

流感疫苗“预约难”？

记者实地走访揭真相：全市供应整体充足，个别接种点短暂缺苗

“咨询了我家附近的社区卫生服务中心，对方说流感疫苗暂时缺货，让我过段时间再问问！”日前，有市民向记者反映流感疫苗“预约难”问题。记者连日实地走访调查发现，目前全市流感疫苗供应整体充足，但因为市民接种意愿空前高涨，且接种时间高度集中，从而使个别接种点出现疫苗“秒光”和短暂缺苗的情况。

从过去的“无所谓”到如今的“主动接种”，这一转变无疑体现了公众健康意识的显著提升。对此，我市疾控部门及各流感疫苗接种点呼吁：市民无需过度恐慌，只要善用预约系统和各类预约渠道，灵活选择接种地点，就能顺利完成流感疫苗接种。

文/图 江门日报记者 梁爽
通讯员 万丽娜 陈阿群 郑青 曹昆恒

A 现场直击：接种点“热度”不均 家庭组团接种成新趋势

近期，有市民反馈流感疫苗“约不上”。“现在流感季到了，我家附近的接种点却告知疫苗缺货。”家住蓬江区堤东街道的市民万女士满脸愁容地说，得知今年流感毒株有更新，她本想尽早带女儿接种疫苗，做好提前防护。

然而，我市疾控部门却明确表示，当前全市流感疫苗供应稳定且充足。这看似矛盾的情况背后究竟是什么原因？为探寻真相，记者走访了市内多个预防门诊接种点，倾听市民的诉求与工作人员的心声。

上午10点，江海区江南街道社区卫生服务中心的预防接种门诊内，不少家长带着孩子在等候接种。“今年从新闻里看到流感毒株发生了

B 供应探因：需求井喷遇动态采购 科学应对可有序接种

针对市民反映的“约不上”问题，江门市疾控中心、蓬江区疾控中心、江海区疾控中心等部门给出了权威回应：目前流感疫苗供应整体稳定，基本能够满足各接种门诊提交的采购计划，市民无需担心疫苗供应总量不足。

既然供应稳定，那市民感受到的“预约难”，究竟从何而来？

从需求端来看，健康意识提升引发“扎堆”接种是重要原因。王烨璇分析：“今年之所以有市民觉得疫苗紧张，主要是因为接种出现了‘扎堆’情况，短时间内需求暴增，就容易出现疫苗暂时告急的情况。”

数据显示，江门市第二人民医院预防接种门诊从7月至今，已累计接种流感疫苗近4000



↑今年市民接种流感疫苗的意愿比往年更强。
←流感疫苗接种现场。



延伸阅读

接种流感疫苗需注意什么？

据悉，江门市疾控中心负责市直四大医院的非免疫规划疫苗采购，其他县(市、区)的非免疫规划疫苗采购分别由该县(市、区)疾控中心负责。截至目前，江门市疾控中心接收到的采购计划均能及时采购，并及时配送到相关医院接种门诊。

随着技术的进步，现在流感疫苗种类和生产厂家越来越多，目前我国批准上市的流感疫苗有裂解疫苗、亚单位疫苗和减毒活疫苗，不同的年龄段和人群均有适合接种的品种。江门市疾控中心表示，所有经过国家药监部门审批后上市的流感疫苗，均具有良好的安全性和有效性，具体可咨询接种单位医生后，选择适合自己的疫苗进行接种。建议市民接种流感疫苗前，可先登录“粤苗”App选择接种门诊进行预约后再前往接种。

在接种完流感疫苗后，江门市疾控中心提醒：在接种点留观30分钟，确认无异常情况后方可离开。接种部位24小时内保持干燥和清洁，尽量不要洗澡和游泳。若接种部位出现红肿、疼痛、发痒或出现低热，一般不需要特殊处理，经过降温、多饮水和适当休息后，可自行消退。若出现其他情况，如体温超过38.5℃，请立即就医。如果出现持续发热、局部红肿等情况，应及时到医院就诊，并及时联系接种部门告知相关情况。接种后尽量多喝水，注意休息。

