



# 阜康市：“行走的医院”守护群众健康

**本报讯** 通讯员张海燕报道：连日来，阜康市医共体总医院各分院的家庭医生团队，持续深入各村开展“行走的医院”入户随访工作。医生们现场为2590名村民完成病情诊断，开展血压、血糖、心电图等基础检查，并结合村民健康状况，从生活习惯、饮食起居等方面提出个性化、合理性建议，将健康管理服务精准送到村民身边。

近日，阜康市九运街镇五工梁中心村村民韩先生因头晕不舒服，第一时间拨通了村医刁宗阳的电话。接到求助后，刁宗阳迅速背起“全科医生助诊包”赶赴韩先生家中，熟练运用包内设备为其完成了血压、血氧及心电图等多项检查。

检查结果显示，韩先生血压偏高，血氧与心电图指标均正常。针对这一情况，刁宗阳耐心叮嘱他务必按时服用降

压药，同时提醒其保持良好心态。

“助诊包功能很全面，能完成心电图、尿酸等多项关键检测。一旦发现异常，还能当场联系阜康市医共体总医院医生进行远程会诊，让村民在家门口就能享受到专业医疗诊断。”刁宗阳说。

据了解，“行走的医院”项目以“互联网+医疗健康”为核心理念，依托市、乡、村三级医疗体系及“健康180中心”，为村医统一配备“全科医生助诊包”，并创新实行“村民下单、村医接单”的服务模式。通过远程诊疗平台的技术支撑，有力推动了“大病不出县、看病不出村”的医疗服务目标落地见效。

“除了为村医配备‘全科医生助诊包’，项目还专门建立了‘健康180中心’，为群众就医开辟绿色通道”。阜康市医共体总医院院长余江平介绍，群众有就

医需求时，可通过“健康180平台”小程序一键呼叫服务，村医会立即携助诊包上门提供诊疗服务；若不方便扫码，拨打专用服务热线(0994—3228180)，“健康180中心”可实时响应，迅速调配距离最近的村医入户诊疗。若遇疑难病症或需进一步治疗的情况，还可连线北京、上海等地知名三甲医院的专家。

近年来，阜康市始终从群众医疗需求出发，持续推进惠民医疗卫生工作，不断提升医疗服务质量，通过发挥医联体资源整合优势，推动优质医疗资源下沉基层。截至目前，“行走的医院”项目已为全市65名乡村医生配备“全科医生助诊包”等专业医疗设备，实现“远程诊疗”在市、乡、村三级医疗网点的全覆盖，成功构建起“互联网+远程诊疗”服务模式。



近日，村医刁宗阳利用“全科医生助诊包”为村民检查身体。 □张海燕摄

## 健康快讯

### 昌吉市人民医院 专家团队送健康 联合义诊暖民心

**本报讯** 通讯员马丽娜报道：近日，昌吉市人民医院神经内科、眼科、耳鼻喉科、肝胆泌尿外科、皮肤科组成多学科医疗团队前往佃坝镇分院，开展“早防早治 守护认知”阿尔茨海默病义诊活动。

此次义诊旨在提升基层群众对阿尔茨海默病的认知水平，做到早筛查、早干预、早治疗。义诊现场，医护人员耐心为群众进行初步筛查和健康指导，同时普及疾病相关知识，帮助大家树立科学防治意识。对于筛查中发现存在认知障碍风险的老人，医生现场给予个性化诊疗建议，并提醒家属重视异常信号，及时到上级医院进行进一步检查。

医疗团队还精心准备了一场接地气的科普讲座，用乡亲们听得懂的语言，讲解阿尔茨海默病的基本知识、早期表现、预防方法和家庭照护技巧。

### 新医大一附院昌吉分院 护牙行动进校园 健康口腔助成长

**本报讯** 通讯员王媛媛、曼再拉报道：近日，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院口腔科医护人员先后走进昌吉市第七幼儿园、第二十八幼儿园、第十二幼儿园，为3—6岁的小朋友开展牙齿检查、涂氟与爱牙知识义诊活动。

