



到江海区打疫苗有优惠 最高可省1608元

进口九价HPV疫苗全程接种,减免一针疫苗费用,立省1310元;进口带状疱疹疫苗全程接种,减免一针疫苗费用,立省1608元……近日,江海区推出疫苗接种惠民活动,打HPV疫苗、进口带状疱疹疫苗都有优惠!

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 薛剑平



市民接种疫苗。

HPV疫苗全程接种 可享“一针免费”

近年来,我国宫颈癌发病率呈上升趋势,发病年龄呈现年轻化趋势。几乎所有的宫颈癌都是高危型HPV持续感染导致的,尽早接种HPV疫苗,是预防宫颈癌最经济、最有效的措施。研究显示,中国女性HPV感染率按年龄呈“双峰”分布:第一个高峰在17-24岁,第二个高峰在40-44岁。此外,HPV感染不分男女,在全球范围内,90%男性在其一生中至少感染一次HPV,男性生殖器HPV的感染率实际上高于女性。江海区发布的HPV疫苗接种政策,覆盖了女性两个感染高峰窗口期,并把适龄男性纳入惠民减免活动范围,全程接种可享“一针免费”,最高可减免1310元。

活动惠民人群包括9-14周岁适龄学生(不限男女)、15-26周岁女性和16-26岁男性(符合新增年龄段的适龄男女,可在2025年7月3日起接种首针即可参与减免),35-45岁女性。首针接种时间为即日起至2025年11月30日,全程接种时间截至2026年6月30日,如不能按照以上时间完成,则不享受惠民政策。

值得注意的是,未完成全程接种或任一剂未在上述规定时间接种等不符合惠民优惠条件的,不享受惠民政策。全程接种了4价HPV疫苗满一年,符合惠民年龄段的群众也可享受接种9价HPV疫苗政策。本次惠民项目新增15-26周岁女性及16-26周岁男性,市民享受惠民项目须在

本次活动惠及50岁及以上人群,惠民时间从2025年7月3日至2025年12月31日,市民需全程接种2剂次(0、2月),首剂须在2025年7月3日至9月30日期间完成,第2剂次须在2025年12月31日前完成。

需要提醒的是,市民必须在2025年12月31日前完成全程接种。若未完成全程接种或任一次未在要求时间接种的,不享受惠民项目优惠。

小贴士

市民可到江南街道社区卫生服务中心、外海街道社区卫生服务中心、礼乐街道社区卫生服务中心、麻园社区卫生服务中心接种(非公立)。本次惠民活动不限户籍,不限区(市),不限街道。

线上预约方式:接种者通过登录“粤苗”APP进行线上预约接种。下载“粤苗”绑定自己或家人信息,选择江海区的接种门诊和所需的疫苗即可预约。

线下预约方式:本人可携带身份证直接前往江海区的接种门诊进行线下预约。

妈妈产后 为何要多观察2小时?

江门日报讯(记者/梁爽)“护士,我生完能出去吗?”“我朋友剖完很快就能走,为什么我顺产还得在产房待着呀?”“宝宝都出来了,怎么还要在产房等?”近段时间以来,在江门市妇幼保健院产房,很多新手妈妈都发出疑惑:明明顺产恢复更快,创伤更小,为什么生完宝宝后,护士让自己留在产房观察,甚至比剖宫产观察时间还长?记者就此采访了该院产房助产士余晓君。

余晓君介绍,顺产完多等2小时,藏着许多新手妈妈不知道的3个“秘密”,包含观察产后出血、监测膀胱功能恢复和会阴伤口、实现早接触和早吮乳等。

据悉,产后2小时,是出血风险较高的阶段,也是需要警惕的“黄金观察期”。怀孕期间,子宫像慢慢吹大的气球,宝宝出生后,这个“气球”迅速“泄气”,子宫也随之发生巨大变化。

余晓君说,剖宫产时,医生能主动清理宫腔内的胎盘和胎膜残留、缝合伤口,出血量相对可控。但顺产的胎盘是自然娩出的,需高度关注子宫的收缩情况,触摸子宫的硬度,查看有无异常出血迹象,密切监测产妇的生命体征,确保子宫能够良好收缩,减少出血风险,为新手妈妈筑牢安全防线。

