我市启动九价HPV疫苗扩龄接种

市区18个接种点可预约

江门日报讯（文/图 记者/蔡昭璐）目前，我市正式启动九价HPV疫苗扩龄接种，接种女性年龄由16—26岁扩大到9—45岁。此次扩龄将使更多女性从中获益，降低宫颈癌等HPV相关疾病的发病风险，推动我国加快消除宫颈癌的步伐。

为方便大家预约接种，记者收集了蓬江、江海、新会三区的接种点。由于各接种点预约方式不一，市民可直接咨询接种点预约接种。

目前，蓬江区有12个医疗机构可预约接种，分别是：江门市中心医院、江门市妇幼保健院、江门市第二人民医院、荷塘镇卫生院、棠下镇卫生院、杜阮镇卫生院、潮连医院、堤东街道社区卫生服务中心、北街社区卫生服务中心、白沙兴盛社区卫生服务中心、仓后街道社区卫生服务中心、环市街道社区卫生服务中心。

江海区4个接种点均提供2价、4价、9价HPV疫苗接种服务，包括：外海街道社区卫生服务中心、礼乐街道社区卫生服务中心、儿童免疫公共服务中心—釜山中心、麻园社区卫生服务中心。

目前，新会区有两个接种点接受预约：新会区妇幼保健院、新会区第二人民医院。

↑扩龄接种启动当天，市第二人民医院迎来第一批接种者。

←医护人员给适龄人群接种疫苗。

★ 相关新闻

专家解答九价HPV疫苗热点问题

九价HPV疫苗扩龄开打后，引发市民广泛关注。针对一些市民普遍关注的热点问题，记者邀请专家进行解答。

问：九价HPV疫苗有哪些作用？

江门市中心医院副院长阮晓红：九价HPV疫苗覆盖了九种HPV型别，既覆盖了七种高危型HPV16、18、52、58、31、33、45，又覆盖了HPV6、11两种低危型。目前，九价HPV疫苗是全球获批覆盖HPV型别最多的疫苗，也是唯一覆盖了中国女性最流行的HPV52、58两种高危型别的疫苗，可以预防约92%的宫颈癌，也可以预防HPV6、11导致的生殖器疣感染。

问：如何预约接种九价HPV疫苗？

江门疾控中心计划免疫所副所长陈阿群：目前，江门各县（市、区）疾控中心均有采购九价HPV疫苗，市民可咨询各县（市、区）疾控中心和辖区预防接种单位预约接种。

问：九价HPV疫苗一共要打几针？外地人可以预约接种吗？

江门市中心医院蓬江分院妇幼保健计划生育科主任张升红：一共要接种3针。第0、2、6个月各接种1剂（0.5ml）（第一针与第二针相隔2个月以上，第二针与第三针相隔4个月以上，一年之内完成三剂次接种）。江门常住人口都可以接种，需要自费。

问：第1针打了四价或二价，后面两针可以打九价吗？

陈阿群：目前尚无临床数据支持九价HPV疫苗与其他HPV疫苗互换使用。

问：已接种过二价或四价HPV疫苗的能不能再接种九价？

张升红：目前暂时没有指南指明，接种二价后可以再接种九价HPV疫苗。如果完成3剂四价HPV疫苗接种后拟接种九价，则至少间隔12个月后才能开始接种，且接种剂次为3剂。

问：接种完HPV疫苗后，多久能怀孕？

陈阿群：育龄期女性在全程接种HPV疫苗后，建议间隔6个月后再怀孕。目前尚未进行研究评估HPV疫苗对妊娠期妇女的影响，妊娠期间应避免接种HPV疫苗。

中暑、溺水……高“烤”天气持续，这些情况多发

医生支招应对“高温病”

热热热！近段时间，广东持续高温热浪天气，一出门就仿佛要晒化了，汗流浃背。高温“烤”验下，我市多家医院急诊科陆续收治中暑、溺水患者。对此，记者采访了我市多位医生，为大家支招如何应对“高温病”。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐 通讯员/陈君 吴雄锋