活动中，口腔科医生逐一为小朋友们进行细致的牙齿检查，精准评估龋坏程度并认真登记牙位信息，为后续防护工作打下基础。在涂氟环节，医护人员用专业且温和的操作手法为孩子们进行牙齿涂氟。活动最后，医护人员将包含孩子口腔状况及涂氟注意事项的反馈表交给家长，并进一步讲解涂氟对预防龋齿的重要性，引导家长重视孩子的口腔健康管理。

据统计，此次义诊活动累计为500余名小朋友提供了涂氟服务，成功普及了“健康口腔，从保护牙齿开始”的科学理念，专业细致的服务不仅为孩子们牙齿穿上了“防护衣”，更让爱牙护牙的意识深入人心。

### 阜康市医共体总医院 银龄专家走基层 健康服务送身边

**本报讯** 通讯员张海燕、马乐彤报道：近日，阜康市医共体总医院市人民医院院区组建医疗团队前往九运街镇分院，开展以“银龄名医下乡行 健康守护暖民心”为主题的义诊活动。

义诊现场，骨科专家对每位就诊群众细致问诊、认真查体，结合症状与病史深入分析病情，量身定制诊疗方案，同时耐心讲解用药禁忌、康复训练要点，确保群众听得懂、用得上。

“银龄专家是医疗领域的宝贵财富，他们的经验和技能能切实解决基层群众的健康需求。”阜康市医共体总医院院长余江平表示，今后，医院将建立银龄专家赴基层义诊长效机制，持续组织专家团队深入乡镇、社区，切实守护基层群众身体健康。

## 健康视点

# 让心理健康服务照亮每颗心灵

——新医大一附院昌吉分院专家详解心灵“求救信号”

□本报实习记者 马军 通讯员 路晓丽

2025年10月10日是第34个世界精神卫生日，今年的主题是“人人享有心理健康服务”。当天，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院(以下简称新医大一附院昌吉分院)心理医学科携手高血压治疗科、临床营养科，在医院门诊一楼大厅举办了一场多学科联合义诊活动，将专业的心理健康关怀与便捷的医疗服务送至群众身边。

义诊现场，前来咨询问诊的群众络绎不绝。医护人员为到场群众提供了涵盖心理健康筛查、情绪问题疏导、睡眠障碍咨询、压力管理指导以及相关物理治疗、营养支持等在内的全方位、多维度健康服务。心理医学科专家耐心倾听群众困惑，细致解答关于焦虑、抑郁、失眠等常见心理问题的成因、表现及应对策略；高血压治疗科医护人员则向群众介绍高压氧技术在辅助治疗某些与脑功能、神经系统相关的心理及生理问题方面的应用与效果；临床营养科的专家则从膳食营养与心理健康的内在联系出发，提供了通过均衡饮食改善情绪、促进心理健康的专业建议。

“义诊活动形式新颖、贴近需求，有效降低了寻求心理帮助的门槛和顾虑。”一位前来咨询的市民在接受了细致的服务后表示。

义诊结束后，记者采访了新医大一附院昌吉分院心理医学科主任赵鸿雁，她用临床积累的丰富经验，为公众解读心理健康的密码，指引公众获取专业服务的途径。

**心理疾病是“情绪感冒”**

“刚结束的门诊中，有位母亲带着14岁的孩子来就诊，孩子失眠三个月，成绩骤降，家长却一直认为是青春期叛逆，直到孩子出现自残倾向才慌了神。”赵鸿雁说，这类案例在临床中并不少见。

在她看来，公众对心理健康的认知仍存在诸多“绊脚石”。最常见的误区便是将心理问题归咎于“意志力薄弱”或“矫情”。“抑郁障碍、焦虑障碍等都是实实在在的疾病，和高血压、糖尿病一样，有其生物

学基础和发病机制，并非‘想不开’就能解决。”赵鸿雁强调，科学研究表明，心理疾病的发生是生物、心理、社会多重因素共同作用的结果，遗传因素可能带来易感倾向，但长期压力、人际关系冲突等环境因素往往是发病的“催化劑”。

“临床数据显示，注意缺陷多动障碍患者中，约有60%的症状会持续到青春期甚至成年期。”针对儿童青少年群体，赵鸿雁特别纠正了“长大就会好”的误区，规范用药不仅安全有效，还能显著改善学习和社交功能，关键在于在医生指导下进行监测与随访，而非因噎废食拒绝治疗。

