

吉木萨尔县:专家技术下基层 轻症就地解决

本报讯 通讯员李玉梅报道:“以前遇到体内异物手术,我们经验不足,没有把握,患者只能去县里的医院,来回折腾不说,费用也高。现在有专家手把手带教,我们也能开展这类手术了。”吉木萨尔县总医院三台分院医护人员欣喜地表示。

近年来,吉木萨尔县总医院以“传帮带”为纽带,推动优质医疗资源向基层延伸。今年,吉木萨尔县总医院骨科专家张琦下沉吉木萨尔县总医院三台分院开展带教工作,通过手把手示范一级手术、传授诊疗新技术,不仅让基层医生“会做手术、能做好手术”,更让当地患者实现了“小病不出村、大病不出县”。

近日,在一例患者意外受伤、体内存留异物的手术中,张琦以实际病例为教材,从影像分析到手术方案制定全程向基层医生进行讲解:“异物靠近胸壁,切口需精准避开胸膜,既要彻底清除异物,又要防止气胸发生。”术中,他同步示范切口深度把控、器械操作手感等关键技巧,将经验判断转化为标准化操作,使观摩医生迅速掌握外伤异物取出的核心要点。

如今,吉木萨尔县总医院三台分院已能独立开展外伤异物取出、皮脂腺囊肿切除等多项一级手术,外伤处理诊疗水平实现跨越式提升。医疗技术的“扎根”,直接改善了患者就医体验,以往需辗转县城的手术,如今在

“家门口”就能完成,不仅节省了交通、陪护等间接支出,医疗费用也较县域外就诊降低40%以上。“少跑路、少花钱、看好病”成为当地群众的普遍感受,越来越多常见病、轻症患者选择留在基层就诊。

截至目前,吉木萨尔县总医院三台分院通过总医院带教已成功开展新技术、新项目13项,一级手术接诊量较此前增长60%,基层首诊率显著提升。

吉木萨尔县总医院相关负责人表示,未来将继续深化“下沉带教+技术赋能”模式,推动更多临床骨干驻点基层,通过精准帮扶补齐技术短板,增强县域医疗服务整体效能,让医改成果惠及更多群众。



近日,吉木萨尔县总医院人民医院院区派驻技术骨干下沉吉木萨尔县总医院三台分院,开展带教工作。
□李玉梅摄

健康快讯

昌吉州首家睡眠障碍 专病中心正式成立

本报讯 通讯员王坤光报道:您是否曾在深夜辗转难眠,又在白天感到精力不济?今后,这类困扰在昌吉有了专业的诊疗平台。10月10日,昌吉市人民医院睡眠障碍专病中心正式成立,并同步开设睡眠障碍门诊。

作为昌吉州首家独立设置的睡眠障碍专病中心,昌吉市人民医院致力于为昌吉及周边地区群众提供系统、专业的睡眠障碍诊疗服务。诊疗范围包括失眠症:入睡困难、睡眠浅、早醒、多梦;睡眠呼吸暂停综合征(OSA):打鼾、呼吸暂停、白天嗜睡;熬夜夜生物钟紊乱:昼夜节律失调、更年期/三高人群专属睡眠问题、慢性疼痛—睡眠障碍共病等;其他睡眠障碍:不安腿综合征、发作性嗜睡病等。

睡眠障碍专病中心打破传统单科诊疗模式,整合麻醉、疼痛、精神心理、神经内科、中医、呼吸等多学科专家资源,推行“一站式”综合诊疗。治疗手段涵盖药物、麻醉、物理、心理、中医及行为治疗等多种方式。

专家提醒,长期睡眠障碍不仅是“睡不着”,还可能诱发高血压、糖尿病等慢性病,引发焦虑抑郁情绪,导致记忆力下降和免疫力下降,严重影响生活质量。如出现相关症状,切勿自行服药,应尽早寻求专业诊疗。

目前,患者可通过“新疆昌吉市人民医院服务号”或“昌吉健康云”平台预约挂号,也可在医院现场自助机挂号。就诊时需携带既往病历及睡眠日记,以便医生全面评估。

“药健康进万家” 科普活动在阜康市举行

本报讯 通讯员张海燕、张瑞霞报道:10月11日,由新疆医药协会药事管理专业委员会承办的“药健康进万家——健康之光、扬帆起航”关注家庭用药健康科普活动,在阜康市医共体总医院博峰街道分院举办。此次活动致力于通过老年健康科普进社区、进家庭的方式,向居民传播规范用药知识。

本次活动在新疆医科大学第一附属医院药学部主任王建华的统筹协调下有序开展,新疆医科大学第一附属医院药学部主任药师沈静、昌吉州人民医院药学部主任药师纪旭、昌吉州中医医院药剂科主任药师赵虎,以及阜康市医共体总医院的药师团队为活动的专业性和实用性提供了有力保障。

