

玛纳斯县精准引才让群众看上“专家号”

成功引进2名学科带头人和12名临床专家，涵盖胸外科、甲状腺乳腺头颈肿瘤外科等14个科室

本报讯 通讯员胡伟杰报道：“今天挂了县总医院新引进专家的门诊号，专家接诊问得细、看得好，在家门口就能让专家看病，真是方便！”近日，在玛纳斯县总医院人民医院院骨科门诊，刚看完病的患者张庆丽欣慰地说。

当天，在该院骨科门诊诊疗室内，由玛纳斯县“凤城聚贤”医疗人才引进专项计划引进的学科带头人李刚正专注坐诊。李刚原是石河子大学医学院第一附属医院骨科中心主任、主任医师。今年1月3日，他在原单位退休，1月4日，被玛纳斯县总医院作为医疗领域特殊人才签约引进。凭借精湛技术与丰富诊疗经验，有不少患者慕名而来。

为破解群众“看病远、看病难”，

2025年底，玛纳斯县启动“凤城聚贤”引才计划，设立每年1000万元专项人才基金，以此精准引进当地急需的高层次医疗人才。

据了解，引才计划聚焦10个核心医学学科，按学科带头人、临床专家、青年骨干三类制定薪资标准，建立动态增长机制，保障待遇、安家费及科研经费足额按时发放。

玛纳斯县总医院党委委员、副院长张鸿雁介绍，在引才计划支撑下，玛纳斯县总医院成功引进2名学科带头人和12名临床专家，涵盖胸外科、甲状腺乳腺头颈肿瘤外科、泌尿外科、神经内科（介入）等14个科室。引进专家已开展22台手术。专家每周固定坐诊，患者无

需抢号排队、额外付专家费，在家门口就能享受专家的精准诊疗。若需进行手术治疗，也很方便。过去，如果要做一些比较复杂的手术，患者往往要去外地三甲医院，排队时间长，医保报销比例低，经济负担重。如今，此类手术在县总医院就能完成。

“今天老伴在县总医院做了脑血管造影手术，要是以前得去乌鲁木齐等地的大医院，现在家门口就能做，报销比例还高，太好了！”患者家属杨玉花感慨地说。

“我们会充分依托专家团队做好师带徒、强学科工作，提升医护人员专业能力，让优质医疗资源扎根玛纳斯，长久造福百姓。”张鸿雁表示。



近日，引进的医疗专家正在开展脑血管造影手术。

□苟彩霞摄

科普帖

这些疼痛别“硬扛”

□本报实习记者 马军

冬季风湿病患者的关节仿佛成了“天气预报”，一遇冷风雨雪便酸痛不已。不少人出现关节酸痛、肌肉僵硬、旧伤复发等情况，都选择“忍一忍”“扛过去”。对此，新疆医科大学第一附属医院昌吉分院疼痛康复医学中心、疼痛科副主任李欣彤特别提醒，冬季是多种疼痛性疾病的高发或加重期，面对疼痛切勿盲目“硬扛”，应科学认识、及时干预，以免小痛拖成大病。

科学应对过暖冬

那么，市民应该如何科学应对冬季疼痛？李欣彤给出了详细建议。

防寒保暖是基础。这是预防冬季疼痛最重要、最经济有效的方法。尤其要注意保护头部、颈部、肩背、腰腹、膝关节和足部等关键部位。外出时穿戴齐全，可使用护膝、暖宝宝等辅助保暖。居家时避免直接坐在冰冷的凳子或地板上，床铺要保持温暖干燥。

适度运动不可少。“冬练三九，夏练三伏”有其道理，但冬季运动讲究“温和”与“坚持”。避免清晨极寒时段外出锻炼，建议选择阳光充足、气温相对较高的午后。运动前必须充分热身，时间要比夏季更长，让关节和肌肉热起来。推荐快走、太极拳、八段锦、室内游泳、瑜伽等低冲击性运动。有关节问题的患者，可进行非负重下的关节活动度训练和肌肉力量训练。

