霞说，“每次贴敷的时间长短因人而异，成人一般2—6小时，儿童皮肤敏感0.5—2小时足矣，首次贴敷时间一定要短，观察反应。贴敷期间，如果感觉局部灼热难忍，千万不要强忍，应立即取下。”

贴敷期间的护理也非常重要。“建议穿宽松、透气的深色棉质衣服，一来方便贴敷操作，二来万一药膏渗出不易弄脏浅色衣物。”白贺霞提醒，贴敷后要避免受凉直吹空调冷风，也要避免长时间暴晒或在高温下剧烈运动导致大汗淋漓，这些都可能影响药效吸收或刺激



三伏贴开贴

7月20日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院总医院三伏贴分院医生为村民贴敷三伏贴。

当日是入伏第一天，村民通过艾灸、拔罐、贴三伏贴等中医疗法进行“冬病夏治”，增强身体抵抗力。

□本报记者 吴茜摄