

昌吉州人民医院 成功完成两例 高危肿瘤手术

本报讯 通讯员**杨海萍**报道：近日，昌吉州人民医院多学科协作，成功完成两例高危肿瘤手术。

两位患者均伴有严重基础性疾病，手术风险极高。其中患者张女士患有胃癌，合并慢性肾功能不全需长期透析，并叠加多种严重基础性疾病；另一名七旬患者李先生检查发现胃部有13厘米巨大间质瘤，肿瘤出血引发严重慢性失血，血色素低至34克/升，病情危急。

医院肿瘤科立即启动多学科联合会诊机制，心内科、肾病学科、麻醉科、重症医学科等多科室专家共同评估，一致认定两例手术均属高风险等级。围绕患者肾功能不全、手术耐受性差等核心问题，医疗团队制定了涵盖精准营养支持、严格液体管理等关键环节的个性化治疗方案，全力确保手术安全。

术前，医护团队通过纠正贫血、静脉营养支持、呼吸功能训练等系列措施，全面改善患者身体状况，为手术创造最佳条件。手术当日，在医院柔性引才专家、新疆医科大学附属肿瘤医院王海江教授的指导下，医疗团队为张女士成功实施医院首例“慢性肾功能不全合并透析患者胃癌根治术”，术中出血少，最大程度保护了患者脏器功能。随后为李先生进行胃间质瘤切除术，术中见肿瘤侵犯重要脏器，手术团队精准处理病变血管、完整切除肿瘤。术后，经过多学科联合监护治疗，两位患者均平稳度过危险期。

昌吉州人民医院肿瘤科是自治区癌症中心昌吉州分中心、自治区癌痛治疗规范化病房、昌吉州肿瘤专业质量控制中心。两例高危手术的成功开展，标志着该院在复杂肿瘤综合诊治领域实现新的突破。医院将继续加强学科建设、深化协作模式，以更精湛的技术、更优质的服务，为肿瘤患者带来更多生命希望。

昌吉市人民医院 高难度介入手术 救治危重肝硬化患者

本报讯 通讯员**李亚彬、李倩**报道：近日，昌吉市人民医院成功开展一例高难度介入手术——“经颈静脉肝内门体静脉分流术+胃冠状静脉栓塞术”。

63岁的马女士因“反复黑便”入院。经检查，她被诊断为肝硬化代偿末期，并伴有食管胃底静脉曲张破裂出血、脾大脾亢、腹水等多种严重并发症。面对复杂的病情，医院急诊急救中心迅速启动多学科协作机制。经过深入讨论，专家团队最终决定采用微创介入技术——“经颈静脉肝内门体静脉分流术+胃冠状静脉栓塞术”。

手术困难重重，患者曾接受胆囊癌手术、肝切除手术，肝脏解剖结构紊乱，门静脉走向偏移，常规穿刺路径难以奏效。在新疆医科大学第一附属医院介入治疗中心任伟新教授、曹耿飞教授的指导下，昌吉市人民医院急诊医学科副主任医师李亚彬、主治医师靳鲲鹏凭借丰富的经验与精准的操作，采用剑突下辅助穿刺技术，精准进入门静脉左支，顺利完成穿刺、造影、支架植入及球囊扩张等一系列关键步骤。随后，医生将导管送入增粗迂曲的胃冠状静脉，进行栓塞处理，彻底封闭出血血管。术后造影显示，支架位置良好，血流通畅，胃冠状静脉已闭塞，门静脉压力明显下降。

据李亚彬介绍，“经颈静脉肝内门体静脉分流术”无需开腹，仅通过颈静脉建立肝内“分流隧道”，植入支架以降低门静脉压力，技术要求极高，稍有偏差就可能导致大出血。

此次手术的成功实施，标志着昌吉市人民医院在急危重症救治能力和微创介入水平上迈出了坚实一步。

昌吉市两家社区卫生服务中心成功创建“社区医院” 把优质的医疗服务延伸至居民身边

本报讯 通讯员**张圆圆**报道：近日，自治区卫生健康委员会公布了7家基层医疗卫生机构为“社区医院”，昌吉市绿洲路社区卫生服务中心、建国路社区卫生服务中心通过了评审，成功创建“社区医院”，这标志着昌吉市在基层医疗卫生服务领域迈上新台阶。

在昌吉市绿洲路社区卫生服务中心，市民邢锡华正在做常规甲状腺检查，由于该服务中心成功创建“社区医院”，新增了CT、核磁检查“家门口开单、家门口缴费”业务，让她的就医、检查变得简单快捷。邢锡华说：“在家门口就能做检查，方便多了。”