生活习惯需调整。避免长时间低头玩手机、久坐办公。每30分钟—40分钟起身活动一下，做做伸展运动。适量增加蛋白质、钙质和维生素D的摄入，如牛奶、豆制品、深海鱼、蛋黄等，有助于骨骼肌肉健康。肥胖者需控制体重，减轻关节负荷。良好的睡眠有助于身体修复，缓解疲劳和疼痛。对于大多数受寒引起的肌肉关节酸痛，热敷是有效的缓解方法，能够促进局部血液循环，放松肌肉。但要注意温度，避免烫伤，每次15分钟—20分钟为宜。如果局部有红肿热痛的急性炎症表现，则应冷敷。

及时就医，规范治疗

当自我调节无法有效缓解疼痛，或疼痛持续加重、影响睡眠和日常生活时，就必须寻求专业医生的帮助。

现代疼痛医学已发展出多种精准化、微创化的治疗手段。据李欣彤介绍，疼痛科作为专攻各种急慢性疼痛的学科，其诊疗范围广泛，治疗方法多样。

药物治疗：在医生指导下，合理使用非甾体抗炎药、肌肉松弛剂、营养神经药物，以及针对神经病理性疼痛的特殊药物。

介入治疗：这是疼痛科的特色和核心技术。在影像学引导下，进行精准的注射治疗，如关节腔注射、神经阻滞、筋膜松解等，能够将药物直接送达病灶，快速消炎镇痛、松解粘连。

物理康复治疗：运用冲击波、激光、超短波、中频电、磁疗等仪器，配合手法治疗和个性化的康复训练方案，帮助患者恢复功能。

微创手术：对于严重的椎间盘突出、神经受压等病例，可采用椎间孔镜等脊柱内镜技术进行微创治疗，创伤小、恢复快。

“我们的目标不仅是‘止痛’，更是‘治病’，帮助患者恢复功能，提高生活质量，打破疼痛的恶性循环。”李欣彤说。

李欣彤副主任特别强调，冬季若出现以下性质的疼痛，应立即就医，不可有任何耽搁。突发、剧烈、无法忍受的疼痛，如撕裂样胸痛、腹痛；伴有高热、寒战的疼痛；外伤后出现的严重疼痛，尤其怀疑骨折时；疼痛伴有肢体麻木、无力或大小便功能障碍；夜间静息痛，疼痛严重影响睡眠，疼痛部位出现异常肿胀、皮肤颜色改变等。

李欣彤呼吁，关注身体发出的疼痛信号，树立科学的疼痛管理理念，摒弃“忍一忍”思想。让专业的疼痛诊疗服务，驱散冬日疼痛，拥抱健康、舒适的生活。

健康视点

昌吉市：优质医疗资源直通基层

□本报记者 陶维明 文/图

1月27日，在昌吉市人民医院总医院绿洲路街道分院，昌吉市人民医院总医院心血管内科医师石宝兰正在为就诊居民听诊、测血压。接诊间隙，石宝兰还与绿洲路

街道分院医生一同研判胸片和心电图。这样的专家下沉坐诊，已是昌吉市优质医疗资源直通基层的日常图景。

近年来，昌吉市积极推进“健康昌吉”建设，推动优质医疗资源向基层延

伸。昌吉市人民医院总医院组织“流动门诊”定期下沉至各基层分院，让居民在家门口就能享受到便捷、专业的医疗服务，有效缓解了基层群众“看病难”问题。



1月27日，昌吉市人民医院总医院心血管内科医师石宝兰在绿洲路街道分院为群众听诊。



1月27日，昌吉市人民医院总医院心血管内科医师石宝兰（右）与绿洲路街道分院医生一起看心电图。



1月27日，昌吉市人民医院总医院心血管内科医师石宝兰（左一）与绿洲路街道分院医生一起研判胸片。

吉木萨尔县

一站式慢性病门诊开诊 患者就医少跑腿

本报讯 通讯员李玉梅报道：“以前看慢病要爬楼、跑几个科室，如今在门诊一站式就能搞定，太省心了！”近日，在吉木萨尔县人民医院新开设的慢性病门诊，刚完成就诊的李女士脸上满是笑意，连连为这项便民举措点赞。当天，该院专为慢性病患者打造的一站式慢性病门诊正式启用，以精准服务破解慢性病患者就医难题，让优质医疗服务真正触手可及。