医生说急诊接诊的中暑患者多是轻症。

尽量避开高温时间段户外作业

高温天气，最易出现中暑。日前，江门市中心医院江海分院急诊科接到出车任务，要去建筑工地接一个中暑的工人。这名工人因长时间顶着高温在户外工作，出现头晕、头痛、出大汗、肌肉抽筋等中暑症状。

急诊科主任区健辉说：“每年的6—8月都是中暑高发期，今年从5月中旬开始，就收治中暑患者了，多数都是轻症的，这几年基本没接过热射病患者。”

记者了解到，中暑可分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑三型。先兆中暑主要表现为出大汗、无力、头晕、头痛、注意力不集中、眼花、耳鸣等，只要尽快脱离高温环境，转移到阴凉的地方，补充水分，短时间可以恢复。

轻度中暑表现为症状继续加重，体温上升到38℃以上，并且出现皮肤灼热、面色潮红或脱水症状。经过及时救助处理，数小时内也可恢复。

“最需要引起注意的是重度中暑，包括热痉挛、热衰竭和热射病。”区健辉介绍，热痉挛主要表现为肌肉疼痛或抽搐，这种疼痛较为剧烈。热衰竭起病迅速，患者常出现眩晕、呕吐、痉挛、昏厥等症状，体温升高，但低于40℃。热射病是最严重的中暑类型，表现为高热、痉挛、晕厥、昏迷、休克，严重的可导致死亡。

建筑工人、环卫工人、快递员等室外工作者，以及患有慢性疾病的老年人、儿童，都是中暑的高危人群。此外，长期待在高温高湿的室内也可能中暑。要注意通风，可打开空调，降低室内温度。

区健辉建议，普通人群应避免高温时段外出，外出要做好防晒，可以戴防晒帽、打遮阳伞。合理安排户外活动，户外锻炼应选择早晨或傍晚，穿轻薄、宽松的衣服，少量多次补充水分。对于年老体弱、慢性病患者、儿童及孕产妇，要保证居室通风，高温时段适当开空调降温。对于室外工作者，要避免长时间在户外工作，避开高温时间段作业，采取必要的防晒措施；穿轻薄、宽松的衣服，适当休息，及时补充水分和电解质。

区健辉提醒，当出现头晕、胸闷等早期中暑表现时，要及时离开高温环境休息，采取措施降温，补充水分，如果休息一会症状仍没有缓解，建议就医。

这些溺水急救技能要掌握

日前，一名学龄前儿童因溺水被送到江门市中心医院急诊科。被送到医院时，距离溺水已过去1小时，孩子完全没了心跳呼吸，医护人员立即进行抢救，最终仍无力回天。

“一到夏天，尤其是暑假，溺水患者就特别多。”江门市中心医院急诊科副主任高永祺说，溺水急救，关键在“早”，发生溺水后4分钟内是黄金救援时间。因为溺水后呼吸停止，人体体内的氧气非常有限，时间越短，抢救成功率越高。“有很多溺水患者都没有机会等到医护人员到来或送到急诊。”

遇到有人溺水，应该如何抢救？高永祺表示，首先要确保自身安全，不要让自己陷入困境，譬如未经专业训练，不要逞强下水捞人。发现有人溺水后立即大声呼救寻求更多人的帮忙，同时拨打120急救电话。

将溺水人员救上岸后，用力拍打溺水者双肩并在他耳边大声呼喊，评判其意识是否清醒，然后观察胸廓是否起伏以判断其是否有呼吸。

在救护车到达前，我们按照以下步骤进行施救。当发现溺水者意识丧失时，首先需要开放气道，施救者站在溺水者一侧，一手压前额，另一手提下颌，打开气道，清除溺水者口鼻中的泥沙水草等异物，保持呼吸道通畅；然后进行人工呼吸，连续吹气2—5次，接着进行心脏胸外按压，每按压30次就进行人工呼吸2次，重复以上操作；每5循环检查一次溺水者呼吸脉搏、意识是否恢复或直至急救人员到达。

