

玛纳斯县首家远程审方药店落地 执业药师“下班”不“下线”

本报讯 通讯员苟彩霞、王安妮报道：近日，玛纳斯县市场监督管理局完成全县首家药品零售企业远程审方业务备案，标志着优化自治区药品零售企业配备使用执业药师若干措施在该县落地见效，不仅降低了企业制度性成本，更让群众购药更便捷。

2月3日，在国药控股新疆新特药有限责任公司玛纳斯县第一药店，玛纳斯县市场监督管理局执法人员为药店颁发了远程审方备案凭证。该服务启用后，群众在执业药师不在岗时段也能顺利购买处方药。

玛纳斯县居民李小芳说：“以前周末过来买药品，执业药师不在店里，我们是买不到处方药的。现在有了远程审方，就算执业药师不在门店，我们也可以买到处方药品，对我们来说特别方便。”

国药控股新疆新特药有限责任公司玛纳斯县第一药店店长张燕说：“以前周末或者是晚上，执业药师下班了，顾客的处方无法审核。现在有了远程审方，我们可以随时审核，更好地为顾客

购药提供服务。”

此次备案严格落实《关于优化自治区药品零售企业配备使用执业药师若干措施的通知》，通过“互联网+药学服务”模式，有效缓解基层药店执业药师配备不足问题。玛纳斯县市场监管局对企业远程审方质量保障协议、审方药师管理制度等进行了严格审核，确保服务规范安全。

玛纳斯县市场监督管理局药械室主任闫小萍说：“下一步，我局要加强执业药师和其他药学技术人员的培训，提升药师药事服务履职能力。同时综合运用现场监管和智慧监管手段，加强药品零售企业监管，确保药品质量和合理使用。”

2月3日，玛纳斯县市场监督管理局执法人员为国药控股新疆新特药有限责任公司玛纳斯县第一药店颁发远程审方备案凭证。 □苟彩霞摄



健康快讯

呼图壁县

筑牢校园健康防线

本报讯 通讯员贾丽丽、朱丹报道：2月26日，呼图壁县举办全县学校传染病防控暨入托入学预防接种查验专题培训会，筑牢校园公共卫生安全屏障。

培训会紧扣春季校园传染病防控关键环节，系统讲解冬春季呼吸道、肠道传染病的流行特征、临床表现及综合防控措施；围绕入托、入学儿童预防接种查验，明确查验流程、补种补种、信息登记与上报规范，确保检查不漏、应种尽种。同时，重点解读二价HPV疫苗接种政策、接种程序、适宜人群及注意事项，指导学校做好接种宣传动员，切实提高预防接种知识知晓率和接种覆盖率，推动适龄女生应接尽接。

昌吉市人民医院总医院 青年岐黄学者送医下乡

本报讯 通讯员左明明报道：2月27日，昌吉市人民医院总医院中医针灸科主任医师白贺霞携团队成员，开展“青年岐黄学者下基层 中医适宜技术惠民”巡诊活动，为昌吉市阿什里乡农牧民免费提供中医辨证、耳穴压豆、雷火灸、针灸、磁灸热敷等中医适宜技术治疗，惠及患者50余人次。

2025年，白贺霞荣获自治区青年岐黄学者称号。她以传承好发展好中医药事业、服务好患者、推广好中医适宜技术为己任，带领团队持续下基层巡诊，精准对接基层群众中医药就诊需求，聚焦农牧民高发疾病，进一步扩大中医适宜技术的普及范围，把优质、便捷的中医药服务送到群众家门口。

巡诊中，白贺霞团队结合阿什里乡农牧民多从事农牧生产，类风湿性关节炎、颈肩腰腿痛等疾病高发的特点，为患者提供雷火灸、磁灸热敷治疗，让群众直观感受中医技术的疗效。白贺霞及其团队成员仔细询问患者病情、检查体征后，免费为患者开具中药汤药，并为其实施针灸、雷火灸治疗。同时叮嘱患者，单次中医治疗效果有限，唯有规范治疗、足疗程干预才能更有效缓解症状、控制病情。

诊疗工作结束后，白贺霞实地察看了昌吉市人民医院总医院阿什里乡分院中医治疗室、中药房、煎药室等场所，详细了解分院中医药服务开展情况。针对分院中医药发展中存在的中药饮片品种不足、中医适宜技术开展范围较窄等问题，白贺霞结合自身专业经验，提出了具体、可落地的帮扶计划，提升了分院中医药服务能力。

