

近期,流感活动持续上升,甲型H3N2流感病毒为主流毒株

## 昌吉州疾控专家:尽早接种疫苗,构筑免疫屏障

**本报讯** 记者阿依加玛丽·列提甫报道:11月6日,记者走访昌吉市建国路街道社区卫生服务中心接种点发现,前来接种流感疫苗的市民明显增多,接种点迎来“小高峰”。

上午10时,在昌吉市建国路街道智慧化第二接种门诊,不少家长带着孩子前来接种流感疫苗。“最近有没有感冒发烧……”现场工作人员耐心询问,并引导大家有序排队,依次取号、预检、登记、接种、留观。

“近期流感高发,我赶紧带着爸妈来打疫苗,图个安心。”正在留观区的市民景先生告诉记者。

昌吉市建国路街道智慧化第二接种门诊负责人王永赞介绍:“近半个月来,每天接种流感疫苗的人数比上个月翻了一倍,尤其是周末,需要提前预约才能排上号。我们增加了人手,延长了服务时间,尽力满足市民需求。”

记者了解到,各接种点流感疫苗可选择范围有四价流感病毒裂解疫苗、四价流感病毒亚单位疫苗,价格区间在100元至300元之间。

“我们尤其建议‘一老、一小、一弱’这三类人群要及时接种流感疫苗,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。”王永赞说,同时接种流感疫苗和肺炎疫苗,能形成强大的协同防御体系,是防止因流感导致严重并发症的最好方式之一。

据昌吉州疾病预防控制中心发布的监测报告显示,本年度流感病毒的活跃期比往年提前了约2—3周,流感样病例百分比持续攀升,以甲型H3N2流感病毒为主流毒株。老年人接种流感疫苗对预防流感的保护效力为34%—73%。

针对部分市民“现在打疫苗是否还来得及”的疑问,昌吉州疾控中心(昌吉州卫生监督所)免疫规划科副科长赵瑞

告诉记者,通常接种流感疫苗后,需要2—4周时间才能产生具有保护水平的抗体。9月至11月是接种的黄金时期,可以在流感流行高峰前形成有效的免疫保护。“当前流感活动持续上升,预计未来一段时间内将继续走高。现在打来得及。而且接种流感疫苗是预防流感、减少相关并发症最经济有效的手段。”赵瑞表示。

除了接种疫苗,赵瑞还提醒广大市民,日常防护同样不可或缺:要勤洗手、多通风、戴口罩,在人群聚集的公共场所做好个人防护。一旦出现发热、咳嗽、咽痛等流感样症状,应居家休息,及早就医,避免带病上班、上学,防止交叉感染。

据悉,为应对接种需求,昌吉市各接种点已做好疫苗储备和服务保障工作,市民可通过线上预约或现场登记等方式进行接种。



11月6日,昌吉市建国路街道智慧化第二接种门诊,小朋友在接种流感疫苗。

□本报记者 阿依加玛丽·列提甫摄

### 健康快讯

#### 阜康市医共体总医院 上级专家基层坐诊 助力肿瘤患者康复

**本报讯** 通讯员张海燕、任代平报道:“在家门口就能让三甲医院的专家看诊,不用去乌鲁木齐,真是太方便了!”近日,在阜康市医共体总医院市人民医院院区复诊的乳腺癌患者刘女士紧紧握住自治区人民医院肿瘤科柳江教授的手,激动地说。当天,得知柳江教授要来阜康查房、坐诊,住院部肿瘤科医生办公室排满了等候的患者及家属。

刘女士自确诊乳腺癌以来,一直担心病情难以控制,更害怕化疗的副作用。见到柳江教授后她说出了所有的顾虑。柳江教授一边仔细翻阅她的病历和最新检查报告,一边温和地回应:“别着急,我们上次根据最新诊疗规范为你制定了化疗联合靶向治疗方案。你看这次的检查结果,乳房病灶和腋窝淋巴结都明显缩小,糖类抗原指标也恢复正常了,这些都是好现象。你现在已进入双靶治疗巩固阶段,只要坚持规范治疗、定期复查,日常生活能力会逐渐恢复,不用过度焦虑。”听完这番话,刘女士脸上的愁容终于舒展,她欣慰地说:“有您这句话,我心里踏实多了!”