如果溺水者有心跳呼吸且意识清醒，安置其到安全的位置，守在他身边，并观察生命体征，等待专业救援人员赶到。如果条件允许，可为溺水者换下湿衣服，盖上干净衣物进行保暖。

高永祺提醒，短时间的溺水，咽喉会痉挛，溺水者口腔和气管里面没有太多的水，所以背着溺水者跑来跑去“控水”是没必要的，只能是浪费时间。

炎热夏季，如何预防孩子溺水？首先，家长要带孩子去正规的泳池游泳，不游野泳，下水前要做好准备工作；避免在没有成年人的陪同下让孩子独自去游泳；家中水盆、浴缸用完后立即清空；孩子在水边或水中玩耍时，大人要注意看管，水上玩具和游泳圈无法替代成年人的监护；对孩子进行安全教育，提醒孩子当同伴落水时，在大声呼救的同时，不盲目下水或手拉手救援，以免造成更多的伤亡。

高考结束了，一些考生却不能从高考中抽离出来

放松别放纵，远离“考后综合征”

随着高考落下帷幕，不少考生将追剧、打游戏、旅行等排上日程。但也有一些考生会处于紧张、焦虑、空虚、迷茫的状态，久久不能从高考中抽离出来，这被统称为“考后综合征”。

江门市第三人民医院心理科心理治疗师、心理咨询师马宏森说，往事不可追，来日犹可期。考生要学会从高考中抽离，调整心态，平稳应对。高考出分前，以放松调节为主；高考出分后，以填报志愿、入学前准备为主，谨防陷入“考后综合征”的怪圈。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐
通讯员 周天欣

每年高考后，会有部分学生因“考后综合征”来到心理科求助。

难以从高考中抽离出来 出现自责、沮丧、焦虑等情绪

高考结束后，考生最常见的情绪有自责、沮丧、懊悔等。部分考生因为紧张，考试时思维没打开，有些试题没做出来，考试结束后恍然大悟。此时，他们会懊悔“为何考场上犯傻，没有想起来”“为何考试时不会做”。

马宏森说：“严重的会沉浸在自责、沮丧的情绪中不能自拔，情绪烦躁、抑郁，食欲差、睡眠质量差，甚至把自己关在房间内，不愿见家人和亲戚朋友，不和同学联系。”

还有部分考生，因长时间辛苦学习及煎熬的备考岁月，考后急于摆脱考前的“悲惨记忆”，采用“报复性”娱乐来犒劳自己。由于持续的作息紊乱，导致考生的生物钟被打破，身体健康出问题。

“离开高考后的第N天，想TA，想TA，想TA。”备考期间生活规律、奋斗目标明确。考后松弛下来，生活节奏变慢，部分同学可能因失去了奋斗目标而不知所措，感到无聊、没劲，陷入迷茫、空虚的状态。

马宏森说，还有的考生担心考试成绩不理想，会出现焦虑情绪，多出现在放榜前，表现为睡眠质量与饮食较差。“少部分考生属于绝望型，有可能出现极端行为，伤害自己。”他说，例如去年高考数学卷难度大，很多考生考完后出现崩溃状态。

忙起来、动起来 远离“考后综合征”

多向前看，人生不会因为一场考试而终结。高考已经结束，不管如何懊悔、自责都改变不了事实，考生不妨接受既定结果，理性面对现实，尽早制定下一步计划。

考生们要明白，并不是“只有你”会在高考中没发挥好，别人或多或少也会出现一些“小问题”，如何解决才是关键。马宏森说：“最好的心理调适办法是树立新目标，让自己忙起来、动起来，将注意力从考试结果上适当转移。”

成绩公布前，考生可以利用这段时间去培养兴趣爱好、学习新技能（电脑办公、视频剪辑、音乐舞蹈等）、报考驾照，这些对以后都有帮助。以前是读万卷书，现在不妨尝试行万里路，去欣赏一下祖国的大好河山，整个人的心情也会豁达些。

