

适龄女性请注意！HPV疫苗免费接种开始了

本报讯（记者 黄伟励 通讯员 黄秋玲）近日，记者从南安市疾控中心获悉，为推进宫颈癌综合防治工作，南安将在全市范围内继续实施适龄女性人乳头瘤病毒疫苗（以下简称“HPV疫苗”）免费接种工作。

南安市疾控中心免疫规划科科长黄诗意介绍，此次接种范围为具有南安市学籍或户籍、未接种过HPV疫苗且年龄在13周岁—14周岁的女性（出生日期在2010年9月1日—2011年8月31日），当年9月—11月组织接种第一剂次疫苗，次年3月—5月组织接种第二剂次疫苗。HPV疫苗接种在充分告知学生及家长宫颈癌防控和HPV疫苗接种的相关知识及政策的前提下，实行知情、同意、自愿接种。

定点接种单位根据辖区学校统计的接种人数，合理安排时间实行预约接种。接种时，接种对象及监护人需携带监护人签字的知情同意书，凭身份证件（身份证或户口本）到定点预防接种门诊现场登记接种，接种者应选择使用同一生产厂家的同一品种的疫



图片来源网络

苗完成全程接种。项目范围内的无学籍有意愿接种的适龄女性，由监护人陪同到定点单位实施接种。

家长、学生在接种前，应及时反馈学生健康状况，认真阅读疫苗接种

知情同意书，接种后，在接种场所留观30分钟，接种当天注意休息，避免剧烈运动。

宫颈癌是中国女性生殖道的第一大恶性肿瘤。幸运的是，它也是目前

世界上唯一病因明确且可防可控的癌症。接种HPV疫苗，可以有效预防宫颈癌及癌前病变。

为什么选择13周岁—14周岁女生作为接种对象？据介绍，适龄女孩在首次性行为前接种HPV疫苗可以有更好的预防效果。在性生活开始之前，感染HPV的概率较低，而HPV疫苗对未感染人群的保护效果更好，因此，在感染前接种可以更有效地预防。全球流行病学数据显示，从15岁开始，女性感染HPV的风险逐渐上升，我国女性HPV感染呈“双峰”分布，第一个高峰年龄在17岁—24岁，第二个高峰在40岁—44岁，所以，15岁之前非常有必要接种HPV疫苗。

此外，HPV疫苗接种年龄越低，HPV疫苗诱导出的抗体水平越高。有研究显示，2020年，一项比较HPV16/18疫苗在不同年龄女性中的免疫原性研究显示，接种疫苗后产生的抗体与年龄呈负相关，女性接种疫苗后的免疫应答随着年龄的增长而下降。因此，越早接种越好。

痛“腚”思痛 屁股长包小心是肛周脓肿

■本报记者 黄伟励

日前，家住省新的黄先生肛部疼痛多日，到南安市中医院肛肠科就诊，一查竟是肛周脓肿。好在医护人员及时治疗，黄先生才转危为安。

到达医院时，黄先生肛部疼痛已达5天，发烧也持续了2天。就诊前一晚，黄先生肛部肿痛症状加重，肿痛范围由起初的硬币大小，扩展至巴掌大小，导致无法坐立，这让他烦躁不安，十分痛苦。

南安市中医院肛肠科副主任医师戴旭昆仔细询问患者病情并详细检查后，初步诊断为深部肛门直肠周围脓肿，不排除坏死性筋膜炎的可能，需要立刻进行手术探查治疗。随后，医护人员安排黄先生住院，并迅速开展必要的检查，紧接着进行急诊手术。

手术中，医生经过仔细探查清理，采用高位挂线结合深部置管引流术及多处造口虚挂术。所幸患者较为年轻，体质较好，尽管病情严重，但尚未造成不可逆的影响。经过住院7天及后续1个月的中西医结合术后肛门护理治疗，包括中药熏洗坐浴、涂擦换药、抗感染等，黄先生伤口痊愈，肛门功能恢复良好。

