

# 线上预约！九价HPV疫苗接种提速了

随着宫颈癌相关知识的逐渐普及,越来越多女性意识到HPV疫苗接种的重要性。为切实保障女性健康,无锡疫苗线上预约平台“育苗通”运行以来,通过全市统筹、提速增效,HPV疫苗供应效率有效提高,以往最难约到的九价HPV疫苗,也没有那么难约了,最快一周左右可以接种上。

日前,在无锡藕塘社区卫生服务中心,市民郑女士顺利接种了九价HPV疫苗的第一针。“我是从朋友那了解到藕塘这边预约很快,我就在线上预约了,半个月不到就打上。”郑女士说。

HPV疫苗接种是对宫颈癌疾病的一级预防,但疫苗预约难、等待时间长

等问题困扰着不少适龄女性。去年九价HPV疫苗接种扩龄以来,锡城女性接种需求不断累积。“今年8月上线HPV疫苗预约接种平台后,我们已经安排完成了2万多剂次的接种。”无锡市疾控中心免疫规划科主任王旭雯介绍说,满足无锡接种门诊建档要求,且有接种需求的适龄女性,可以通过“育苗通”微信公众号,点击成人疫苗登记预约,预约成功后,最快一到两周就能完成接种,最长接种周期不超过半年。

“育苗通”上线以来,切实解决接种中心前期积压的很多接种需求。通过预约平台获取到每一个市民,尤其是9-45岁的女性,对于九价HPV疫苗的

真实需求量。同时,提升门诊服务能力,根据平台实时预约量,各接种中心增加成人门诊服务频次,满足广大女性市民对于九价HPV疫苗的接种需求。

在此基础上,该平台实现九价HPV疫苗跨区域接种。“原先我们这边因为辖区人口比较少,一个门诊一般只有30个人左右,现在放开之后,整个无锡市,包括有外市的也过来预约打针。”无锡市惠山区藕塘社区卫生服务中心预防保健科孙晓霞说,该平台动态监测各区域九价HPV疫苗预约量,在保证疫苗质量前提下,平台按照预约数据协调分配,保障女性接种疫苗机会均等,科学规范化开展疫苗的预约接种,解决

九价HPV疫苗接种需求紧缺、预约周期长等矛盾。“现在我们门诊半天的接种量大概就有200人左右。”

无锡市妇幼保健院妇科肿瘤病区主任赵敏介绍,我国9-45岁女性都可以接种二价、四价和九价HPV疫苗。二价针对的是高危型HPV16和18,四价针对的是高危型HPV16、18和低危型6、11,九价预防HPV16、18、52、58、31、33、45、6、11,包括了7种高危型和2种低危型,涵盖中国女性最容易感染的52、58、16这三个型别。赵敏建议女性朋友在“17-24岁”和“40-44岁”两个感染高峰前尽早接种适合自己的HPV疫苗。(高佳美)



“我现在手脚都能正常活动,多亏了二院神经内科的专家挽救了我的生命。”近日,一名脑梗患者因及时进行静脉溶栓,成功打通了颅内闭塞的血管,脱离了生命危险,且没有留下任何后遗症。患者特意与家人一起,对无锡市第二人民医院(江南大学附属中心医院)的医护人员表示感谢。

## 断成3截的右手“接上了”

寒冬的夜晚,无锡市第九人民医院(无锡市骨科医院)急诊科内灯火通明,一群神色紧张的人护送着一位断肢患者冲了进来:“医生!医生!快帮帮忙,手断了!”

患者黄先生在工作中不慎被机器压伤右上肢,从手掌到手腕,齐齐被“截”成三段,情况危急。冲着无锡九院“断指(肢)再植”技术,家人及工友带着黄先生抱着一丝希望从常州赶到无锡就医。

手外科主任医生强力一边安抚病人,一边查看肢体离断情况。患者右上肢自桡骨远端及掌骨基底多段完全离断,离断肢体为挤压、撕脱离断伤,软组织条件较差。此外,患者本身大肢体离断缺血时间长、创面软组织条件差,肌肉容易坏死形成感染,再植成活难度较大。尽管情况不利,但面对痛苦的患者、焦虑的家属,无锡九院手外一科团队还是决定尽力一试。

从确定方案到开展手术,断腕、断臂再植都刻不容缓。强力主任及其医疗团队“扎根”在手术室,从晚9:30至次日凌晨05:30,8个小时内,医生们为患者进行清创、固定骨折、修复肌腱和神经、接通动静脉血管、外支架固定、缝合皮肤等系列操作,最终实现血管成功接通,右腕、前臂血运良好。

手术顺利结束,黄先生及家属们悬着的心终于放下了,但治疗团队仍不敢大意,因为肢体离断患者的术后护理也是恢复进程中的“重点”,例如每隔一小时观察血运情况、心电监护时时监测患者生命体征等。黄先生在受伤时出血量较大,医护们为其术后及时输血,也进一步保障了其营养恢复状况。床位医师每天会到患者床边查看、跟进其术后恢复情况,安抚患者焦虑心情。

在九院手外一科医护团队精心照护及患者、家属的配合下,经过一周的严密术后观察,黄先生的再植肢体成功“复活”,外观、功能也在慢慢恢复。(亚梨)

## 跌倒勿小觑,康复来支招

跌倒,是生活中常见的意外事件。无论是年轻人还是老年人,都可能因为各种原因而跌倒。然而,跌倒并不仅仅是一个简单的动作,它可能隐藏着许多健康问题。近日,无锡市第二中医医院康复医学科的三位专家来到无锡日报报业集团无锡名医团访谈间,与大家聊聊关于跌倒的危害、原因,并分享如何预防跌倒以及相关实用建议。