阜康市人民医院 普及肿瘤防治知识

本报讯 通讯员张海燕、徐霞报道：2月26日，阜康市人民医院肿瘤科开展肿瘤健康科普专场活动，用专业知识与暖心服务，为患者康复保驾护航。

活动中，该院肿瘤科主任任代平详细讲解了癌痛评估、科学止痛、居家护理等知识，努力让每一位患者都能听得懂、做得到、用得上；护士长徐霞结合自身丰富的临床护理经验，细致讲解居家护理要点，并分享了简单实用的情绪调节方法，鼓励大家多与家人沟通，保持积极乐观心态。

健康视点

是什么在悄悄“偷走”你的记忆力？

——新医大一附院昌吉分院专家详解记忆减退的真相

□本报实习记者 马军

你是否经历过这样的瞬间：话到嘴边，却突然忘了要说什么；走进房间，却愣在原地想不起要拿什么；甚至刚见过的人，转身就记不起对方的名字……

过去人们常将这种“健忘”戏称为“老糊涂”，认为这是衰老的自然标志。然而如今，越来越多的年轻人也开始在社交媒体上发帖抱怨：“我今年才25岁，记性变差，像得了健忘症，怎么改善？”“记忆力不好是老年痴呆的前兆吗？”……从“老糊涂”到“青年忘”，记忆力下降似乎不再是老年人的专利。

那么，记忆力为什么会下降？哪些因素在悄悄“偷走”我们的记忆力？记性变差，就一定是阿尔茨海默病等疾病的信号吗？近日，记者采访了新疆医科大学第一附属医院昌吉分院心理医学科主任赵鸿雁，为您揭开记忆力减退背后的真相。

从“老糊涂”到“青年忘”

在新疆医科大学第一附属医院昌吉分院的心理医学科门诊，赵鸿雁每天都会接诊大量受记忆问题困扰的患者。他们的年龄跨度很大，既有白发苍苍的老人，也有正处于事业上升期的中年，甚至还有在校读书的青年学生。

“以前，很多人对记忆力下降的认识存在误区。要么觉得‘老了就这样’，要么一出现健忘就恐慌地认为‘完了，是不是痴呆了’。”赵鸿雁告诉记者，事实上，记忆力作为大脑认知功能的重要组成部分，其健康状况受多种因素影响，远比我们想象的复杂。

在快节奏的现代生活中，32岁的上班族王先生的经历颇具代表

性。作为一家互联网公司的项目经理，长期高强度的工作、频繁的加班以及巨大的业绩压力，让他逐渐出现入睡困难、情绪低落的症状，随后发现自己的记忆力大不如前，经常丢三落四。“那段时间，我对任何事情都提不起兴趣，甚至开始怀疑自己的能力。”王先生回忆说。在家人的劝说下，他来到医院就诊，被诊断为中度抑郁症。经过一段时间的心理治疗和药物干预，随着情绪的改善，他的记忆力也逐步恢复。

这个案例揭示了一个常被忽视的事实：年轻人的“健忘”，往往与情绪和压力密切相关，而非大脑的器质性病变。

谁在“偷走”我们的记忆

赵鸿雁介绍，记忆的形成和提取是一个复杂的神经活动过程。任何干扰这个过程的因素，都可能成为“偷走”记忆力的“小偷”。这些因素大致可以分为以下几类：

心理与情绪：最隐匿的“记忆窃贼”。“在导致记忆力下降的因素中，心理情绪问题往往最容易被忽视。”赵鸿雁强调，长期的压力、焦虑和抑郁情绪，会像一层“迷雾”一样笼罩着大脑，大量占用人的心理资源，导致注意力难以集中，从而影响记忆的编码和提取效率。

临床上，抑郁症导致的记忆力下降被称为“假性痴呆”。这类患者通常能意识到自己记忆变差并为此感到痛苦，这与早期痴呆患者常“否认自己有病”形成鲜明对比。好消息是，随着抑郁情绪的有效治疗，这部分“丢失”的记忆力通常会回来。