**身体发出的“情绪信号”**

“心理疾病的发生往往有迹可循，只是很多人忽略了自己心灵发出的求救信号。”赵鸿雁结合自身擅长的焦虑障碍、抑郁障碍、躯体化障碍等领域，详细解读了不同人群的预警信号。

对于成年人而言，持续两周以上的情绪低落、兴趣减退是抑郁障碍的典型表现。“如果发现自己对曾经热爱的事情失去热情，经常感到疲惫乏力，甚至出现‘活着没意义’的想法，就必须警惕。”赵鸿雁补充说，焦虑障碍则常表现为莫名的担忧紧张，伴随心慌、手抖、出汗等躯体症状。而躯体化障碍的信号更容易被误解，这类患者会反复出现头痛、胃痛、关节疼痛等不适，但多次检查均未发现生理异常。

“曾有位患者因慢性腹痛辗转消化科多年，最终在心理科被确诊为躯体化障碍。”赵鸿雁解释，这是因为情绪压力无法通过正常渠道释放，而转化为身体疼痛，通过心理治疗结合药物干预，多数患者的症状能得到明显改善。

儿童青少年的心理信号则更为隐匿，需要家长和教师格外留意。当孩子出现两种情况时需高度警惕：一是情绪行为与年龄、环境明显不符，比如低年级学生突然拒绝上学、高年级学生出现极端冲动行为；二是情绪问题给自身、家庭或学校造成持续困扰，如长期学业下滑、频繁与同学发生冲突等。

“青春期中孩子的叛逆可能是心理问题的伪装。”赵鸿雁提醒，若孩子突然出现睡眠颠倒、食欲骤变、社交退缩，或频繁提及“活着没意思”，即使没有明确的

应激事件，也应及时寻求专业评估。此外，儿童频繁挤眉弄眼、运动不协调可能是抽动障碍的表现，而非坏习惯，早期干预对预后至关重要。

老年群体的心理问题常被归咎于“老糊涂”。赵鸿雁强调，记忆力明显减退、性格突然改变、生活能力下降等，可能是认知障碍或抑郁障碍的信号，尤其要关注独居老人的情绪变化，避免因忽视导致病情进展。

**从医院到社区，让心理健康服务“触手可及”**

“‘人人享有心理健康服务’不是一句口号，而是需要从诊疗体系到社会支持的全方位落地。”赵鸿雁结合新医大一附院昌吉分院的实践，介绍了当前心理健康服务的可及路径。

在医疗机构层面，专科门诊是专业评估的第一道关口。“医院门诊会根据患者情况制定个性化方案，涵盖药物治疗、心理治疗、物理治疗等多种干预方式。”赵鸿雁介绍，针对焦虑、抑郁等常见问题，认知行为治疗能帮助患者识别负面思维模式，放松训练则可缓解躯体焦虑症状；对于严重病例，药物治疗能快速稳定病情，为心理干预创造条件。新医大一附院昌吉分院心理医学科还开展物理治疗项目，为情绪障碍患者提供多元化选择。

为提升服务可及性，医院联合社区开展心理健康活动。“我们在社区开展义诊活动，吸引了许多居民前来咨询睡眠问题和亲子矛盾。”赵鸿雁介绍，通过现场的短程心理治疗和情绪调节方法指导，许多人学会了接纳自我、应对压力。这种“医院+社区”的模式，让心理健康服务走出诊室，走进日常生活。

对于行动不便或居住偏远的患者，远程医疗成为重要补充。“我们通过线上问诊平台，为昌吉州各县市的患者提供咨询服务，指导用药和康复训练。”赵鸿雁说，尤其对于需要长期随访的患者，远程服务不仅节省了就医成本，更保证了治疗的连续性。

**家庭与社会的支持不可或缺**

“心理健康服务不仅需要专业机构的努力，更离不开家庭的理解和包容。”赵鸿雁强调，在患者康复过程中，支持系统的作用至关重要。

“有的家长偷偷给孩子减停药，认为吃错药伤脑，结果导致病情反复。”赵鸿雁呼吁，家长应正视孩子的心理问题，与医生充分沟通，共同制定治疗方案。孩子的健康成长需要满足自主性、胜任感和归属感三种需求，家长应给予孩子自主选择的空间，肯定他们的努力，让孩子感受到被爱与包容。