当天,柳江教授不仅为复诊患者细致诊疗,还根据住院患者的具体情况调整治疗方案,并用通俗的语言讲解肿瘤防治知识,耐心解答疑问,有效缓解了患者与家属的焦虑,让诊疗既有“精度”,更见“温度”,切实缓解了群众“看病难、看病贵”的问题。

阜康市医共体总医院市人民医院院区肿瘤科主任任代平说:“医院持续加强与自治区人民医院的合作,定期邀请专家来院查房、坐诊,推动优质医疗资源下沉,让更多本地患者在家门口就能享受到高水平的医疗服务。”

#### 昌吉市人民医院 开展首例超声内镜检查 消化道疾病诊断更精准

**本报讯** 通讯员王浙报道:近日,昌吉市人民医院内镜中心迎来了一项新技术突破——消化内科成功开展首例超声内镜检查。这项技术的成功应用,标志着该院在消化系统疾病的诊断领域取得了新进展。

患者张女士57岁,因“反复腹胀、反酸2年”,口服药物治疗停药后病情反复,前来就诊。入院后,经胃镜检查,发现胃底黏膜下有一处隆起,为明确病变性质、来源及浸润深度,经病情讨论,消化内科团队决定采用超声内镜检查。

在做好充分的术前准备后,10月29日,由该院消化内科外聘专家、新疆医科大学第一附属医院消化科二科主任张志强为患者实施了小探头超声内镜检查。注水后,超声图像清晰呈现了病变细节,初步判定为胃底间质瘤,属良性病变,为下一步治疗提供了关键依据。整个检查过程不足10分钟,患者无明显不适。

昌吉市人民医院消化内科主任吴海燕介绍,普通胃、肠镜只能观察胃、肠黏膜表面状况,而超声内镜能透视“消化道壁”,通过病变的大小、范围、来源、深度等,判断胃、肠道黏膜下的病变。该技术的引入丰富了医院消化系统疾病的诊断手段,提升了诊断精准度与效率,有效推动了专科诊疗向微创化、精准化方向纵深发展,为患者提供了更便捷、高效的诊疗解决方案。

### 健康视点

## 怎样远离“甜蜜的负担”

昌吉州中医医院专家:管住嘴、迈开腿、好心情

□本报实习记者 马军

2025年11月14日是第19个联合国糖尿病日。糖尿病,这个被称为“甜蜜的负担”的慢性疾病,其患病率持续攀升,对个人健康、家庭幸福和社会发展构成了巨大威胁。如今,随着生活方式的改变和人口老龄化的进程,糖尿病患者人数呈快速增长趋势,防控形势不容乐观。

近日,记者采访了昌吉州中医医院内分泌、肾病科主任医师糟玉琴,她从专业角度,为我们深入科普如何预防、管理糖尿病,拥有健康体魄,提升幸福指数,实现幸福生活。

#### 什么是糖尿病

糟玉琴强调,正确认识糖尿病是有效应对它的第一步。

“糖尿病是一种由多病因引起的以慢性高血糖为特征的代谢性疾病。”糟玉琴介绍,“其本质是胰岛素分泌不足或其作用受损,或两者兼有,导致碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱。长期存在的高血糖,会严重损害身体各主要器官系统,尤其是眼睛、肾脏、神经、心脏和血管,导致功能障碍和衰竭。”

