

30分钟生死竞速！昌吉医生成功抢救脐带脱垂胎儿

本报讯 通讯员王浙、史俊俊报道：近日，产妇王女士与家属携锦旗及鲜花来到昌吉市人民医院，专程向产科、儿科等医护人员致谢。

事情还得从11月21日凌晨说起，昌吉市人民医院产房内，一场与时间赛跑的生命救援正在进行。从发现险情到新生儿安全娩出，产科、麻醉手术部、儿科团队紧密协作，历时半小时，成功挽救了脐带脱垂胎儿的生命。

11月20日，待产孕妇王女士因不规则下腹痛入院观察。一切似乎平静，直到21日凌晨，王女士因胎膜早破进入产房进行胎心监护。

“滴……滴……”胎心监护仪的警

报声突然响起，助产师杨菲立即上前，开展内诊检查。

“不好，胎心下降！胎儿脐带脱垂！”杨菲紧盯胎心监护仪，助产士白召弟迅速呼叫一线值班医生。

脐带脱垂是产科最危险的急症之一，意味着脐带被挤压在胎儿与产道之间，胎儿的氧气与营养供给通道被“掐断”。

每耽搁1分钟，新生儿窒息死亡的风险就增加一分。

值班一线主治医师李艳彩听到消息，立即冲进产房，查看孕妇情况，快速判断病情；二线副主任医师闫琼电话联系产科负责人吴磊、医疗总值班吴海燕主任，汇报险情，同时报告医务部高洁

主任，“立即启动院级快速反应团队进行抢救！”高洁掷地有声地说。

紧接着，两道紧急通知从产房发出：“麻醉手术部，产科23床需立即行急诊剖宫产，速来支援！”“儿科医生，胎儿脐带脱垂，新生儿可能重度窒息，速到产房待命！”

走廊里，急促而有序的脚步声此起彼伏。短时间内，总值班主任吴海燕，产科负责人吴磊、护士刘颖萍，儿科副主任医师王建荣、叶艳霞等人快速集结到产房。一场与时间赛跑的抢救战正式打响。

麻醉医生段婷迅速为产妇实施全身麻醉，消毒、铺巾等环节一气呵成；产

科副主任医师闫琼凭借丰富的经验和扎实的专业技能有条不紊地实施手术；儿科团队备好复苏气囊、气管插管、监护仪等抢救设备，守在手术台旁，随时准备进行新生儿复苏。

凌晨1时35分，新生儿顺利娩出，医生快速断脐后交由儿科医护人员，新生儿无哭声，四肢松软，立即进行复苏！”儿科副主任医师王建荣一边指挥抢救，一边进行气管插管，团队成员连接复苏气囊、正压通气、胸外按压……大家分工明确，丝毫不敢懈怠。新生儿心率、自主呼吸逐渐恢复，皮肤转红润，肌张力逐渐恢复，抢救成功，但新生儿生命体征仍不稳定，呼吸困难的，在呼吸机

呼吸支持下由儿科医护人员陪同转入儿科进一步治疗，产妇的生命体征趋于平稳。

这场新生儿极限抢救用时仅半小时，以“母婴平安”圆满落幕。

在主管医生张玉春的精心和呵护下，产妇恢复良好，于11月28日出院。出院前，产妇王女士与家属携锦旗及鲜花专程向产科、儿科等医护人员致谢。

吴磊表示，脐带脱垂是产科最凶险的急症之一，这次抢救成功，主要得益于多学科医护团队的快速响应与高效协作。这场深夜的生命接力，不仅是一次成功的急症抢救，更是现代医学多学科协作模式的生动缩影。

健康快讯

昌吉州人民医院官方小程序心理测评功能上线

本报讯 通讯员帕热沙提·杰恩思报道：“最近开始失眠，难道抑郁了？”“我干啥都没兴趣，难道出现心理问题了吗？”“这孩子青春脾气怎么这么大。不会是学习压力大，焦虑了吧？”近日，昌吉州人民医院小程序推出心理测评功能，为公众提供免费咨询。此次小程序心理测评功能上线，是医院“小而美”便民服务的一项举措，旨在让更多人关注自身心理健康，享受美好生活。

受测者可通过微信打开小程序，程序内含专业量表，受测者凭微信链接即可完成测试，实时查看结果，助力群体筛查心理问题，做到早发现早干预。

心理测评小程序使用流程：
1. 微信搜索“昌吉回族自治州人民医院”小程序；
2. 进入小程序，在“便民服务”栏点击“心理测评”；
3. 完善基本信息，保存，点击下一步；
4. 选中量表，开始答题；
5. 答完答卷后，返回到选择量表界面选择已答题的量表查看测评结果；