绿洲路社区卫生服务中心升级为“社区医院”后，推出多项便民举措：新增门诊手术室，可做包块、脂肪瘤、麦粒肿切除及清创缝合等小型手术；甲亢、甲减等甲状腺功能异常患者，可在中心抽血，标本送至上级医院检测，并及时反馈结果，居民享受一级医院的报销比例，无需来回奔波，后续治疗与随访均

由中心全程管理。昌吉市绿洲路社区卫生服务中心主任朱雅莉说：“我们会持续提升医疗卫生服务能力，优化服务流程，为辖区居民提供更加优质、便捷高效的医疗卫生服务；同时，中心将进一步完善双向转诊机制，与昌吉市人民医院上下联动，畅通绿色转诊通道，让辖区居民就近享受优质的医疗服务资源。”

2025年，昌吉市建国路社区卫生服务中心依托自治区医疗服务与保障能力提升项目资金，对中医馆进行改造升级，从之前可开展中医适宜技术7类14项拓展为7类22项，其中小儿推拿、小针刀、埋针等是创建“社区医院”后的新增项目，并增设低中频治疗仪、极超短波治疗机、经颅磁电刺激仪等7种先进中医理疗仪器，为精准诊疗提供有力支撑。同时，该中心和新疆医科大学第一附属医院昌吉分院中医针灸科组成结对帮扶科室，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院的主任医师每周定期坐诊，开展中医针灸、小针刀等特色治疗。昌

吉市建国路社区卫生服务中心副主任吴慧玲说：“在创建‘社区医院’的过程中，我中心在全科、中医、口腔、妇科、慢病一体化管理等方面获得了有效提升，二级医院的服务、一级医院的收费，受到了群众的一致好评。”

近年来，昌吉市持续深化紧密型医共体建设成效，通过优化资源配置，推动优质医疗资源精准下沉，不断完善中医药服务、慢病服务等一体化管理体系，先后成功创建了六工镇卫生院、北京南路社区卫生服务中心、绿洲路社区卫生服务中心、建国路社区卫生服务中心四家“社区医院”，让各族群众在家门口即可享受到优质、公平、可及的医疗卫生服务，实现“大病进医院，小病进社区”。昌吉市卫健委副主任杨文祥说：“我们将继续在强化基层人才培养、提升专业能力、深化中医特色服务、强化基层慢性病健康管理等方面下功夫，将优质的医疗服务延伸至居民身边，真正实现居民‘家门口’就医。”



近日，昌吉市建国路社区卫生服务中心医生正在给小朋友做推拿。 □张圆圆摄

» 健康快讯

奇台县中医医院 牵头建成 国家高血压达标中心

本报讯 通讯员**史英鸣、王正佳**报道：近日，奇台县中医医院及西地镇卫生院、古城乡卫生院、三个庄子镇中心卫生院3家卫星医院，顺利通过国家高血压达标中心（标准版）认证，成为全省首家获国家级认证的县级中医医院。

2025年初，奇台县中医医院组建涵盖心脑血管科、内分泌老年病科、肺病科等多个科室的高血压达标中心专家委员会，配备64排螺旋CT、动脉硬化检测仪等先进诊疗设备，构建起“县级医院牵头、基层卫生院联动、中西医协同共治”的慢性病防治网络。

奇台县中医医院以中西医结合理论为指导，充分发挥引领作用，聚焦疑难重症诊疗、技术指导与人才培养；各卫星医院则坚决履行“健康守门人”职责，做好疾病初筛、稳定期随访与健康管理。依托“昌吉健康云”数字医疗平台，双方实现了患者健康数据实时共享、诊疗方案协同制定、随访管理无缝对接，打破了空间壁垒与信息隔阂，使区域医疗资源配置更为优化，服务更为精准。

木垒县 投资1亿元建成 中医健康服务中心

本报讯 通讯员**石倩、王嘉慧、于沁**报道：近日，木垒县中医特色健康服务中心项目全面完工。这项以打造优质中医特色健康服务平台为核心的民生工程，投用后将为木垒县群众提供优质的中医特色健康服务。

走进中医健康服务中心住院部，崭新的诊疗环境、完善的功能布局，处处彰显着中医药特色诊疗的便民底色与贴心服务。木垒县木垒镇居民甘玉贤说：“现在中医院就在家门口，既有专家坐诊，还能提供住院治疗，就医方便多了。”

木垒县中医健康服务中心项目总投资1亿元，建筑面积8500平方米，规划建设住院部综合楼、后勤服务楼等功能区域。项目建成后，将成为集中医诊疗、康复理疗、健康服务于一体的综合性平台，全方位满足县域群众多样化中医药健康服务需求。