#### 糖尿病的主要类型:

**1型糖尿病:**多发生于青少年,病因是体内分泌胰岛素的β细胞被破坏,导致胰岛素绝对缺乏,需要终身依赖胰岛素治疗。

**2型糖尿病:**占糖尿病患者总数的90%以上,多见于成年人,但近年来有年轻化趋势。其病因包括胰岛素抵抗(身体对胰岛素不敏感)和胰岛素分泌相对不足。肥胖、缺乏运动、不良饮食习惯等是主要危险因素。

**妊娠期糖尿病:**指孕期首次发生或发现的糖耐量异常。

**其他特殊类型糖尿病:**由基因缺陷、胰腺疾病、药物等其他原因导致。

“识别糖尿病的典型症状至关重要

要。”糟玉琴提醒,“‘三多一少’,即多饮、多食、多尿和体重下降,是典型信号。此外,乏力、皮肤瘙痒、视力模糊、伤口不易愈合等也可能是糖尿病的表现。但值得注意的是,许多2型糖尿病患者早期症状并不明显,往往是在体检或因其他疾病就诊时被发现。”

#### 远离糖尿病预防很关键

糟玉琴指出,虽然1型糖尿病目前难以预防,但2型糖尿病及妊娠期糖尿病是可以积极干预有效预防或延迟发生的。

“预防糖尿病,重中之重是建立并坚持健康的生活方式。”糟玉琴强调,这主要体现在以下几个方面。

**合理膳食,均衡营养,总量控制,**吃动平衡,避免能量摄入超标,保持健康体重,增加全谷物、杂豆类在主食中的比例,它们富含膳食纤维,升血糖速度较慢,保证每天摄入足量的新鲜蔬菜和适量水果,要注意水果的选择和摄入量。优先选择鱼、禽、蛋、瘦肉等优质蛋白质,减少红肉和加工肉制品的摄入。严格限制添加糖、饱和脂肪和反式脂肪的摄入(如含糖饮料、甜点、油炸食品等),减少烹调用盐,每天保证充足饮水。规律进餐,避免暴饮暴食。

糟玉琴建议,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳、骑自行车等),运动时心率略有加快,微微出汗为宜。每周最好进行2—3次抗阻运动(如深蹲、俯卧撑、哑铃等),增加肌肉量,有助于改善胰岛素敏感性。避免长时间久坐,每隔30—60分钟起身活动片刻。将运动融入日常生活,选择自己喜欢的、易于长期坚持的项目。

长期精神压力、焦虑以及睡眠不足(或过多),都会影响内分泌稳定,增加患糖尿病的风险。保持乐观心态,学会压力管理,保证每晚7—8小

时的高质量睡眠。

“超重和肥胖,尤其是腹型肥胖,是2型糖尿病最重要的危险因素之一。”糟玉琴提醒,男性腰围超过100厘米,女性腰围超过93厘米,就要警惕糖尿病来袭。

“对于糖尿病高危人群,如年龄≥40岁、有糖尿病家族史、超重肥胖、高血压、血脂异常、有妊娠期糖尿病史、久坐生活方式等人群,应定期进行血糖检测。”糟玉琴建议,“至少每年检测一次空腹血糖或糖化血红蛋白,必要时进行口服葡萄糖耐量试验。及早发现糖调节受损(糖尿病前期),并通过强化生活方式干预,可以极大延缓或阻止其发展为糖尿病。”

#### 掌握控糖策略科学应对糖尿病

如果不幸罹患糖尿病,糟玉琴强调,科学、综合的管理是维持长期健康、预防并发症的关键。

“糖尿病患者掌握自我管理知识和技能至关重要。”糟玉琴说,“这包括了解糖尿病基础知识、学会监测血糖、掌握饮食安排和运动要领、理解药物治疗方案、识别和处理低血糖等。积极参加医院组织的糖尿病教育课程,是获取这些知识的好途径。”

定期监测血糖可以帮助患者和医生了解病情变化、评估治疗效果,指导治疗方案的调整。根据病情需要,使用血糖仪在家中自行指尖血糖监测。反映过去2—3个月的平均血糖水平,是评估长期血糖控制状况的“金标准”。

“糖尿病饮食并非‘不能吃’,而是‘会吃’和‘聪明地吃’。”糟玉琴说,学会计算和合理分配每餐的碳水化合物摄入量,是全程管理尤其是胰岛素治疗者血糖平稳的基础。了解食物的血糖生成指数,优先选择低糖食物。规律进餐,尤其在使用降糖药或

