



编辑/杜燕琴
版式/任宝红
校对/郑丽妮

健康快讯

昌吉市人民医院
5部健康科普作品
斩获自治区级奖项

本报讯 通讯员刘威康报道：近日，自治区疾病预防控制中心公布2025年中国健康科普大赛自治区级选拔赛评估结果，昌吉市人民医院选送的5部健康科普作品凭借创新性、专业性与艺术性的深度融合，从全区众多佳作中脱颖而出，一举斩获5项奖项，其中二等奖1项、三等奖1项、优秀奖3项。

中国健康科普大赛旨在激励卫生健康工作者创作推广优质科普内容，拓宽传播路径，让健康知识走进千家万户。昌吉市人民医院重症医学科团队表演类作品“当神仙遇上经济舱综合征”，以幽默诙谐的表演，生动解读“经济舱综合征”的预防与应对；感染管理部、宣传科团队音视频作品“抗菌药物‘药’知道”，通过短视频系统科普合理用药知识，纠正用药误区；内分泌/肾病科团队表演类作品“古今瘦身传奇”，用穿越古今的创意表演结合传统智慧与现代科学，传递健康减重理念；儿科团队表演类作品“高热惊厥何处变不惊”，通过情景模拟与专业讲解，教授家长儿童急症应急处理技巧。这些作品凭借扎实的内容与新颖的形式脱颖而出，彰显了该院长期深耕健康科普领域的成果。

昌吉市人民医院
“北庭星火”人才项目
助力医院高质量发展

本报讯 通讯员杨天文、罗佳妮、苏劲劲报道：2025年，吉木萨尔县总医院大力推进“人才强院”战略，依托“北庭星火”人才项目，不断优化人才聚集栖息地，释放人才发展新动能。

吉木萨尔县总医院立足学科发展与临床需求，积极申报骨关节病诊疗中心人才培养、中医医学人才引进与培养两个“北庭星火”人才项目，系统推进人才队伍建设。该项目采用“请进来”“传出去”“送出去”“练精兵”相结合的方式，邀请知名中医专家开展线上授课，将前沿的诊疗理念和实用技术引入临床一线，助力医护人员更新知识、规范操作；同时分批选派业务骨干参加涵盖中医中药、骨关节病诊疗等领域的短期培训及学术交流，拓宽专业视野，提升辨证分析、临证调方以及骨关节病诊疗能力。

在“双通道”培养机制推动下，一批骨干医师辨证思路更加清晰，应对复杂病情的信心和能力显著增强，让群众在“家门口”就能享受到更优质、更专业的中医药服务。

为实现学习的常态化与持续性，吉木萨尔县总医院依托项目资金采购了120余本中医经典著作、现代诊疗指南和临床实用类书籍，充实医院图书馆资源，方便医护人员随时借阅学习。

吉木萨尔县总医院中医医区针灸科医师苏劲劲说：“以往在临床工作中遇到疑难杂症或罕见病例，需要查阅医学文献或典籍，得专程到乌鲁木齐等城市书店去购买资料，或者在网上开会员才能获取相关信息。现在有了图书馆，我们随时都能借阅所需资料，方便多了。”

依托“北庭星火”人才项目，该院通过“线上授课+外出培训+图书资源”三位一体的培养模式，逐步构建起全方位、可持续的人才培养体系，形成结构合理、梯次衔接的人才队伍格局，为医院高质量发展提供强有力的人才保障。

健康昌吉正大踏步向我们走来

——昌吉州推进卫生健康事业高质量发展观察

□本报记者 王薇

健康是幸福之基，人人享有健康是时代的呼唤，更是昌吉百姓的期盼。

近5年累计投入94亿元，实施医疗卫生基础设施建设项目115个；构建“城市15分钟、乡村30分钟”医疗服务圈；在全疆率先推行“一院多区”医共体总医院管理模式；实施两轮20项“小而美”医疗惠民项目……

“十四五”以来，昌吉州织就覆盖全民的健康保障网，分级诊疗持续优化、智慧医疗加速普及、中医药创新活力迸发，让“看得起病、看得好病、少生病”的心愿变成群众触手可及的幸福现实。

在“十四五”规划进入收官阶段、深化医药卫生体制改革迈向关键节点之际，昌吉州以提升医疗质量为核心，扩容优质资源让大病“不出州”；以优化资源配置为抓手，推动资源下沉让群众“少跑腿”；以改善就医体验为目标，深化智慧便民措施让就医“少操心”，持续为健康昌吉注入发展动能……健康昌吉正大踏步向我们走来。

破困局：从“看病远”到“家门口享优质医疗”

“以前老伴做心脏造影得往石河子市跑，现在家门口就能做，省下的时间、精力能多照顾家里。”玛纳斯县患者李存花的感慨，正是昌吉州大力推进县医共体建设、努力破解“看病远”困局的缩影。