生活方式：温水煮青蛙式的消耗。赵鸿雁指出，现代人健康的生活方式正在悄然损害着大脑健康。

睡眠不足是首要元凶。“门诊中许多年轻患者都有长期熬夜、睡眠质量差的问题。”赵鸿雁说，睡眠是大脑清除代

谢废物、巩固记忆的关键时期，长期失眠会导致身体和大脑缺乏休息，进而出现健忘现象。

不良饮食习惯也在推波助澜。过度摄入高糖、高脂肪食物，可能导致B族维生素缺乏，而维生素B12等营养素对神经系统健康至关重要。此外，长期过量饮酒会直接对大脑神经细胞产生毒性作用。

隐匿的躯体疾病：可逆的“模仿者”。多种躯体疾病会伪装成痴呆，表现出记忆力下降。赵鸿雁提醒，如果出现记忆力减退，进行全面的身体检查，排除这些可逆性病因至关重要。

甲状腺功能减退（甲减）：甲状腺激素对大脑新陈代谢至关重要。甲减患者常表现出思维迟缓、记忆力减退，易与老年痴呆混淆。通过激素替代治疗，症状通常能显著改善。

维生素B12缺乏：这种维生素缺乏会影响神经信号传导，导致记忆下降，尤其在老年人中更为常见。

正常压力性脑积水：这是一种以“步态不稳、尿失禁、认知障碍”为典型三联征的疾病，通过手术分流多余脑脊液，部分患者的记忆功能可以得到改善。

药物副作用：某些药物，如部分安眠药、抗焦虑药、抗胆碱能药物等，可能会影响记忆功能。如果记忆力下降与开始服用新药的时间点吻合，应及时咨询医生。

神经系统退行性疾病：需要警惕的“真凶”。“当然，我们也不能忽视最令人担忧的一类病因——以阿尔茨海默病为代表的神经系统退行性疾病。”赵鸿雁表示，区分正常的年龄相关记忆减退和疾病的早期信号，是临床评估的关键。年龄相关的记忆减退，只是记忆提取速度变慢，比如偶尔忘记车钥匙放哪，但经过提醒或通过联想能想起来，日常生活能力不受影响。而阿尔茨海默病导致的遗忘是彻底的、持续性的。患者可能完全忘记刚刚发生的事、说过的

话，即使提醒也想不起来；随着病情进展，会出现时间空间定向力障碍（如在熟悉的地方迷路）、性格改变（如原本温和的人变得多疑暴躁）、执行功能下降（如不会做饭了）等。

如何正确应对“记性变差”

面对记忆力下降，我们既不应过度恐慌，也不能消极回避。赵鸿雁给出了几点实用建议：

自我评估与就医时机的把握。如果发现记忆力下降，先问自己几个问题：我是否为此感到担心和痛苦？是否因为压力大、睡不好？如果答案是肯定的，且不影响日常生活，可以先尝试调整生活方式。但如果出现以下情况，应尽快就医：记忆力下降持续加重影响工作和生活，在熟悉的地方迷路，出现性格改变，伴随情绪低落、失眠、食欲不振等症状，出现走路不稳、头痛、肢体麻木等神经系统症状。

拥抱专业评估。赵鸿雁建议，有疑虑时应前往医院的心理医学科、神经内科或记忆门诊就诊。医生会通过详细的问诊、认知量表评估以及必要的血液检查和头颅磁共振，来明确病因。

践行健康生活方式，守护大脑。规律作息，保证充足睡眠，成年人建议7小时—8小时。均衡饮食，多摄入蔬菜水果，保证维生素摄入。坚持运动，每周至少3次、每次30分钟以上的有氧运动。持续学习，学习新技能、新语言、新乐器，玩策略游戏，阅读等有助于刺激神经连接。积极社交，与亲友保持联系，参与社区活动，避免孤独。管理慢病，控制好血压、血糖和血脂。调节情绪，学会压力管理。

全民科学爱耳 共护听力健康

木垒县

本报讯 记者刘辉、通讯员努尔兰报道：今年3月3日是第27个全国爱耳日。3月2日，木垒县人民医院联合木垒县残联、木垒县妇幼保健院走进木垒县第二幼儿园，为孩子们带来了一场生动有趣的爱耳护耳主题教育活动。

活动现场，医护人员围绕“全民科学爱耳 共护听力健康”主题，结合幼儿日常生活场景，用通俗易懂的语言生动讲解了护耳小常识。在耳朵检查环节，孩子们认真聆听医护人员指导，有序参与耳部检查；在共学护耳环节，孩子们齐声朗读护耳口诀，进一步巩固护耳知识。此外，幼儿教师通过播放科普视频、展示趣味图片、讲述绘本故事、开展互动游戏等多种形式，全方位引导孩子了解耳朵的功能，加深对爱耳护耳重要性的理解。