胰岛素期间,防止因进食不规律导致的血糖波动或低血糖。在保证营养均衡的前提下,增加饮食选择的灵活性。

“运动能提高胰岛素敏感性,减轻体重,改善心血管功能,对糖尿病患者益处良多。”糟玉琴提醒,糖尿病患者运动需注意,从低强度开始,逐渐增加运动量和强度。规律运动才能获得持续收益,运动前后监测血糖,避免空腹运动,防止低血糖。穿着合适的鞋袜,注意保护足部。合并严重并发症者需在医生指导下选择运动方式和强度。

“当生活方式干预不能使血糖达标时,就需要启动药物治疗。”糟玉琴强调,“药物治疗方案个体化差异很大,包括口服降糖药和注射制剂,患者必须严格遵从医嘱,不可自行停药、换药或调整剂量。”

糖尿病管理的最终目标是预防和延缓慢性并发症的发生和发展。除了控制血糖,还需全面管理血压、血脂,并定期进行并发症筛查。每年检查眼睛,筛查糖尿病视网膜病变;定期检查尿微量白蛋白和肾功能;定期检查足部,筛查神经病变和血管病变;预防糖尿病足;定期进行心血管和神经系统评估。

“面对终身性疾病,患者容易出现焦虑、抑郁等情绪。”糟玉琴说,“要重视心理健康,主动寻求家人、朋友和医疗团队的支持。加入病友支持团体,分享经验,相互鼓励,对坚持治疗非常有益。”

预防糖尿病需要我们每个人从健康生活方式做起;管理糖尿病,则需要患者、家庭、医疗机构和社会的共同参与和支持。在第19个联合国糖尿病日到来之际,让我们携手努力,提升全社会对糖尿病的认识,积极行动,科学防治,共同抵御这一“甜蜜的负担”,守护我们每个人的健康未来。

### 手术台

#### 新医大一附院昌吉分院 开展支气管镜介入下 球囊封堵止血术

**本报讯** 通讯员路晓丽、冯秀敏报道:10月24日,新疆医科大学第一附属医院昌吉分院成功为一名肺癌伴顽固性咯血患者,实施支气管镜介入下球囊封堵止血术。此例手术的成功,标志着该院在呼吸介入诊疗领域实现新突破。

57岁患者刘先生,因反复咯血被收住该院肿瘤科。经药物止血治疗后效果不佳,病情持续进展,完善肺CT检查提示右肺存在肿物,且患者肺功能严重受损,传统治疗方案面临挑战。若出血无法及时控制,可能会引发窒息、失血性休克等风险,危及患者生命安全。

为寻求更有效的救治方案,该院肿瘤科、呼吸与危重症医学科会诊后,制定了静脉基础麻醉下“先止血、后活检”的精准诊疗方案。福建援疆专家林洪盛、呼吸与危重症医学科副主任医师陈晖带领团队精准定位右叶支气管内活动性出血灶,迅速为患者实施球囊封堵止血术,出血得到有效控制,完成肿物活检取样,整个手术用时仅10分钟。术后,患者生命体征平稳,无任何不良反应,目前已转入后续治疗阶段。

#### 昌吉州人民医院 微创气管切开术 精准建立生命通道

**本报讯** 通讯员秦志豪报道:近日,昌吉州人民医院重症医学科成功独立完成首例“超声定位联合纤维支气管镜直视下经皮旋转扩张气管切开术”,为高龄、高危患者的气道建立提供了更安全、微创的术式选择。

93岁的王先生,因基底节出血破入脑室、急性脑疝、梗阻性脑积水,急诊手术后入住昌吉州人民医院重症医学科。住院后,患者处于昏迷状态、咳嗽反射差、气道分泌物多,需要给予气管切开。