对于成年患者，亲友的倾听与陪伴尤为重要。“很多抑郁患者会自我封闭，亲友的耐心倾听能帮助他们对打破孤独感。”赵鸿雁建议，面对有心理困扰的人，不必急于给出解决方案，只需真诚地说“我在这里听你说”，就是最好的支持。

**如何保持心理健康**

“预防胜于治疗，每个人都可以成为自己心理健康的第一责任人。”赵鸿雁结合临床经验，分享了日常心理防护的实用方法。

规律作息是心理健康的基础。一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，青少年睡眠8至9个小时，建立固定的作息习惯，能有效降低情绪问题的发生风险。

学会情绪管理是重要技能。“当压力来临时，可通过‘情绪日记’记录感受，识别压力源；也可以通过深呼吸、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张，减轻焦虑情绪。”赵鸿雁说。

积极的社交连接可以帮助我们抵御心理风险。“与亲友保持定期沟通，参与社区活动，甚至养一只宠物，都能增强归属感。”赵鸿雁强调，孤独感是心理问题的重要诱因，主动建立人际关系是预防心理疾病的有效手段。

此外，适度运动和兴趣培养也不可或缺。“运动能促进内啡肽分泌，改善负面情绪，每周3次、每次30分钟的有氧运动就有明显效果。”赵鸿雁说。

**精神疾病就像心灵的感冒，任何人都有可能患病。**赵鸿雁说，当公众能以平常心看待心理疾病时，患者才敢走出家门寻求帮助，我们应共同营造“理解、接纳、支持”的社会氛围。

**规律作息是心理健康的基础。**一般建议成年人最佳睡眠7至8个小时，青少年睡眠8至9个小时，建立固定的作息习惯，能有效降低情绪问题的发生风险。

学会情绪管理是重要技能。“当压力来临时，可通过‘情绪日记’记录感受，识别压力源；也可以通过深呼吸、渐进式肌肉放松等方法缓解紧张，减轻焦虑情绪。”赵鸿雁说。

积极的社交连接可以帮助我们抵御心理风险。“与亲友保持定期沟通，参与社区活动，甚至养一只宠物，都能增强归属感。”赵鸿雁强调，孤独感是心理问题的重要诱因，主动建立人际关系是预防心理疾病的有效手段。

此外，适度运动和兴趣培养也不可或缺。“运动能促进内啡肽分泌，改善负面情绪，每周3次、每次30分钟的有氧运动就有明显效果。”赵鸿雁说。

## 科普帖

### 剖宫产和顺产 准妈妈应该如何选择?

□本报通讯员 王美娟

“想不受罪就轻松当上妈妈，是不可能的。”近日，笔者在昌吉市人民医院产科病区采访时，很多新手妈妈发出这样的感慨。面对顺产和剖宫产这两种分娩方式，究竟如何选择?

“分娩方式因人而异，无论是顺产还是剖宫产，都需要产科医生作出科学合理的评估。”昌吉市人民医院产科主任任文琴表示，在保证母婴安全的前提下，鼓励孕妈妈们自然分娩。

而对于剖宫产，有着严格的医学指征。“需要综合考虑大人和孩子双方因素。”任文琴举例说，有的产妇患有心脏病、妊娠期高血压等，或者有瘢痕子宫、骨盆狭窄、前置胎盘等情况，若一味地坚持自然分娩可能会有生命危险；对于胎儿来说，如果存在胎位不正、出现宫内缺氧等状况，就要立即实施剖宫产来结束产程。

**顺产疼十几小时，剖宫产只疼一下?**

分娩痛大部分人还是可以忍受的。另外拉玛泽呼吸法和无痛分娩，也能减少宫缩的疼痛。很多产妇担心承受不了宫缩疼痛，而选择剖宫产，其实大可不必。而且随着医学的发达，无痛分娩也越来越普及。因此，并不建议大家为了避免宫缩痛就选择剖宫产，剖宫产的麻醉时间毕竟有限，镇痛泵拔除之后，刀口痛、子宫收缩痛、尿道痛……