据悉，慢性病患者多为老年人及行动不便群体，“就医爬楼难、多科奔波累”是他们就诊时的痛点。随着全民健康体检的普及，体检指标异常的慢性病高危人群就诊需求日益增加，给医院内科门诊带来了较大诊疗压力。此次慢性病门诊的开设，精准分流了患者。

吉木萨尔县人民医院慢性病管理中心主任陈怡妍介绍，医院整合优质资源，为慢性病患者提供全流程、一站式诊疗服务。新启用的慢性病门诊聚焦高血压、糖尿病、冠心病等常见慢性病，实现诊疗问诊、规范用药指导、个性化健



近日，吉木萨尔县人民医院慢性病门诊开诊。

□李玉梅摄

康宣教、慢性病建档管理等服务“一诊通办”，无需患者多科奔波。

慢性病门诊在细节处尽显人文关怀，除了便捷的一楼区位优势，还配套设置了休息座椅、饮水设施等适老便民

设备，全方位提升患者就医体验。据悉，该院近日还将为慢性病门诊申请配备快速检测设备，进一步缩短患者等待时间，让慢性病诊疗更高效、更舒心，切实守护群众身体健康。

健康快讯

昌吉市人民医院

开展寒假科普研学

本报讯 通讯员刘威康报道：1月22日至23日，昌吉市人民医院科普基地开展为期两天的寒假科普研学活动。来自院科普讲师团的讲师们为昌吉市第二小学的80余名学生，准备了一场集趣味性与实用性于一体的健康知识课，在孩子心中播下了珍爱生命、守护健康的种子。

活动中，昌吉市人民医院儿科主任杨艳丽以《心肺复苏（校园版）》为主题，借助模拟人进行细致演示，耐心讲解急救操作要领，并邀请学生上台实操练习；急诊医学科主管护师马明则聚焦海姆立克急救法，通过现场实操，教会孩子们在遇到气道异物梗阻时如何开展自救与互救；眼科主管护师徐璐作《灿烂世界，“睛”彩未来》专题讲解，帮助学生认识到保护视力的重要性，并介绍科学用眼方法；口腔医学科主治医师黄娜馨带来《口腔疾病小常识》专题科普，讲解常见口腔疾病，并借助模具演示巴氏刷牙法，引导孩子们养成良好的口腔卫生习惯。

为提升研学趣味性，活动中医护人员还向学生发放健康科普手册，鼓励大家把所学知识带回家，与家人分享，争做家庭的健康宣传员。今后，该院将继续开展多元健康科普活动，围绕全生命周期健康管理理念，构建覆盖儿童、青少年、家庭、社区的立体化健康科普体系，助力全民健康素养提升。

吉木萨尔县总医院北庭分院

中医服务提质升级

本报讯 通讯员古力木汗、石念馨报道：在吉木萨尔县总医院北庭分院中医理疗馆内，艾香袅袅，暖意融融。诊疗床前，医护人员忙着为就诊群众推拿、针灸、艾灸。

“我一直很信赖中医理疗，这里的医生手法专业、力道到位，我的腰腿痛调理了几次有明显减轻，不用跑远路就能看好病，太省心了。”正在接受针灸治疗的北庭镇古城村村民王月军感慨地说。

北庭分院持续深耕基层中医服务，着力提升诊疗能力与服务品质。自2023年5月建成中医馆以来，先后配备电子针灸仪、中频经络通治疗仪、磁振热治疗仪等中医药专业设备，可开展中药贴敷、刮痧、推拿、针刺、艾灸、拔罐等7类14项中医药适宜技术，能识别诊治60余种中医疾病，切实满足群众多样化就医需求。同时，北庭分院先后选派两名中医骨干外出进修学习，系统研习中医经典理论与特色诊疗技法，深耕慢性病中医调理、亚健康状态干预及中医“治未病”相关专业领域，更好地为群众提供优质中医药服务。

吉木萨尔县总医院北庭分院执行院长武智敏说：“基层分院是守护群众健康的第一道防线，中医服务更是深受辖区群众喜爱的特色品牌。我们将持续加大中医人才培养力度，常态化开展进修学习与技术引进，积极推广中医适宜技术，不断丰富中医服务内容、提升服务质量，让优质中医资源深深扎根基层，用专业的望闻问切为辖区群众的身体健康保驾护航。”