木垒县第二幼儿园教师张琦涵表示：“此次活动将专业知识和趣味互动相结合，让孩子们在轻松愉快的氛围中学习爱耳护耳知识，从而养成良好的护耳习惯。”

玛纳斯县玛纳斯镇

本报讯 通讯员苟彩霞报道：3月2日，玛纳斯县玛纳斯镇第一中心幼儿园以“呵护小耳朵，聆听好时光”为主题，开展形式多样的爱耳护耳科普教育活动，让孩子们在趣味体验中学习护耳知识，增强听力保护意识。

活动中，教师结合幼儿年龄特点与认知规律，以情景讲解、听声辨位游戏、保护耳朵手势舞、护耳操等生动形式，向孩子们普及耳朵功能、噪音危害及日常护耳常识。课堂氛围轻松活泼，幼儿积极参与，在玩乐中掌握了爱耳护耳知识。

玛纳斯镇第一中心幼儿园副园长张玉娟介绍，幼儿园针对小、中、大班分层设计活动内容，让幼儿在玩中学、学中悟，切实提升听力保护与自我防护能力。今后，幼儿园将把爱耳护耳教育融入日常保教，常态化开展健康防护活动，家校携手守护幼儿听力健康。

阜康市医共体总医院

本报讯 通讯员张海燕、田云云报道：3月3日，阜康市医共体总医院市人民医院院区耳鼻喉科医护人员，在门诊一楼大厅开展以“全民科学爱耳 共护听力健康”为主题的义诊宣教活动，用实际行动守护群众的“有声世界”。

活动现场，医护人员热情接待前来咨询、就诊的群众，免费开展耳部检查，细致排查耳鸣、耳痒、听力下降等常见问题，耐心答疑解惑，并提供专业诊疗意见与个性化干预建议。同时，医护人员通过发放宣传资料、现场科普讲解等方式，向群众普及全生命周期听力健康管理知识，重点宣传噪声防护、安全用药、减少频繁掏耳等护耳要点，强调听力障碍早发现、早干预、早康复的重要意义，引导大家摒弃不良用耳习惯，树立科学护耳理念。

此次全国爱耳日义诊宣教活动，不仅为群众提供了便捷、专业的免费健康服务，有效纠正了群众的不良用耳习惯，普及了听力健康知识，提升了群众对听力损伤的警惕性和自我防护能力，更进一步营造了全社会关心关注听力健康的良好氛围。

阜康市九运街镇——

村医夫妻把医院“搬”到村民家门口

□本报通讯员 马文静 马硕

派单村医上门服务，真正实现了医疗服务从“群众跑”到“医生跑”的转变，把优质医疗资源送到群众家门口。

王权介绍，相较于过去听诊器、血压计、体温表“老三样”的诊疗条件，如今依托“行走的医院”与健康180平台，心电图、B超、血氧、血糖等检查项目均可在村内完成，平台还每日预留北京、上海等地三甲医院专家号，让村民足不出村就能享受远程会诊服务。

在九运街镇，王权守护着古城中心村，而他的妻子张晓琴则坚守在七运湖村。由于管辖范围更广、村民更多，遇到拿不准的病症，张晓琴第一个想到的人就是丈夫。“我们有不懂的问题就互相沟通，实在处理不了他就过来指导。”张晓琴笑着说。

2012年，这对夫妻从甘肃省来到阜康市，凭借扎实的医术和真诚的服务，扎根在九运街镇，渐渐成了村民最信赖的“王医生”“张医生”。“不管什么时候，村民有头疼脑热都会给我们打电话。”张晓琴说。



阜康市九运街镇村医王权与妻子张晓琴一起讨论业务知识。 □马文静摄

“扎根乡村多年，我们早已和村民亲如家人，能为大家的健康保驾护航，就是我们坚守的意义。未来，我们会继续坚守基层岗位，用心守护一方百姓安康。”夫妻俩坚定地说。没有惊天动地的壮举，只

有日复一日的坚守，王权、张晓琴夫妇以平凡之躯践行医者使命，而“行走的医院”这项暖心民生工程，持续照亮乡村群众的健康之路，为基层医疗卫生事业发展注入温暖力量，筑牢乡村健康防线。