活动中,沈静详细阐释了本次活动的目的及意义。科普讲座环节,昌吉州人民医院药剂科临床药师张婷以“服药误区莫触碰”为题,结合常见的用药错误案例,如“随意增减药量”“多种药物混服不咨询”等,逐一拆解服药误区背后的健康隐患,教居民如何避开用药“雷区”;阜康市医共体总医院市人民医院药剂科主任药师张瑞霞则围绕“家庭小药箱、健康大文章”展开讲解,从家庭药箱的药品选择、储存方法,到过期药品的处理方式,细致入微地指导居民打造安全药箱。

讲座结束后,居民纷纷围拢到专家身边,结合自身用药情况展开咨询,专家团队耐心倾听,用通俗的语言逐一答疑解惑,现场互动氛围热烈而温馨。

活动结束后,专家团队走进阜康市博峰街道的居民家中,开展一对一家庭用药指导服务。专家团队还为6个家庭,赠送了家庭急救药箱,药箱内配备常用急救药品、消毒用品和简易医疗工具,真正将专业的药学服务送到居民“家门口”,让居民感受到实实在在的温暖。



木垒县中医健康服务中心。
□曾宪涛摄

规模、设备、服务全面升级!

呼图壁县总医院人民医院分院 新院区正式启用 新增350张床位

本报讯 通讯员冯紫卫、松哈尔·努尔阿不力报道:10月10日,呼图壁县总医院人民医院分院新院区正式启用,标志着全县医疗卫生服务能力迈上新台阶。

该院区是呼图壁县委、县政府重点推进的民生项目,总用地面积68187.92平方米,建筑面积44013.84平方米。新院区规划设置床位350张。同时,院区还同步优化了服务设施布局,增设多部电梯及自动扶梯,改善患者通行条件。后续还将引入自助挂号机、自助缴费设备等智能化服务系统。

新院区通过完善硬件设施,拓展诊疗空间,优化服务流程,让居民在家门口就能享受到更便捷、更优质的医疗服务,切实满足群众日益增长的健康需求。

呼图壁县总医院人民医院分院院长吕书宝说:“我们将加强与其他部门的沟通协作,推进学科建设,打造一批特色专科,增强医院的核心竞争力。”



呼图壁县总医院人民医院分院新院区。
□松哈尔·努尔阿不力摄

玛纳斯县总医院中医医院院区

康复场地更宽阔 设备更先进 技术更完善

本报讯 通讯员赵善宾报道:今年,玛纳斯县总医院中医医院院区康复楼完成设备更新、人才引进、科室优化等全面升级,居民在家门口即可享受到优质高效的康复医疗服务。

今年8月,吉木萨尔县患者李长林因脑梗在该院康复楼接受治疗。在福建三明援疆专家和昌吉州中医医院专家的帮助下,他已顺利康复出院。“这家医院设施完善,康复技师手法专业、服务贴心。”患者家属康彩云说。

玛纳斯县总医院中医医院院区依托福建援疆和昌吉州中医医院的诊疗力量,推动医疗服务水平实现质的提升。昌吉州中医医院专家常驻科室,引入前沿康复理念,福建三明援疆专家凭借丰富经验,与本地团队紧密协作,通过常态化坐诊、带教查房和技术培训等方式,推动三甲医院的

康复技术下沉基层。昌吉州中医医院下沉医生曹永成说:“我们持续开展理论培训和技术指导,不断提升康复服务能力,让更多周边地区患者享受到更高质量的康复服务。”

据悉,玛纳斯县总医院中医医院院区康复楼于今年3月正式投用,总建筑面积6000平方米,集康复治疗、健康管理及中医特色服务于一体。康复治疗大厅划分出五大功能区,配备101种先进设备,有效提升了康复治疗的精准度和效率。

玛纳斯县总医院中医医院院区执行院长巴提马·吐尔斯坦说:“康复科作为州级重点专科,依托两地专家支持,推动传统中医与现代康复技术深度融合,吸引了来自石河子市、吉木萨尔县等周边地区的患者前来就医。”



吉木萨尔县患者李长林在玛纳斯县总医院中医医院院区康复楼进行康复治疗。
□赵善宾摄

木垒县中医健康服务中心

总投资1亿元 预计年底投用

本报讯 通讯员石倩、曾宪涛报道:10月10日,木垒县中医健康服务中心项目建设取得关键进展,目前已完成总工程量的90%,正式进入内部装修阶段,预计年底可实现投用。

在项目住院部综合楼施工现场,墙面处理、门窗及柜体安装、监控摄像头调试、卫生清理等收尾工作有条不紊推进,各班组高效衔接,全力向着年底投用目标冲刺。内部装修采用传统色系为基底,搭配科学合理的空间规划,打造兼具实用功能与文化氛围的高品质诊疗环境。目前,院内绿化、停车场、路灯等配套设施已全部完工。“从主体封顶到内部装修,我们始终严守质量与安全底线。”新疆金河永盛建设工程有限公司项目负责人牟健介绍,接下来将同步推进科室