作为全州率先开展紧密型县域医共体建设的县，玛纳斯县投入1.2亿元夯实医疗根基，将玛纳斯县总医院的CT机、超声仪等38台(套)大型设备与优质技术同步下沉至乡镇分院。

在玛纳斯县总医院乐土驿镇分院，中医馆新增铜砭疗法等6项技术，腰椎间盘突出不再奔波求医，在“家门口”就治好了顽疾。

玛纳斯县总医院凉州户镇分院建成慢病一体化门诊，高血压、糖尿病患者实现了“日常管理在基层、急重症有兜底”。

2024年，玛纳斯县基层门急诊量增长30.36%，“小病不出镇、大病不出县”的目标照进现实。

在昌吉州最东端的木垒县，变化里藏着更浓的民生温度。

以前，这里的牧民看病，靠的是医务人员骑着马、驮着药箱，在风雪里踏遍牧区的“马背诊所”。

如今，木垒县总医院将12个临床科室延伸至11个乡镇分院，专家团队带着设备，一年124次深入牧区，还为2300余名慢性病患者建起“云端健康档案”，实时跟踪他们的健康状况。

让农牧民暖心的还有“名医工作室”。木垒县大石头乡牧民阿依古丽·哈布德勒说：“专家每个月都来坐诊，我们不用再跑去县城看病，在家门口看病已经成为日常。”

2025年7月，中国中煤木垒30万千瓦风电项目部医疗服务延伸点揭牌，戈壁深处的千余名“追风人”也有了“健康靠山”。

24小时驻诊的医生，随时能取的常用药，让建设者们不用再为头疼脑热跑几十公里，安心投入“追风”事业。

更令人振奋的是，依托医联体帮扶，木垒县总医院已能独立完成膝关节置换等复杂手术，30多例成功手术让患者在“家门口”恢复行走能力。

“曾经‘看病远’，不只是物理距离的远，更是优质医疗资源‘够不着’的无奈。”昌吉州卫生健康委员会党组成员、副主任邹波点透了这场变化的深层逻辑，“我们建设医共体，不是简单把设备搬到基层、把医生派去乡镇，而是要让人才跟着患者走，技术贴着需求送，把健康的种子，种到每一片戈壁、每一个村庄。”

近5年来，昌吉州以昌吉市区域内医疗资源为主，奇台县区域内医疗资源为辅，统筹推进区域医疗中心建设，全州7县(市)组建8家紧密型医共体总医

院，建成区域心电图诊断、影像诊断等六大共享中心，让“城市15分钟、乡村30分钟”医疗服务圈从规划变为各族群众触手可及的安心服务。

提效能：从“来回跑”到“指尖享便捷服务”

“以前挂号得排队长，取检查报告得等半天，有次忘带社保卡，白跑了一趟。”昌吉市民王华边说边点开手机里的“昌吉健康云”，指尖滑动间，挂号记录、就诊档案、用药清单一目了然，“你看现在多省事，网上挂号、就医刷脸，心电图报告刚出来，手机上一点就能看到。”

这样的便捷，在兵地融合区域更显珍贵。兵团第六师五家渠市市民张强拿着手机里的CT电子报告，在当地医院顺利完成复诊。他说：“以前跨区域看病总得重新检查，现在兵地结果互认，不光省钱，更省了来回折腾的功夫。”

依托“昌吉健康云”平台，昌吉州16家二级以上公立医院接入自治区检查检验互认共享平台，实现医学检查检验项目互认共享，截至2025年7月已为患者节省费用615万元。

在昌吉州中医医院一站式服务中心，78岁的张兴德正由志愿者协助完成挂号。他说：“我腿脚不利索，以前缴费、问诊得跑四五个窗口，现在一站全办好，还能免费测血压。”

一站式服务中心集成导诊、缴费、报销咨询等8类服务功能，2025年以来已提供导诊服务23万余人次，为行动不便的老年患者代办预约、取药等事务3.63万人次。

昌吉州中医医院电梯口新增的轮椅、卫生间的扶手，更让特殊群体感受到暖意，这些“适老化+无障碍”细节，已服务17.9万余人次。

“指尖服务”还延伸到居家场景。昌吉市糖尿病患者李丰年通过“昌吉健康云”平台完成视频问诊，医生开具的处方由快

递次日送达，他说：“不用每月跑医院，药品直接送上门，医保还能在线结算。”

目前，全州16家公立医院均上线互联网医院，2025年以来问诊超过3200人次，邮政、顺丰双快递配送让“送药到家”成为常态。

效率提升更体现在诊疗全流程。昌吉州人民医院推行“全院一张床”管理，通过智能调度为患者精准匹配到空余床位，破解“一床难求”与床位闲置并存的矛盾；231种日间手术实现“当天住院、当天手术、24小时出院”，2025年上半年完成2936例日间手术，患者平均住院费用降低30%以上。