“昌吉回族自治州人民医院”小程序

福建省医疗专家组赴阜康市开展巡回医疗活动



厦门市第三医院呼吸与危重症医学科主任、主任医师孙志强(左三)在阜康市人民医院为患者诊疗。 □张海燕摄

本报讯 通讯员张海燕报道：近日，“丝路同源 山海交响”福建省医疗专家组一行10人赴阜康市开展巡回医疗活动。

在阜康市人民医院耳鼻喉科门诊，福建医科大学附属协和医院眼科主任医师王冰凭借丰富的临床经验，仔细检查患者的眼部情况，从视力测试到眼底检查，为患者提供了精准的诊断和个性化的治疗建议；在肿瘤科疼痛科病房，福建省肿瘤医院肿瘤与血管介入科主任、肿瘤与血管介入微创中心执

行主任林海澜认真倾听患者主诉，从体格检查到病情评估，为患者制定个性化治疗方案；在心血管内科医生办公室，福建医科大学附属协和医院心内科副主任医师蔡伟围绕冠脉介入治疗并发症的处理展开研讨，并带领科室医生团队梳理相关病例病史、分析影像学检查结果。

“专家们的指导不仅帮助我们破解了临床诊疗中的‘卡脖子’问题，更教会了我们科学的诊疗思路和分析方法。”阜康市人民医院呼吸与危重症医学科/老年病科主任于晓燕深有感触地说。

吉木萨尔县总医院开展“12·5”国际志愿者日主题实践活动

本报讯 通讯员胡玉梅报道：12月5日是第40个国际志愿者日，吉木萨尔县总医院在门诊大厅开展“党旗飘扬志愿行 寒冬送暖情”主题实践活动。同时，“北庭天使——爱心驿站”正式投入使用。

活动中，全体医护人员庄严宣誓，彰显了投身志愿服务的决心与担当。在捐赠环节，大家有序排队，依次将

捐赠的书籍放入指定收集点。此次活动，共计捐赠医学、文学、科普、儿童读物等302本。这些书籍被投放放在“北庭天使——爱心驿站”，供患者及家属阅读。此外，党员积极响应号召，自愿捐赠餐费，购买便餐56份。这些便餐将免费提供给有需要的患者家属、困难群众，让他们在寒冬中感受到社会大家庭的爱和温暖。

健康视点

呼吸自由，从防治哮喘开始

昌吉市人民医院专家支招哮喘防治与保健

□本报实习记者 马军 通讯员 王美娟

12月11日是世界防治哮喘日，当日记者采访了昌吉市人民医院呼吸与危重症医学科副主任医师黄丹丹，为大众详细解读哮喘的预防、治疗与日常保健知识。黄丹丹凭借多年的临床经验，用通俗易懂的语言揭示了这一常见慢性呼吸系统疾病的真相，并提供了切实可行的健康建议。

认识哮喘 不只是“喘气困难”

黄丹丹首先澄清了公众对哮喘的常见误解：“许多人认为哮喘就是‘喘不过气来’，但实际上它是一种慢性气道炎症性疾病。这种炎症导致气道对各种刺激过度敏感，当接触到特定因素时，气道会收缩、肿胀并产生过多黏液，从而引起喘息、气促、胸闷和咳嗽等症状。”

黄丹丹介绍，哮喘是全球最常见的慢性疾病之一，我国约有3000万哮喘患者，且发病率呈上升趋势。在昌吉地区，由于气候干燥、温差大等环境因素，哮喘患者也不在少数。然而，令人担忧的是，许多患者对疾病认知不足，导致诊断率和规范治疗率偏低。

“哮喘可发生在任何年龄，儿童和老年人尤为常见。”黄丹丹说，“它虽然不能根治，但通过规范管理，绝大多数患者可以像正常人一样生活、学习和工作。”

识别信号 这些症状需警惕

黄丹丹详细列举了哮喘的典型表现。反复发作的喘息，尤其在夜间或清晨加重；持续性咳嗽，可能为唯一症状，常被误认为慢性支气管炎；胸闷感，像有重物压在胸口；呼吸费力，活动后或接触特定环境后加重。

“值得注意的是，哮喘症状具有可变性。”黄丹丹补充道，“可能时好时坏，季节性变化明显。有些患者只在运动后出现症状，称为‘运动性哮喘’，有些则在接触冷空气、花粉或宠物后发作。”