据介绍,除了出血,产房观察

医学指导
余涛:
江门市五邑中医院脑病科脑血管介入病区负责人,从事脑血管病临床诊治工作20余年,擅长介入手术(如急诊取栓、颅内动脉瘤成形和支架置入术、动脉瘤介入手术等)治疗脑血管相关疾病。

延伸阅读
建议定期做
脑血管筛查
“最好的治疗是预防。”余涛表示,虽然脑动脉瘤隐匿性强,发病前不一定有明显的症状,但通过科学筛查和及时干预,可有效避免致命风险。他建议高血压患者、吸烟者、有家族史等高危人群定期做脑血管筛查,最好40岁后每2-3年进行头颅颈部CTA或MRA检查。



日前,我市一名47岁男子突发剧烈头痛,到医院一查竟是颅内动脉瘤破裂出血,病情危急。所幸通过手术“拆弹”后,男子化险为夷。江门市五邑中医院脑病科副主任医师余涛表示,近期天气炎热,室内室外温差大,脑动脉瘤破裂出血患者增加。同时提醒,高温天气也会增加脑血管意外风险,脑动脉瘤破裂引发的出血堪称脑内的“隐藏炸弹”——90%以上的患者毫无预兆,一旦破裂,剧烈头痛、意识障碍等症瞬间达到峰值,致死致残率极高。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 余敏贞 陈智敏 温颖

天太热,小心脑血管意外

男子颅内动脉瘤破裂出血 手术“拆弹”后化险为夷



医生为患者进行手术。

A 脑动脉瘤一旦破裂便是“生死时速”

“头痛得像炸开一样,从来没见过这么厉害的头痛。”这是47岁的李先生被送往医院前的记忆。前段时间,李先生在洗澡时突发剧烈头痛,随即跌倒在地,家人发现时他已意识模糊、躁动不安,被送至江门市五邑中医院急诊医学科。

急诊颅脑CT检查显示,李先生颅内出现广泛蛛网膜下腔出血——这是脑动脉瘤破裂的典型表现。进一步的CT血管成像(CTA)提示,其前交通动脉存在动脉瘤样扩张。江门市五邑中医院卒中团队立即启动急诊绿色通道,经迅速评估:患者动脉瘤大小约3.0mm×2.9mm×2.8mm,瘤颈宽2.3mm,远端还有子瘤凸出,属于破裂高危状态。

“这类患者九成以上平时毫无征兆,一旦破裂便是‘生死时速’。”余涛解释,很多人听到“动脉瘤”会联想到肿瘤,实则二者截然不同。脑动脉瘤并非肿瘤,而是脑血管壁异常膨出的“血泡”,如同被吹薄的气球,随时可能破裂。急性脑动脉瘤破裂蛛网膜下腔出血患者最突出的临床症状是头痛,无论在重力活动时或情绪激动状态下还是正常活动期间均可发病,一旦破裂导致出血,可引起剧烈头痛、意识障碍、呕吐和恶心、感觉障碍、肢体瘫痪、头晕和平衡障碍等。“当出现剧烈头痛、呕吐症状时,必须即刻就医。”余涛强调。

B 脑动脉瘤形成与多种因素相关

余涛表示,脑动脉瘤的形成与多种因素相关。一是血管壁损伤:高血压、高血脂、高尿酸等慢性病,会损伤动脉内膜,削弱血管壁韧性,是动脉瘤形成的重要基础。二是不良生活习惯:吸烟酗酒、肥胖、长期熬夜以及不良情绪等,会加速血管老化,诱发动脉瘤或增加破裂风险。三是遗传与先天因素:部分患者存在血管壁先天发育异常,家族中有动脉瘤病史者风险更高。

“就像李先生这样,体检指标正常,但作为家庭顶梁柱,工作及生活压力大,最近更是经常熬夜等,让动脉瘤在不知不觉中生长。”余涛强调,常规体检难以发现脑血管病变,40岁以上人群需专项筛查。

余涛表示,动脉瘤破裂危害大,有可能出现急性出血,患者会出现剧烈头痛、意识障碍的情况,出血量大可直接致命。此外还可能引起脑血管痉挛、脑水肿、脑积水、继发性癫痫、脑梗死等,加重神经功能损伤。

C 微创介入成功“拆弹”