“智慧医疗不是简单的技术叠加，而是以患者为中心的流程再造。”昌吉州卫生健康委员会党组书记、主任温靖玄介绍，“我们追求的‘提速’，不只是流程上的‘减法’，更是服务精度的‘加法’，每一项优化都瞄准‘群众看病不折腾’的核心目标。未来，我们还要进一步打通医疗资源调度通道，真正实现从‘便民’到‘惠民’再到‘利民’的不断升级。”

转理念：从“治已病”到“防未病守全周期健康”

“年年体检真管用！去年筛查出高血压，家庭医生定期上门随访，现在血压很稳定。”2025年9月30日，吉木萨尔县三台镇羊圈台子村村民杨金香翻着手机里的电子健康档案，里面清晰记录着每次检查结果和用药指导。

这样的健康守护，源于昌吉州连续10年推进的全民健康体检工程。今年，昌吉州推动家庭医生签约从“数量覆盖”向“质量提升”转型，组建534支“全专结合、医防融合”签约团队，针对不同人群推出个性化服务包。

截至目前，全州累计投入6.7亿元，为818万城乡居民免费体检，筛查出17万余名慢性病患者，为高血压、糖尿病等病症患者“早发现、早干预”筑牢基础。

“以前总觉得检查要花钱，一直拖

高质量发展看准东

准东开发区首家综合医院开诊

结束无二级医疗机构历史，提升区域综合服务能力

本报讯 记者岳文玲报道：2025年12月25日，准东经济技术开发区首家综合医院——准东人民医院(昌吉州人民医院准东分院)正式落成开诊。该院的落成，标志着准东经济技术开发区结束了没有二级医疗机构的历史，并为当地构建三级医疗服务体系、建设医共体奠定了坚实基础，对提升区域综合服务能力、推动经济社会高质量发展具有重要意义。

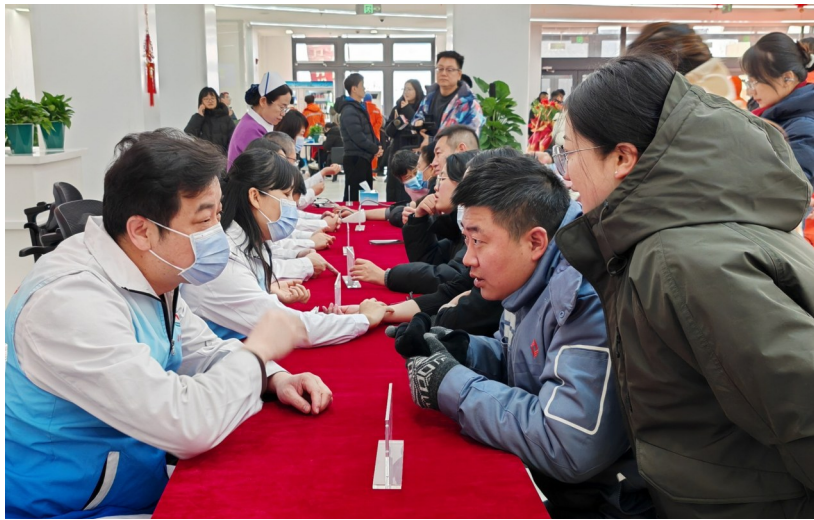
该院位于准东经济技术开发区五彩湾新城核心区域，总投资5.496亿元，按照二级综合医院高标准建设，规划床位200张(先期开放100张)。项目总用地面积84667平方米，建筑面积39500平方米，建有综合楼、健康管理楼、发热门诊等全功能医疗建筑群。

开诊当日，该院开展了义诊活动，吸引众多居民前来。65岁居民刘玉萍随儿子在准东经济技术开发区生活，她说：“终于有医院了，以后不用再跑两三个小时，跑100多公里去看病了，这让我们能更安心地在这里工作、生活。”

作为昌吉州人民医院直属分院，准东人民医院全面依托总院医疗资源，实行托管运营模式，并组建69人专业医疗团队，可满足区域

内常见病、慢性病、急危重症诊疗需求，另设健康管理中心，提供定制化职业健康服务。“我院首批开设了内科、外科、急诊科、针灸推拿等核心科室，CT、核磁等大型医疗设备正逐步投入使用。未来将根据实际需求，重点发展创伤急救、职业病防治等特色专科，守护好辖区企业职工群众的生命健康。”准东人民医院业务副院长周佳介绍。