医生介绍，肛周脓肿指肛管直肠周围软组织及其间隙内急性化脓性感染所形成的脓肿，中医称为肛痈，属痈疽的范畴。因该病发生机理复杂，所处部位又较特殊，故治疗相当棘手，若处理不当，轻者成瘘反复发作，重者则可能造成坏死性筋膜炎、肛门失禁，甚至脓毒血症休克等并发症而造成严重后果。

肛周脓肿可发生于任何年龄，以青壮年多见，男性远多于女性。由于患者在感染初期往往不易察觉，等有了自觉症状则已形成脓肿。此时肛周肿痛、脓肿破溃流脓，患者往往措手不及。也有一部分病人认为是自己上火，臀部长疖子，不以为然，等到发展成脓肿时追悔莫及。

生活中，该怎样预防肛周脓肿？医生建议，市民应积极锻炼，增强体质。久坐久站的人，肛门局部血液循环易发生障碍，降低局部的抗病能力，容易发生感染。所以，久坐久站的人更要积极参加体育活动，增加抗病能力。市民还应做到合理饮食，不吃刺激性强的食物，这样有利于大便的排泄。要养成良好的卫生习惯，养成每日便后清洁局部的习惯，防止感染。市民要做到健康排便，积极治疗全身疾病，对肠结核、克隆氏病及溃疡性大肠炎等全身疾病要积极治疗。肛隐窝炎和肛乳头炎可采用坐浴、药栓纳肛、口服抗生素或中医药疗法进行防治。

南安开展全国爱牙日宣传活动

本报讯（记者 黄伟励 文/图）今年9月20日是第36个“全国爱牙日”，活动主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“全生命周期守护 让健康从‘齿’开始”。近日，南安市开展了以口腔健康为主题的系列宣传活动。

为了解学生氟斑牙的患病现状，进一步为饮水型地方性氟中毒控制评价工作提供基本数据资料，18日—20日，南安市疾控中心工作人员深入洪梅仁溪小学、罗东中心小学、英都大新小学，对3个历史病区村进行学生氟斑牙筛查活动。

活动现场，工作人员对病区村8岁—12岁儿童牙齿逐一检查，查看学生牙齿表面是否出现白垩样变或黄褐色病变，并对检查结果一一登记。对于检查出牙齿有问题的学生，工作人员发放宣传单，并针对性地讲解了口腔护理的基本常识和注意事项，强调平时要注意饮食卫生，降低氟斑牙的发生率。对氟斑牙或者疑似氟斑牙的学生，南安市疾控中心后期将提供家庭饮用水检测和跟踪流调服务。

19日下午，南安市卫健局、南安



工作人员进行学生氟斑牙筛查。

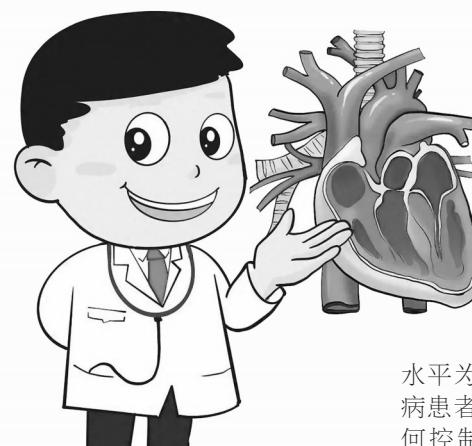
市疾控中心联合霞美卫生院，在霞美蓝贝贝幼儿园举办了一场以“口腔健康 全身健康”为主题的全民健康生活方式宣传活动。

活动现场，霞美卫生院组织幼儿园家长开展了口腔知识讲座，口腔科医生介绍了龋齿的危害和幼儿预防龋齿的方法，提醒家长要定期带儿童进行口腔检查。为了引导大家多关

注口腔健康，医护人员还贴心地为小朋友开展免费的口腔健康体检项目。

据悉，氟斑牙又称氟牙症，为慢性氟中毒早期在口腔的表现。儿童患氟斑牙主要是因为饮用含氟量高的水造成。氟斑牙易造成牙体缺损，不可逆转，严重者或可导致慢性氟中毒，产生骨骼的增殖性变化，对儿童成长有较大伤害。