**顺产的宝宝更聪明?**

其实宝宝的智商最主要取决于基因，与遗传关系最为密切。也就是说，父母的智商很大程度上影响了宝宝的智商，而孕期的营养、分娩的顺利与否、后天智力的开发也对宝宝的智商有一定的影响作用。剖宫产或顺产并不直接与智商相关，只要能让宝宝顺利娩出，无论是剖还是生，都是一样的。

如果不适宜顺产却强行去生，导致宝宝在分娩的过程中出现颅内出血、脑水肿等，反倒会弄巧成拙。或者当宝宝有宫内窘迫，需要赶紧剖宫产终止妊娠时，产妇却坚持顺产，导致宝宝在宫内长期缺氧，也会影响宝宝的智商。反之亦然，若可以顺产但是盲目追求剖宫产，拒绝顺产，宝宝未经产道挤压，不利于其肺扩张，容易导致出生后不能自主呼吸，新生儿窒息可能影响脑发育，从而影响智商。

**如果第一次是剖宫产，那么以后再生孩子还是只能剖宫产?**

通常情况下，第一胎剖宫产，如果第二胎选择顺产，会增加子宫破裂、瘢痕裂开的风险。所以，在临床上大多数医生会建议第二胎也选择剖宫产。除非第二胎胎位比较正，瘢痕恢复情况良好，第一胎剖宫产的指征不再存在，在保证妈妈和宝宝健康安全的前提下，可以尝试顺产。尝试顺产的过程中，有任何风吹草动，会转为急症剖宫产。

**根据具体情况决定顺产还是剖宫产**

剖宫产与顺产没有绝对的利弊，只要选择正确，使用得当，无论是剖宫产还是顺产，都是有利于孕妇和宝宝的。

正确的剖宫产应在具备医学指征的情况下进行。在选择分娩方式前，产科医生会对产妇做详细的全身检查和胎儿检查，评估产道骨盆、胎儿大小、胎儿状况、胎位是否正常等。如果一切正常，孕妇在分娩时就可以采取顺产的方式；如果有问题，则建议采取剖宫产。

面对复杂的孕期和分娩过程，有时候准妈妈和家人难免有些不知所措。在这种情况下，孕妇和家人切忌盲目坚持己见，非要选择剖或者自己生，干扰分娩过程。此时，请信赖产科医生，听从医生的建议。



玛纳斯县总医院中医医院院区中药制剂师展示中药膏方成品。 □赵贵宾摄

### 玛纳斯县总医院中医医院院区 膏方服务正式启动

**本报讯** 通讯员赵贵宾报道：秋冬是进补的最佳时期，日前，玛纳斯县总医院中医医院院区膏方服务正式启动，进一步丰富了该院区的中医特色诊疗项目。患者可在中医医师的指导下，根据个人体质和健康状况，定制专属膏方，实现身体调理与疾病预防。

膏方是中医传统剂型之一，是医生根据患者的病情、体质，辨证后按照中医理论开出处方，选用地道药材精心熬制，去渣浓缩，加糖(木糖醇)或蜂蜜制成的稠厚状半流体制剂。膏方根据患者不同的体质特点、疾病及其症状、体进行组方，充分体现了辨证施治和因人、因地、因时制宜的个体化治疗原则。对慢性疾病需长期服用中药的患者来说，膏方即冲即饮、便于吸收。

“医生为我量身定制了膏方，服用

一段时间后，睡眠质量提高了，精神也更足。”患者杨成花说。

“膏方集调理、预防、治疗于一体，适用于中老年人、女性、慢性病患者、亚健康人群及体虚儿童，尤其对反复呼吸道感染、厌食、贫血等有良好的调补作用。”玛纳斯县总医院中医医院院区针灸科医师刘玲说。

为保障膏方服务的顺利开展，玛纳斯县总医院中医医院院区成立了专门的膏方工作小组，从组织管理、技术培训、质量控制等多个方面进行部署。并选派多名临床经验丰富的中医师、中药师参加膏方专业培训，系统学习膏方的理论知识、临床应用和制作技术；同时打造了标准化的膏方制作室，配备先进的膏方制作设备，为膏方的规范制作提供有力保障。