该院的落成开诊是一项重要民生工程，既优化了营商环境，也保障了企



2025年12月25日，准东人民医院开展义诊活动。 □本报记者 岳文玲摄



准东人民医院外景。 □本报记者 岳文玲摄

科普帖

你的身体“年终总结”做了吗？

□本报实习记者 马军 通讯员 王美娟

又到了一年一度的体检高峰期。体检是预防疾病的有效手段之一，但部分人存在认知误区，使体检的目的难以达到。近日，昌吉市人民医院体检管理科主任刘学建用通俗易懂的语言，把专业医学知识转化为大众可理解的健康指南。

数据背后的健康信号

面对体检报告上密密麻麻的数据和医学术语，许多人感到困惑。刘学建选取了几类常见指标进行解读。

“血红蛋白降低可能提示贫血，但需要结合红细胞平均体积等指标判断贫血类型；白细胞显著升高可能提示感染或应激反应，但持续轻度增高需警惕血液系统疾病；血小板异常与出血风险或血栓形成有关。”刘学建指出，单项指标轻微偏离参考值不一定代表疾病，可能受饮水、运动、生理周期等因素影响。

转氨酶轻度升高在人群中很常见，多数与脂肪肝、饮酒、药物或疲劳有关。“如果ALT/AST持续超过正常值上限的1.5倍，就需要进一步检查。但更重要的是γ-谷氨酰转氨酶，这个指标对酒精肝更敏感。”刘学建说。

血脂报告中，要特别关注“非高密度脂蛋白胆固醇”。“这是心血管风险评估的重要指标，目标值应低于3.4毫摩尔每升。而甘油三酯受饮食影响大，体检前3天应保持清淡饮食。”刘学建说。

“肿瘤标志物升高不等于患癌，许多良性疾病也会导致其升高，如CEA在吸烟、结肠炎患者中可能升高，CA199在胰腺炎、胆道梗阻时可能升高。”刘学建强调，肿瘤标志物主要用于高危人群筛查、疗效监测和复发随访，而非确诊依据。单项指标轻度升高且无临床症状者，建议1—3个月复查。

针对体检常见的超声检查，刘学建解释：“甲状腺结节检出率很高，90%以上是良性的，关键在于评估TI-RADS分级；肝脏超声发现‘肝内强回声’通常是血管瘤或钙化灶，定期随访即可；‘肾囊肿’绝大多数是单纯性囊肿，不会影响肾功能。”

对于低剂量螺旋CT筛查肺癌，刘学建建议：“50岁以上、吸烟史超过20包年、有家族史或职业暴露的高危人群，应考虑定期筛查。但要注意，首次筛查可能发现很多‘需要随访的小结节’，不必过度恐慌。”

不同人群的“精准方案”

“体检不是千篇一律的套餐消费，而应是个性化的健康管理方案。”刘学建根据临床经验提出建议。

中青年(30岁—50岁)：重点关注代谢指标、甲状腺、乳腺(女性)和消化系统。久坐办公人群需加查颈椎、腰椎影像学检查；压力大、作息不规律者建议增加心理评估和心脏相关检查。

中年向老年过渡人群(50岁—65岁)：在基础项目上，应增加肿瘤筛查(胃肠镜、低剂量CT等)、骨密度检测、颈动脉超声和心功能评估。男性需关注前列腺健康，女性需重视更年期相关指标及妇科肿瘤筛查。

老年人(65岁以上)：除常规项目外，应侧重心脑血管疾病风险评估、认知功能筛查、跌倒风险评估(包括视力、平衡能力等)以及营养状况评估。

有家族史人群：根据家族疾病类型加强相关筛查，如心血管疾病家族史者应早期进行冠脉CTA或负荷试验；肿瘤家族史者应比一般人群提前5—10年开始专项筛查。

体检前后的“黄金法则”

体检前，空腹8—12小时，但不超过16小时，其间可少量饮水；体检前3天保持清淡饮食，避免剧烈运动、饮酒；慢性病药物一般不需停用，但需告知医生用药情况；女性应避开月经期。

体检后，认真阅读体检报告，重点关注“建议”部分，对异常指标，及时咨询专科医生，切勿自行解读用药；建立个人健康档案，保存历年报告便于对比；根据建议定期复查，动态监测指标变化。

“拿到体检报告只是第一步，关键在于后续行动。”刘学建将体检结果分为四类管理。

第一类：指标正常，继续保持健康生活方式，不要因为结果正常就放松警惕。

第二类：临界异常或轻度异常。通常通过生活方式调整即可改善，如血脂边缘升高、脂肪肝等。建议3—6个月复查相关指标。

第三类：明显异常需医学干预。如血压、血糖达到诊断标准，发现需要治疗的结节或息肉等，应及时就诊，但不必过度焦虑，多数慢性病可控可治。

第四类：疑似严重疾病。如发现疑似恶性肿瘤的病变，应冷静对待，尽快到专科医院进一步检查明确诊断。