心行合一 开启心脏健康密码



健康教育
专栏
南安市疾控中心主办

■本报记者 黄伟励
通讯员 黄秀美

今年的9月29日是第25个“世界心脏日”，主题为“心行合一”。目前，我国约有3.3亿心血管疾病患者，生活中，市民应该如何正确认识心脏健康、保护心脏？带着问题，记者采访了南安市疾控中心的专家。

专家介绍，不良生活方式，如不健康饮食、吸烟、饮酒、身体活动不足、肥胖等会增加“三高”患病率，“三高”是导致心血管疾病的主要危险因素。

“三高”对心脏有什么影响？据介绍，我国目前有2.45亿高血压患者，每年高血压导致死亡人数高达260万。低密度脂蛋白胆固醇是导致动脉粥样硬化最重要的“坏胆固醇”，会引发冠心病及严重后果。对于正常人群来说，低密度脂蛋白胆固醇的合适

水平为 $<3.4\text{mmol/L}$ ，对于心血管疾病患者，低密度脂蛋白胆固醇要如何控制，需要咨询专科医生的建议。目前，我国糖尿病患者数量达1.3亿，约一半患者死于心血管疾病。三分之一的心血管疾病患者合并糖尿病，发生严重心血管疾病的风险更高，因此，糖尿病也是危害心脏健康的“甜蜜负担”。

需要注意的是，日常生活中，猝死首要原因是心源性猝死，中国每年发生心源性猝死的人数约54.4万，九成心脏猝死发生在院外，猝死平均年龄41.6岁，其中青年人猝死约7.5万，心源性猝死危害严重，青年人也不能幸免。当出现胸闷频发出现或程度加重、频繁心慌、心跳过缓（ $<50\text{次}/\text{分钟}$ 和血压降低）、晕厥、不明原因的疲乏、眼前发黑和肢体麻木时，应警惕是猝死的早期症状。

“坚持健康生活方式，拥有年轻心脏。”专家表示，健康均衡的饮食对维持健康的心脏和血管至关重要，市民需要保证足量的新鲜水果和蔬菜，选择全谷物食物、瘦肉、鱼类、坚果和

低饱和脂肪的食物。同时，市民要限制盐、糖和脂肪的摄入，尽量避免饮酒。市民还要小心加工食品，因为加工食品通常含盐量高；外出就餐和“外卖一族”，也必须警惕加工食品中常常超标的盐含量。

专家建议，市民每天可以进行30分钟中等强度的有氧运动和每周规律的抗阻运动，这是很好地预防心血管疾病的方法，重要的是让规律的身体活动成为生活的一部分。即使已经有了心血管疾病的市民，同样可以进行锻炼，但需要先咨询医生。锻炼还可以减轻压力，控制体重，这些同样有助于市民降低心血管疾病的风险。

值得一提的是，任何形式的烟草使用都是有害的，安全的烟草接触水平是没有的！对于吸烟者来说，戒烟可以在一年之内将罹患心脏病的风险减半。对于非吸烟者来说，则需要避免处在二手烟的环境中，因为暴露于二手烟的环境同样可以显著地增加心血管疾病的风险。

此外，压力会导致动脉收缩，从而增加心脏病的风险，女性尤其如此。市民要管理自己的压力，身体活动、深呼吸、放松肌肉、做一些喜欢的事情等都会对减轻压力有所帮助，必要时应不避讳寻求专业人员的帮助。

了解自己的健康指标是保持心血管健康的重要内容，市民定期检查血压、血糖和血脂水平也很关键。掌握自己的血压、血糖及血脂水平，及时采取健康生活方式加以改善，必要时就医并按医嘱服药治疗，对降低心血管疾病风险非常重要。



泉州滨海医院 举行产后出血应急演练

本报讯（记者 黄伟励）为进一步提高医护人员对产后出血的应急处理能力，近日，泉州滨海医院妇产科开展了一场多学科协作的产妇产后出血应急演练。

当天，演练模拟一位40周产妇顺利分娩，后来出现产后大出血的危急情景。该院启动了院内多学科团队会诊，儿科、麻醉科、彩超科、妇产科医护人员紧急到场。

现场，妇产科一线医生及助产护士迅速启动产后出血应急预案，安抚产妇，根据产妇出血原因进行止血、给药、补液、吸氧、监护、输血、按摩子宫及人文关怀等系列救治过程。同时，新生儿的抢救团队也在紧张有序地进行着。