与家属充分沟通后,昌吉州人民医院重症医学科主任凌格带领团队决定采用超声定位下联合纤维支气管镜引导下“经皮气管切开术”。通过超声精准评估患者颈部气管位置、周边血管分布情况,科学规划穿刺路径,在支气管镜全程直视下,准确定位给予穿刺,手术用时10分钟,出血量约3毫升,避免了周围组织损伤及食管食管瘘等并发症。

昌吉州人民医院重症医学科是国家级临床重点专科建设项目、自治区临床重点专科;是昌吉州“凌格重症医学高层次人才工作室”、昌吉州“凌格劳模和工匠人才创新工作室”、昌吉州重症医学专业质量控制中心所在科室;也是四川大学华西医院重症联盟、中南大学湘雅医院重症联盟及新疆医科大学第一附属医院重症联盟成员单位。长期以来,该科室不断加强学科建设、人才培养、科研教学管理等,提升医疗水平,为昌吉州急危重症患者提供全面、精确、规范、高质量的生命支持。

此项技术的顺利开展,体现了医院重症医学科在多技术融合应用方面的专业能力,展现了团队协作处理复杂危重病例的技术水平。科室将继续推进重症技术的内涵建设,不断提升急危重症救治能力,为危重症患者提供更优质、安全的医疗服务。

#### 吉木萨尔县总医院心电图诊断中心迈入“国家级质控+区域化协同”新阶段

## 实现心电图诊断“全国联保”

**本报讯** 通讯员李玉梅报道:近日,吉木萨尔县总医院心电图诊断中心再传捷报,继2025年成功加入全国心电图一张网质控平台,成为国家级心电图诊断建设单位后,10月又顺利跻身新疆胸痛中心一张网心电图诊断中心建设单位行列,标志着该院心电图诊断工作正式迈入“国家级质控+区域化协同”的双线发展新阶段,为区域群众心血管健康构筑起坚实防线。

心血管疾病的精准诊疗,始于每一份心电图的精准解读,而规范的质量控制则是精准诊断的核心前提。全国心电图一张网质控平台作为国家级心电图诊疗质量标杆体系,整合了国内顶尖心电图诊断资源与标

准化质控体系,对入网机构的心电图采集、传输、诊断全流程实施严格规范的质量监管。吉木萨尔县总医院历经多轮技术升级、流程优化与能力考核成功入网,不仅意味着其心电图诊疗水平获得国家层面认可,更能依托平台资源实现与全国顶尖心电图专家的技术同步、经验共享。

新疆胸痛中心一张网聚焦区域心血管急危重症的协同救治。作为新疆区域胸痛救治体系的关键组成部分,该平台以“快速响应、精准联动”为核心目标,构建起覆盖全疆的胸痛救治网络。吉木萨尔县总医院成为其心电图诊断中心建设单位后,将承担起区域内心电图诊

断技术支撑、质量把控与协同救治职责,为新疆地区胸痛患者打造从基层筛查到上级诊疗的无缝衔接通道。

吉木萨尔县总医院心电图诊断中心主任刘玉萍介绍,两大平台与总医院心电图中心的互联互通,实现了“一次采集、多方共享、精准质控”的诊疗新模式。目前,总医院所有上传至平台的心电图,均需同步接受国家级与区域级的双重质量校验。

双重质控体系的落地,不仅提升了医院心电图诊断的规范性与精准度,更通过平台联动惠及周边群众。基层医疗机构上传的心电图经总医院质控审核后,

可直接获得权威诊断意见,避免因诊断偏差导致治疗延误;对于确诊的急性胸痛患者,通过新疆胸痛中心一张网可快速启动区域协同救治机制,实现从诊断到转诊、治疗的全流程提速。

吉木萨尔县总医院院长俞国兵表示,加入两大权威平台是医院心电图诊断发展的新起点。未来,医院将以平台建设为契机,进一步强化心电图诊断质量管控,提升技术服务能力,同时发挥区域辐射作用,带动基层心电图诊断水平整体提升,通过“国家级质控+区域化协同”的双线模式,为全疆群众的心血管健康织密更坚实的守护网。