细节与诊疗功能精准匹配。

据悉,该项目总投资1亿元,建筑面积8500平方米,涵盖住院部综合楼、后勤服务楼等多个功能区域。建成后,项目将成为集诊疗、康复、服务于一体的综合性中医健康服务平台,为当地群众提供全方位的中医药健康服务。“项目建成后,将围绕‘两专科一中心’建设,推广中医药特色技术,实现门诊、住院一体化运营。”木垒县卫生健康委员会党组成员、副主任张恬表示,将全程跟踪装修质量,推动项目早日投用,让群众在家门口享受优质中医服务。

作为木垒县深耕医疗卫生事业,补齐中医服务短板的生动实践,该项目的建成投用将进一步优化当地医疗资源布局,强化中医药特色服务供给,为构建更加完善的医疗卫生服务体系注入强劲动力,切实提升群众就医体验。

科普帖

全方位守护骨骼健康

□本报实习记者 马军 通讯员 杨涛

10月20日是世界骨质疏松日,2025年世界骨质疏松日的中国主题是“健康体重,强健体魄”。骨质疏松症被称为“静悄悄的流行病”,其特征是骨量减少、骨强度降低,导致骨折风险显著升高。在生命不同阶段,我们该如何为骨骼“储蓄”资本,防患于未然?近日,记者专访了昌吉州中医医院骨科副主任医师李发东。

骨质疏松与健康体重的内在关联

体重是骨骼的“天然负重器”。“骨骼是一个遵循用进废退原则的活组织。”李发东解释,体重的重力负荷会对骨骼产生持续的、有益的机械刺激。这种刺激会激活成骨细胞,促进骨形成,增加骨密度。

体重是营养状况的“风向标”。健康的体重通常意味着均衡的营养摄入和良好的代谢水平。“维持健康体重,需要摄入足量的蛋白质、钙、磷、镁、维生素D、维生素K等骨骼构建所必需的‘原材料’。”李发东说,“体重过轻往往伴随着营养不良,特别是蛋白质和钙的摄入不足。蛋白质是构成骨基质框架的‘钢筋’,钙质则是填充其中的‘水泥’,缺一不可。反之,体重超标或肥胖,同样对骨骼健康构成威胁。虽然肥胖者因负重较大,其承重骨(如腰椎、大腿骨)的骨密度可能相对较高,但这是一种‘虚假繁荣’。肥胖常伴随着慢性炎症状态,这可能会促进破骨细胞的活性,从而加速骨吸收。同时,肥胖者内脏脂肪过多,会影响体内激素平衡,并增加跌倒风险。”

骨质疏松形成的多因素交织网络

骨质疏松并非单一因素所致,而是遗传、内分泌、营养、生活方式等多种因素长期共同作用的结果。

“年龄是最大的风险因素。”李发东坦言,“无论男女,大约从35岁开始,峰值骨量达到顶峰后,骨量就会以每年0.5%—1%的速度缓慢流失。女性在绝经后的5—10年内,由于雌激素水平断崖式下跌,骨量流失速度会猛增至2%—5%。男性则从50—60岁开始,因雌激素水平缓慢下降,骨量流失也会加速。”

性别与遗传。女性患病率远高于男性。有骨质疏松家族史,尤其是父母曾有髋部骨折史的人,患病风险显著增加。

营养失衡。钙与维生素D摄入不足是首要元凶。“很多人知道补钙,却忽略了维生素D。没有足够的维生素D,吃进去的钙只有10%—15%能被吸收。”李发东特别指出,高盐饮食、过量咖啡因和碳酸饮料也会影响钙平衡。

运动缺乏。缺乏负重运动和抗阻训练,骨骼得不到有效刺激,加速退化。

不良嗜好。烟草中的尼古丁会直接毒害成骨细胞,酒精则会干扰钙和维生素D的代谢。

相关疾病与药物。甲状腺功能亢进、糖尿病、类风湿性关节炎等慢性疾病,以及长期使用糖皮质激素等药物,都会严重影响骨代谢。

“健康体重是贯穿始终的一条主线。它既是良好营养和充足运动的结果,也是避免多种代谢性疾病的前提。管理好体重,就等于在多个战线上同时为骨骼健康布下了防线。”李发东说。

全生命周期骨骼健康管理

儿童期:打好骨骼基础,每日500毫升牛奶配合30分钟户外活动,确保维生素D合成;避免久坐,使用可调节桌椅保持正确坐姿。

成年期:对于办公室人群,每工作1小时起身做2分钟靠墙静蹲,强化核心肌群;积极参加户外活动,但需要避免正午暴晒引发皮肤损伤。

老年期:在日常生活中主动降低骨折风险,提前了解胸腰椎压缩性骨折预警信号,如突发腰背痛伴活动受限、身高缩短超过3厘米、轻微外力(如咳嗽)引发疼痛等。

骨骼健康是终身事业,让我们从今天起,每天晒20分钟太阳、做30分钟运动、保持正确姿势,用科学方法筑牢生命之基。