其间，医护人员严密观察产妇宫缩及阴道流血情况，并监测生命体征，与家属沟通，做好相应记录等。医护人员配合默契，沉着应对，精心施救，突出了“急、准、快”的特点，通过演练，医护人员提高了应战技术，显示出处置高危病例的实战能力，达到了预期效果。

演练结束后，副院长钱家强、护理部主任陈素兰分别作了专业点评，参演医护人员对演练中的不足进行了梳理、总结，并提出了进一步完善演练方案等合理性建议。

此次产后大出血应急演练，提高了泉州滨海医院医护人员对产后大出血的认识和应急处置能力，为患者提供更加安全、有效的医疗服务；同时加强了医护人员之间的团结协作能力，提高了医院整体救治水平。

省新镇卫生院 开展健康生活方式宣传

本报讯（记者 黄伟励）每年的9月是全民健康生活方式宣传月，今年的活动主题是“食要三减，减掉不良生活方式；体要三健，健出美好生活向往”。连日来，省新镇卫生院针对不同人群，开展健康生活方式宣传进社区、进家庭、进学校活动，推广和普及与市民息息相关的健康知识与行为。

近日，省新镇卫生院走进油园村委会，为慢性病患者测量血压，为村民讲解长期高盐、高油、高糖饮食易引起高血压、高血脂、肥胖等问题，还会增加患心脑血管疾病、糖尿病的风险，倡导他们践行“三减三健”，主动摒弃不良生活方式，做到均衡饮食、合理运动、心理平衡，并关注身体变化，做好健康监测。

“先生，您每天抽多少支烟？”“阿姨，您炒菜是怎么放盐的？”在省新镇沿街店铺和市民家中，医护人员通过分发宣传资料、询问他们的基本生活方式，进行个体化健康科普，宣传健康素养知识，引导居民戒烟限酒，使用定量用具、调味品替代法、改变烹饪方式等途径践行减盐、减油、减糖的健康生活方式。

此外，该院还走进杨村小学，开展儿童青少年健康生活方式核心知识与近视防控宣教，向小学生科普监测身高和体重、保持口腔健康、不接触烟酒毒品等健康生活方式，以及近视防控核心知识，引导小学生热爱健康，保护视力，远离沉迷电子产品、挑食、久坐不动等不健康行为。

通过开展健康生活方式宣传活动，省新镇卫生院广泛宣传、科普健康知识与行为，促进慢病患者、普通居民和小学生等群体改变不健康生活方式与行为，提升健康意识、强化健康行动，以更加健康的身心奔赴向往的生活。

“沉浸式体验”就医各项流程 成功医院开展“院长走流程”活动

本报讯（记者 黄伟励）为进一步提升医疗服务质量和效率，深入理解患者需求，确保医疗服务流程的优化与改进，发现并解决患者就医过程中的难点、痛点和堵点问题，近日，南安市成功医院开展“院长走流程”活动。

当天，院长尹晓坚以普通患者的身份，“沉浸式体验”就医各项流程。每到一处，尹晓坚设身处地感受患者需求，与就诊患者、临床医护人员进行交流，询问患者的就医体验、医护一线的就诊不便和环节，用实际行动践行“换位思考”，发现医疗服务中的短板与不足，推动服务质量全面提升。

据悉，近年来，南安市成功医院除了开展“院长走流程”活动外，还定期开展“移动医院”“家庭医生”等送医下乡活动，将关心送到村里乃至群众家中；与各大三甲医院交流合作、邀请名医坐诊、教学，助力医院诊疗服务质量提升；开设完善“中医馆”“眼视光门诊”“产后康复”“预防接种”等医疗、康养科室，为辖区群众提供优质的服务；还升级了南安首家数字化预防接种门诊、先后升级电子医保支付服务、医保“刷脸”支付服务等，大大提高了就医便捷度，守护群众健康。