马宏森提醒，考后放松是必需的，也是必要的。但放松不是放纵，娱乐宜有度，莫挑战危险指数过高、安全得不到保障的娱乐活动，不宜晨昏颠倒，尽量少通宵。

成绩公布后，考生要理性面对。若成绩符合预期，需尽快着手收集相关高校及专业信息，填报志愿，并做好入学准备，如拍摄证件照、选购笔记本电脑等；假如成绩不太理想，也要积极、勇敢面对现实，做好志愿填报工作或制定复读计划。

高考后的假期不是人生“放大假”，而是高中到大学的一个“过渡期”。填报完志愿后，考生应尽快从非常规状态回归到健康生活的常态，保持相对轻松的生活学习习惯，为大学做好准备，如军训、体测、英语四六级考试等。

家长要学会“看”和“听” 给予孩子理解、引导

家长是孩子最亲近的人。结束高考后的这段时间，家长要给予孩子理解陪伴、安抚引导。马宏森表示，家长要学会“看”和“听”。

“看”是看孩子的情绪、行为，及时发现异常信号。考后许多考生喜欢以睡懒觉来放松，但如果孩子连续几天出现失眠、痛哭不止、胃口差、动辄发脾气、绝望冷漠，把自己关在房间里不愿和人见面、交流，应考虑孩子陷入抑郁情绪的可能。家长除了多开导外，更要及时向专业机构求助，以免情况恶化。

“听”是倾听孩子的心声，多问问孩子在想什么。家长、社会要允许考生“感受痛苦”，考后几天应让其充分释放心理压力，哭也好、笑也好，都比憋在心里好。家长应鼓励孩子表达自己的真实感情，与孩子平等沟通，妥善解决情绪困扰，避免问题持续发酵。

马宏森提醒，家长跟孩子谈心时，少谈或者不谈考试相关问题，可以多问问孩子现在想做什么。如果孩子只是想独自静处，可以跟其约定一个“闭关反思”的期限，给孩子一段独处的空（时）间。

如果孩子出现情绪问题，自己无法调节，家长不知所措，可以寻求专业人士的帮助。

世界献血者日专场献血活动举办

父亲带子女前来捐献热血

←众多爱心人士前来捐献热血。

江门日报讯（文/图 记者/李银换 通讯员/张乐）“我已经连续两年在世界献血者日前来献血了，希望通过献血能帮到更多的人。”6月10日，世界献血者日专场献血活动在五邑华侨广场举办，吸引了众多爱心人士前来捐献热血。在献血后，市民冯景业笑着说。

6月14日是第20个世界献血者日。根据世界卫生组织活动口号，结合我国无偿献血发展情况，2023年我国世界献血者日的活动口号是：捐献血液，分享生命；活动主题是：汇聚青春正能量，无偿献血传爱心；活动目标是：感谢无偿献血者为挽救他人生命作出的贡献，呼吁更多公众加入无偿献血者队伍，建立高质量的血液安全供应保障体系；鼓励青年群体，特别是团员青年积极参加无偿献血，发挥团员青年无偿献血生力军作用。

据悉，本次活动由江门市中心血站主办，江门市酒类行业协会、江门市中心医院血液与感染综合党支部。活动旨在庆祝第20个世界献血者日，感谢无偿献血者为挽救他人生命作出的贡献，呼吁更多公众加入无偿献血者队伍，同时通过宣传无偿献血的必要性和重要意义，持续提升公众无偿献血的知晓率和参与度。

当天，江门市酒类行业协会会长郑祖生带上子女前来献血。“无偿献血是弘扬人道主义的高尚行为，是一个单位以至一个国家精神文明程度的体现，所以每次有献血活动，我都是第一个报名。”郑祖生说，协会倡议和引导会员积极参加义务献血活动，还把每年的世界献血者日活动固定为重点公益活动。这次带动女儿和儿子一起参与，是希望通过义务献血这种爱心活动，让他们树立正确的人生观。

江门市中心血站副站长李顺英介绍，接下来，该站还将举办一系列世界献血者日宣传活动，希望让更多人参与加入无偿献血者队伍。