吉木萨尔县总医院 眼科流动门诊 守护五彩湾群众健康

本报讯 通讯员**李玉梅、解玉涛**报道：1月7日，吉木萨尔县总医院眼科流动门诊团队到准东经济技术开发区五彩湾片区，开展每月一次的常态化流动诊疗服务。

巡诊现场，吉木萨尔县总医院五彩湾分院的眼科流动门诊秩序井然。医护人员结合当地群众眼部疾病高发的实际情况，为每位就诊群众开展眼部全面筛查，精准排查结膜炎、白内障、干眼症等常见眼病。

据悉，吉木萨尔县总医院眼科流动门诊团队将职业病相关眼部损害防治纳入服务重点，通过专项讲解、实操示范的方式开展精准指导，助力基层医疗机构完善职业病眼科体检工作体系，有效提升基层医护人员对职业性眼病的识别、干预与防控能力。

» 健康视点

别让健康目标败给“三分钟热度”

□本报实习记者 马军 通讯员 王美娟

“今年一定要瘦20斤”“每天跑步5公里”“彻底戒掉宵夜”……每到年初，各类健康目标便成为微信朋友圈的“常客”。然而，记者走访发现，多数人的健康目标往往坚持不过一个月，就因目标过高、方法不当等原因半途而废。为何健康计划难以落地？如何制定真正可行的健康目标？近日，记者采访了昌吉市人民医院公共卫生科主任医师邵杰。

邵杰表示，年初确实是制定健康计划的黄金时期，此时人们拥有较强的心理动机，但健康管理是一个长期过程，关键在于可行与坚持，而非追求短期的激进效果。科学的健康计划应涵盖运动、饮食、睡眠三大核心维度，且每个目标都需符合自身实际情况。

睡眠先行： 重建生物钟是健康的基石

“很多人制定健康计划时，最先想到的是运动和减肥，却忽略了睡眠这个基础。”邵杰指出，睡眠在能量代谢、免疫调节、内分泌及脑功能活动等生理机能中发挥着重要调控作用，长期睡眠紊乱会直接影响运动效果和饮食控制能力。不少人养成了熬夜追剧、凌晨入睡的习惯，年初调整作息时，切忌“断崖式”改变。

针对如何科学调整作息，邵杰给出了具体方案。首先，采用“渐进式调整法”，提前7天启动作息改造，每天比前一天早睡15分钟—30分钟，同时早起相应时长。“比如假期习惯凌晨2点睡，上午10点起的人，第一天可调整为1点30分睡、9点起床，逐步过渡到23点睡、7点起的理想作息。”邵杰解释，这种方式能让身体的生物钟平稳过渡，避免因突然改变而引发失眠、日间困倦等问题。

其次，打造“睡眠友好型”环境。邵杰强调，睡前1小时必须远离

电子设备，手机、电脑等屏幕发出的蓝光会抑制褪黑素分泌，让大脑误以为还是白天。睡前可将房间灯光调暗，选择阅读纸质书、听舒缓音乐或进行“4秒吸气—7秒屏息—8秒呼气”的腹式呼吸练习。同时，卧室温度控制在18摄氏度—22摄氏度，使用耳塞或白噪音隔绝外界干扰，能有效提升睡眠质量。

此外，日间行为也会影响夜间睡眠。邵杰提醒，白天应增加户外光照，起床后晒5分钟太阳可促进血清素分泌，提升全天活力；午睡时间需控制在20分钟以内，避免进入深度睡眠阶段导致夜间失眠；睡前3小时内不宜进行剧烈运动，以免让身体处于兴奋状态。

饮食调整： 平衡膳食比极端节食更有效

“年初不少人会选择节食减肥，比如每天只吃水煮菜，这种做法不仅难以坚持，还可能导致营养不良、代谢下降。”邵杰表示，健康的饮食计划核心是“平衡膳食、循序渐进”，而非追求“快速见效”。

食物多样是饮食健康的基础。邵杰建议，平均每天摄入12种以上食物，每周达到25种以上，涵盖谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶和豆类等。具体而言，每天应摄入谷类食物200克—300克，其中全谷物和杂豆类占50克—150克，薯类50克—100克；餐餐有蔬菜，每天摄入量不少于300克，深色蔬菜占一半以上；天天吃水果，每天200克—350克，注意果汁不能代替鲜果。