她特别提醒家长注意儿童哮喘的非典型表现，如反复感冒、长期咳嗽、运动后不适等，都可能是哮喘的信号。儿童哮喘若得不到及时诊断和规范治疗，可能影响肺部发育。

预防为先 远离哮喘发作的诱因

“预防是哮喘管理的第一道防线。”黄丹丹强调。她将哮喘诱因分为几类，并提供了针对性的预防建议。尘螨、花粉、霉菌、宠物皮屑等是常见诱因。黄丹丹建议定期清洗



床上用品、使用防螨床罩、保持室内湿度在50%以下，避免在花粉浓度高的时段开窗。雾霾天气减少户外活动，必要时佩戴防护口罩。无论是主动吸烟还是被动吸二手烟，都会显著加重哮喘症状。黄丹丹强烈建议哮喘患者和家庭成员戒烟。

昌吉地区昼夜温差大，干燥气候可能刺激气道。黄丹丹建议：“冬季外出时可佩戴口罩，避免冷空气直接刺激呼吸道；室内使用加湿器，但要注意清洁，防止霉菌滋生。”呼吸道感染是哮喘急性发作的常见诱因。“流感季节接种疫苗、勤洗手、避免接触感冒患者，对哮喘患者尤为重要。”黄丹丹提醒。

某些药物如阿司匹林、布洛芬等可能诱发哮喘发作，患者就医时应主动告知哮喘病史。少数患者可能对特定食物过敏，需仔细观察和避免。强烈情绪波动可能诱发哮喘，而适度运动对哮喘患者有益。黄丹丹建议：“选择适宜的运动方式，如游泳、散步等，运动前做好热身活动，必要时使用预防性药物。”

日常保健 提升生活质量

除了医疗干预，日常保健对哮喘管理同样重要。黄丹丹提供了全方位建议。

呼吸锻炼：腹式呼吸、缩唇呼吸等技巧可以帮助改善呼吸效率，减轻呼吸困难感。

合理饮食：均衡饮食，多摄入富含抗氧化剂的水果蔬菜。研究表明，地中海饮食模式对哮喘患者有益。保持健康体重也很重要，肥胖会加重哮喘。

心理调适：哮喘是身心疾病，情绪波动可能诱发发作。学习放松技巧，如冥想、渐进性肌肉放松，加入患者支持团体，都有助于心理健康。

定期监测：使用峰值流量计监测肺功能，就像高血压患者监测血压一样。

记录哮喘日记，包括症状变化、用药情况和触发因素，这对医生调整治疗方案很有帮助。

特殊人群关怀 儿童与老年人

针对儿童哮喘，黄丹丹特别提醒：“儿童哮喘的治疗原则与成人相似，但需要更多关注生长发育和心理健康。家长应与学校老师沟通，确保孩子在校期间也能得到适当照顾。”

对于老年哮喘患者，她指出：“老年人可能同时患有多种疾病，药物相互作用风险高。症状也可能不典型，易被误认为老年性呼吸困难。需要更细致地评估和管理。”

黄丹丹详细讲解了哮喘急性发作的家庭处理步骤：保持镇静，立即使用快速缓解药物。坐直身体，略微前倾，有助于呼吸。缓慢深呼吸，避免过度换气，如果症状在10—15分钟内未改善或加重，应立即就医。

“识别危重征兆至关重要。”黄丹丹强调，“如出现说话困难、嘴唇发紫、药物无效等，应立即呼叫急救。”

采访最后，黄丹丹表示：“随着医学进步，哮喘已经成为一个完全可控制的疾病。关键在于早诊断、规范治疗和积极自我管理。希望广大市民提高对哮喘的认识，患者树立战胜疾病的信心。”

她呼吁社会各界关注呼吸健康，“让我们共同努力，消除对哮喘的误解和歧视，为患者创造更友好的生活环境。每一位哮喘患者都值得享受自由呼吸的权利和高质量的生活。”

通过科学认识和积极管理，哮喘不再是束缚生活的枷锁，而是一个可以被有效控制的慢性状况，让每一位患者都能畅快呼吸，享受生命的每一刻。

科普帖

冬病冬治正当时，一起来“贴贴”吧！

中医认为“冬三月，此谓闭藏”，三九天作为一年最冷时段，阳气最弱、寒气最盛，正是“冬病冬治、冬病冬防”的黄金期。三九贴与三九灸遵循“天人相应”理念，以温通经络、扶正祛邪为核心，作为中医外治经典，是冬季调理体质、抵御疾病的优选。