### 老年人跌倒因素多

据报道,65岁以上老年人群中每年有30%发生跌倒事件,80岁以上老年人跌倒发生率则高达50%。跌倒严重威胁着老年人的身心健康、日常活动及独立生活能力,也增加了家庭和社会的负担。“随着年龄的增长,老年人的身体机能逐渐下降,平衡能力、肌肉力量和反应能力都会受到影响,从而容易发生跌倒。”无锡市第二中医医院康复医学科主任郭苏芹介绍,跌倒是指身体的(不包括双脚)任何部位因失去平衡而意外地倒在地上或更低的平面上,是指突发、不自主、非故意的体位改变。

老年人跌倒是多因素交互作用的结果。郭苏芹表示,随着年龄的增长,身体各项机能退化,中枢控制能力下降,骨骼、关节、韧带及肌肉的结构、功能损害和退化是引发跌倒的常见原因。老年人出现骨质疏松也会增加跌倒风险,还有一些处于躯体疾病状态的老人,比如脑卒中、心血管疾病、感染等也容易发生跌倒。除此之外,很多药物也可以影响人的神智、精神、视觉、步态等方面而引起跌倒,比如催眠药、抗高血压药、利尿剂、降糖药等。当然,老年人出现沮丧、抑郁、焦虑、情绪不佳等心理因素也会增加跌倒的风险。还有一些外在因素,比如老年人遇到雨雪路滑天气,夜晚光线不足,路面出现障碍物等都可能增加跌倒的风险。

### “脆皮”年轻人亚健康不容忽视

记者注意到,近年以来,有个网络流行词叫“脆皮大学生”,意思是说一些年轻人,年纪轻轻却会因为各种各样的小事生病,有些人“系个鞋带的工夫两眼一黑跌倒了”,有些人“跳绳跳到脚踝骨折”……郭苏芹认为,“脆皮大学生”通常用来形容身体较为脆弱、容易受伤的年轻人,虽说得有点夸张,但很形象。说明当代不少年轻人可以归类到亚健康人群的队伍。

“这可能跟他们饮食结构不合理、缺乏运动、作息不规律、长期熬夜等生活习惯有关。”郭苏芹表示,现在很多年轻人喜欢喝咖啡、奶茶、碳酸饮料之类,过量饮食此类食品会影响身体对钙的吸收,容易导致骨质疏松。虽然临床上年轻人跌倒的概率比老年人要小,但也会有骨折之类的不良后果,尤其是处于亚健康群体的年轻人,因为一些不良的生活习惯以及平时缺乏运动,导致骨质疏松,也就出现了“脆皮现象”“一跌就碎”。

“能站着不坐着,能坐着不躺着。”郭苏芹建议年轻人,平时要坚持体育锻炼,不要长期熬夜,保证充足的睡眠,拥有积极向上的心态。

### 中西医介入康复治疗不可少

“跌倒后的康复并不是一蹴而就的,需要一定的时间和耐心,同时也要采取科学的方法。”无锡市第二中医医院康复医学科主管康复师裴海荣说,老年人跌倒后,容易造成肌肉及软组织损伤,引起肌肉疼痛、皮肤红肿溃疡、关节肿胀等问题,最大的影响是会引发身体部位骨折,主要部位为髋关节、脊椎骨、手腕部等,这其中最严重的是髋部骨折,死亡率高达20%~30%,且致残率高。

“无评定,不康复。”裴海荣表示,康复科在每位患者入院的时候,都会对患者进行全面的评估,结合患者的实际情况,确定康复目标。部分患者跌倒后没

有发生其他继发损害的,医护人员会对其进行评估,进行康复训练,增强运动能力,降低跌倒发生的风险;发生继发性损伤的,比如骨折、外伤等,经过临床治疗、病情稳定后也会进行康复治疗,大多数患者能恢复一定的活动能力。

据悉,该院康复科还积极发挥传统中医特色,通过中西医结合治疗缓解患者的病情。据无锡市第二中医医院康复医学科主治医师邓丽丹介绍,跌倒多导致两类损伤,一类是出现骨折,另一类是出现头部内伤。骨折保守治疗手法复位配以针灸治疗,对损伤部位可起到疏通经络、活血化瘀的作用。该院自制的活络膏可以辨证服用。头部内伤严重患者易出现意识障碍、语言障碍、吞咽困难、反应迟钝、四肢无力跌倒情况,此时可予以头针、耳针、电针、口服中药联合语言、吞咽康复治疗;肢体微弱患者则可采取针灸联合中药熏洗、熏蒸等外治法治疗;对于出现便秘、失眠、出汗的患者,可采用中药口服加敛汗散、通便膏等外用治疗。

### 做好日常工作预防二次跌倒

“一旦发生跌倒,首先要做的是及时就医。”郭苏芹说,医生会对伤者的身体状况进行全面检查,确定是否存在骨折、脑震荡等严重并发症。如果存在这些情况,医生会给予相应的治疗。

在跌倒后,身体需要一定的时间来恢复。因此,建议适当休息,避免过度劳累。同时,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠时间。在休息的同时,可以进行适当的康复训练。这些训练可以帮助恢复肌肉力量、提高平衡能力、增强身体的稳定性。建议在医生的指导下进行康复训练,避免过度运动导致二次伤害。

跌倒的发生与生活方式也有一定的关系。因此,在康复期间,建议调整生活方式,如加强营养摄入、增加户外活动等,不妨打打八段锦、太极拳、五禽戏等。这些措施有助于提高身体的免疫力,加快康复进程。(葛惠)