在蛋白质摄入方面，每周最好吃鱼2次，蛋类300克—350克、禽畜瘦肉300克—500克，平均每天摄入量控制在120克—200克。“鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋无需弃蛋黄；鱼类富含不饱和脂肪酸，适合日常食用。”邵杰特别提醒，应少吃深加工肉制品和肥肉，减少烟熏、腌制食品的摄入。

培养清淡饮食习惯同样重要。成年人每天食盐摄入量应不超过5克，烹调油控制在25克—30克，添加糖摄入量最好不超过25克。“很多人不知不觉中

摄入过多隐形糖，比如含糖饮料、糕点等，建议用白水或茶水代替含糖饮料，每天饮水量保持在1500毫升—1700毫升，少量多次饮用。”邵杰说。

针对年初常见的“节后清肠”需求，无需刻意吃清淡食物，可逐步减少油腻、高糖食物的摄入，增加膳食纤维丰富的食物，让肠胃自然过渡。“比如节后第一周，每餐可减少半碗米饭，增加一份蔬菜；第二周开始调整蛋白质来源，用鱼虾、豆制品替代部分红肉。”邵杰强调，慢性病患者应根据病情在医生指导下调整饮食，不可盲目跟风。

运动恢复： 循序渐进唤醒身体活力

不少年初便立志“每天运动1小时”，结果往往因运动过量导致肌肉拉伤，或因难以坚持而放弃。邵杰表示，节后运动的核心是“唤醒身体”，而非“高强度训练”，应遵循“动比不动好、多动比少动好、适度比过度好、坚持比懈怠好”的原则。

对于长期缺乏运动的人，应先从低强度有氧运动开始。最初三天可选择慢跑、快走、骑自行车等，每次运动时间控制在30分钟以内，速度以呼吸顺畅、能正常交谈为宜。“慢跑初期可采用‘跑走结合’的方式，跑5分钟走3分钟，逐步增加跑步时长。”邵杰提醒，运动前必须热身5分钟—10分钟，活动关节、拉伸肌肉，运动后及时放松，避免肌肉酸痛和损伤。

两周后，可根据身体适应情况增加运动强度和种类。邵杰推荐，每周应进行至少150分钟中等强度有氧运动，或75分钟高强度有氧运动，同时搭配2次—3次抗阻运动，隔天进行。抗阻运动可选择平板支撑、腹桥支撑、扎马步、靠墙半蹲等静力训练，每个动作坚持30秒，重复3组，能有效提升肌肉耐力和力量。此外，每天应减少久坐时间，每小时起身活动3分钟—5分钟，做一些拉伸动作。

组建运动团队或利用工具辅助，能有效提升坚持度。可邀请家人、朋友一

呼图壁县建立“县级专家+乡镇医生+村医”三级联动的家庭医生服务模式

11万居民有了随叫随到的“健康管家”

本报讯 通讯员**吾拉恩·巴合提努尔、马娜**报道：呼图壁县持续推进家庭医生签约服务体系建设，通过扩大服务范围、优化服务模式，让家庭医生真正成为居民身边的“健康管理师”。

2025年12月25日，在呼图壁县二十里店镇，家庭医生热依满·吐尔逊来到签约居民董荃枝家中随访，为她测量血糖、血压，并提供用药指导和健康咨询。董荃枝说：“我患糖尿病已经40多年了，还有脑梗、心衰和高血压。卫生院的工作人员服务态度特别好，经常上门来看我，有事打电话他们随时就到。”

家住二十里店镇领世庄园小区的居民加依达尔患多种慢性病。签约后，家庭医生每月定期上门为她监测血压、检查身体，并指导饮食和用药。近日，她因感冒发烧在家休养，医生每天通过电

话了解她的恢复情况。加依达尔说：“不用总往医院跑，在家就能享受到专业的医疗服务。他们就像我的健康管家，时时刻刻关心着我，让我心里又暖又踏实。”

目前，呼图壁县已建立“县级专家+乡镇医生+村医”三级联动的家庭医生服务模式，共组建67个家庭医生团队，231名医护人员为112875名居民提供签约服务。其中，一般人群签约率达82.42%，重点人群签约率达99.90%。

呼图壁县总医院二十里店镇分院公共卫生科主任热依满·吐尔逊说：“家庭医生签约服务涵盖人群广泛，包括65岁以上老年人、孕产妇、残疾人、高血压和糖尿病患者等。无论是重点人群还是普通居民，我们都尽心尽力做好服务，让大家切实感受到党和政府惠民政策的温暖，把健康保障送到每个人身边。”



2025年12月25日，呼图壁县二十里店镇，家庭医生到签约居民家中随访。

□吾拉恩·巴合提努尔摄