昌吉州人民医院中医科推出“三九贴+三九灸”综合调理疗法，助您温暖过冬、扶正固本，增强冬季机体抵抗力。

三九贴以中药复方研末调膏，贴于特定穴位。通过穴位刺激与药效双重作用，温散内寒、温补阳气，从根源增强抵抗力；

三九灸以艾灸的温热之力作用于穴位及经络，温通经络、驱散寒邪、补中益气，对冬季畏寒怕冷、手脚冰凉、关节疼痛等症状进行调理。

可以治疗哪些疾病？

呼吸系统疾病：慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、反复感冒、慢性咽炎等；
骨关节疾病：风湿性关节炎、腰腿痛、肩周炎、颈椎病等；
妇科疾病：宫寒痛经、月经不调、慢性盆腔炎等；
消化系统疾病：脾胃虚寒、虚寒性胃痛、腹胀、腹泻、消化不良等；
儿科疾病：小儿反复感冒、咳嗽、厌食、腹泻、遗尿等（需医生综合判断）；

亚健康调理：阳气亏虚、体质虚弱、畏寒怕冷、免疫力低下、易疲劳、失眠等。

贴敷/灸灸时长

成人：2—4小时，以皮肤微红或稍有灼热感为宜；
儿童：0.5—1小时，需在成人监护下进行，避免不适。

日常护理

1. 贴敷/灸灸后避免吹冷风、长时间待在空调房，忌饮用冷饮、生冷食物；
2. 保持贴敷部位皮肤干燥，24小时内不洗澡、不游泳；
3. 若出现轻微瘙痒、发红，属正常药物反应，可涂抹润肤霜缓解，避免抓挠；
4. 若出现水泡，较小者无需特殊处理，让其自行吸收；较大者请及时前往中医科协助处理。

禁忌人群

1. 孕妇、哺乳期女性；
2. 严重心脏病、糖尿病、恶性肿瘤患者；
3. 皮肤破损、过敏体质或对贴敷药物、艾条材料等过敏者；
4. 发热、急性感染期（如急性肠胃炎、肺炎等）患者；
5. 体质燥热、阴虚火旺者（易口干舌燥、盗汗、便秘）慎用。

贴敷指南

一九贴：
2025年12月21日(周日)
二九贴：
2025年12月30日(周二)
三九贴：
2026年1月8日(周四)
加强贴：
2026年1月17日(周六)
昌吉州人民医院供稿

入户随访送健康 精准服务暖民心

本报讯 通讯员靳艳报道：“天气冷了，您的血压容易波动，降压药得按调整后的时间吃，我把注意事项贴在药盒上了。”近日，吉木萨尔县总医院庆阳湖分院东庆家庭医生团队来到辖区居民家中，一边仔细核对用药清单，一边耐心叮嘱居民。

为切实筑牢基层健康防护网，提升辖区居民健康管理意识，该团队持续开展冬季入户随访服务，用专业与温情为群众送上“零距离”健康关怀。随访中，团队重点聚焦老年人、慢性病患者、独居老人等特殊群体，每到一户都细致测

量血压、血糖，认真记录数值变化，结合既往健康档案分析健康状况。针对独居老人王大爷血压波动较大的情况，医生不仅调整了服药时间，还现场教会家属使用电子血压计；面对糖尿病患者李阿姨的饮食困惑，团队结合冬季进补的饮食特点，用“手掌测量法”手把手教她估算主食摄入量，列出适合冬季的低糖食材清单，让健康指导看得见、用得上。

考虑到冬季气温低、慢性病易复发、流感高发的特点，团队成员用通俗易懂的“家常话”，向居民讲解高血压、糖尿病防治要点，示范低盐低脂饮食搭配技巧，

普及冬季防寒保暖、流感预防及居家用药规范。对于居民提出的健康养生、慢病管理等热点疑问，团队成员一一耐心回应，切实让专业健康知识走进千家万户。

此次入户随访不仅让居民在家门口就享受到了优质、便捷的医疗服务，实时掌握了自身健康状况，更拉近了医患之间的距离，提升了群众的健康素养和自我防护能力。吉木萨尔县总医院庆阳湖分院将持续常态化开展随访服务，精准对接辖区群众健康需求，以更贴心的服务、更专业的指导，为居民冬季健康保驾护航。