“从头痛倒地到手术完成,每一步都在和时间赛跑。”面临极高的动脉瘤再次破裂的风险,征得家属同意后,医疗团队连夜为李先生实施了“脑血管造影+动脉瘤弹簧圈栓塞术”,通过微创介入手段,将柔软的弹簧圈精准送入动脉瘤内,像“塞子”一样堵住破裂口,阻止再次出血。术后,医护人员辅以抗血管痉挛、腰大池引流等治疗,促进积血吸收。到术后第10天,李先生神志清醒,头痛明显缓解,已逐步度过危险期。

余涛表示,手术是脑动脉瘤目前主要的治疗方法,主要是开颅夹闭术和微创介入手术。传统的开颅夹闭术需打开颅骨,这种方法刀口长、创伤大、恢复慢。血管内介入治疗是目前脑动脉瘤,尤其是未破裂动脉瘤的首选治疗方法,通过大腿股动脉或手腕桡动脉穿刺,借助导管、导丝将弹簧圈等栓塞材料送入动脉瘤腔内,或者置入血流导向装置,或者置入扰流装置,达到治愈动脉瘤的目的。该

微创术式治疗效果良好、用时短,避免了开颅的巨大损伤,减少了手术风险,术后恢复快。

营造良好环境 守护“成长绿洲” 为孩子们筑起健康“防护墙”



校园是孩子成长的“绿色港湾”,一草一木、一桌一椅都与健康息息相关。了解校园健康环境知识,从日常的一点一滴做起,为孩子们筑起一道坚实的健康“防护墙”。

教室是学生健康学习的“光合空间”。空气清新度方面,教室内二氧化碳浓度应≤0.15%。若通风不足,孩子易出现困倦、头痛、注意力不集中等现象,建议课间开窗通风,让新鲜空气流动起来。室内光线方面,合适的灯光像护眼小卫士,减少用眼疲劳,保护学生视力。因此,教室宜采用南北双向采光,教室窗地面积比不应低于1:5,桌面照度≥300lx,黑板局部照度≥500lx。声音的边界方面,嘈

杂环境会让学生难以专注,而安静的空间能让思维更清晰,外部环境对教室产生的噪声应≤50dB。

同时,教室的桌椅应按学生身高“量体裁衣”,过高或过矮的课桌椅可能会引发学生驼背、低头近距离视物,影响学生的视力以及脊柱的正常发育。因此,学校应根据学生学年中期至末期的身高组成比例,以最高比例状况配置主要型号的数量,搭配型号相邻两个型号为辅,每个教室至少配备两种不同型号的桌椅,让孩子坐得挺拔、学得舒适。

校园公共场所是健康的“隐形守护站”。图书馆室内温度≥20℃、桌面照度≥300lx、噪声≤50dB,空气细菌数(撞击法)≤2500CFU/m³、二氧化碳浓度≤0.10%。体育馆室内温度≥16℃,可吸入颗粒物≤0.25mg/m³、空气细菌数(撞击法)≤4000CFU/m³、二氧化碳浓度≤0.15%。此外,还要定期开窗“通风+消毒”,赶走看不见的“细菌小怪兽”。

日常生活方面,应引导学生养成健康的习惯。一是让卫生设施更便利,厕所无异味、无积水,洗手池配备洗手液,教会学生“七步洗手法”,让细菌无处可藏;二是定期清洁和消毒,门把手、楼梯扶手等高接触区域,体育器材等公用物品要定期清洁和消毒,垃圾要及时分类清运,防止蚊虫滋生、减少异味及切断病菌传播链;三是保障饮水安全,直饮水机滤芯需定期更换,建议开学前或饮水机清洗消毒后对饮用水项目进行项目全分析检测,学期中可按需进行检测或抽检,让学生的每一口水都喝得放心。

健康的校园环境需要家庭和学校共同守护。学校应将环境卫生管理作为一项核心的工作,投入必要的资源和精力,完善卫生管理制度,加强日常监督和检查,积极开展健康教育,比如设计班级通风值日表,发起“课桌椅身高匹配”调查、开展卫生相关趣味小比赛等,培养学生的好习惯,家长也可鼓励及带领孩子

指导专家
江门市疾控中心环境与学校卫生部
副主任医师李嘉雯
参与健康行动,做孩子的健康引路人。让我们共同携手,把校园变成滋养身心的“成长绿洲”!
(江门市疾控中心 李嘉雯)