捅了马蜂窝“蜂”狂来袭，男子多器官“崩溃”命悬一线 多学科“组合拳”击退夺命蜂毒



近段时间，本是丰收的季节，然而对于在田间劳作的代先生而言，一次不经意间捅了马蜂窝，让他瞬间坠入生死边缘。小小的马蜂，携带的毒素在短时间内引发了一场席卷全身的“生化风暴”——过敏性休克、急性肝损伤、横纹肌溶解、急性肾损伤等，令他生命体征急转直下！

危急关头，江门市人民医院中毒中心迅速“亮剑”，肾内科、急诊科、重症医学科等多学科团队打出精准救治“组合拳”。经过11天的昼夜奋战，将代先生从鬼门关拉了回来。这场成功的救援，彰显了该院在面对急危重症中毒患者时强大的多学科协作救治能力。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 司徒苗 何洁兰 黎歆

蜂毒引发全身多器官“崩溃”

事发当日，代先生不慎惊扰了马蜂，瞬间被群蜂围攻，全身多处被蜇伤。针扎般的剧痛尚未平息，可怕的症状接踵而至：全身迅速红肿，呼吸变得异常困难。“当时感觉胸口像压了块大石头，喘不上气，眼前发黑，身上全是冷汗。”回忆起初时的场景，代先生仍心有余悸。

家人惊慌失措，立即拨打急救电话。医护人员在现场进行了紧急伤口处理和生命支持后，火速将代先生送至江门市人民医院——广东省中毒急救中心江门分中心。

入院时，代先生的情况远比普通的皮肤过敏凶险得多。该院肾内科主治医师司徒苗介绍：“患者被送来时，呼吸急促，全身大汗，血压下降，这是典型的严重过敏性休克表现，蜂毒正在猛烈攻击他的循环系统。”

休克的冲击仅仅是冰山一角。检

查结果提示，全身多器官衰竭，最危险的信号来自肌酸激酶(CK)，其数值飙升至正常值的数百倍！同时，代先生排出的尿液呈现出深褐色的“酱油尿”，“这是横纹肌溶解综合征的典型表现。”司徒苗解释，“蜂毒导致肌肉细胞被大面积破坏、溶解，释放出大量的肌红蛋白。这些肌红蛋白如同‘淤泥’一样，随血液流到肾脏，会堵塞肾小管，从而引发急性肾损伤，这是蜂毒致死的主要原因之一。”

过敏休克、肝损伤、急性肾损伤、横纹肌溶解……多条“生命管线”同时亮起红灯，病情进展迅猛，救治必须争分夺秒。

多学科“组合拳”阻断“致命链条”

面对来势汹汹的蜂毒，江门市人民医院中毒中心立即启动多学科协作(MDT)救治预案。肾内科、急诊科、重症医学科、血液净化中心等

专家迅速集结，一场生命保卫战全面打响。

“我们的救治必须像打‘组合拳’一样，快、准、狠，多管齐下，才能阻断这条‘致命链条’。”该院肾内科主任余丹红形象地概括了救治策略。

抗过敏、抗休克，稳住生命基石。医疗团队立即为代先生注射了肾上腺素、糖皮质激素和抗组胺药物，快速对抗过敏反应，逆转喉头水肿和休克状态，确保患者的呼吸与循环稳定。这一步是“保命”的关键。

血液净化，为身体进行“大扫除”。这是清除体内毒素、逆转器官衰竭的核心环节。血液净化中心的医护人员迅速为代先生建立了血管通路，启动了“血液透析(HD)+血液灌流(HP)”的串联治疗。它就像一个高度智能的“血液清洗机”，大幅减轻肝肾的代谢负担。

“水化”与碱化，冲刷肾脏“淤泥”。在血液净化的同时，医疗团队

通过大量静脉补液进行“水化”治疗，并适当补充碳酸氢钠以“碱化”尿液。这相当于给肾脏进行了一场彻底的“内部冲洗”，有效保护了肾功能。

全方位器官保护与支持。医疗团队还根据各项监测指标，精准使用护肝、营养心肌等药物，精细调节患者体内的电解质和酸碱平衡，为受损的脏器创造最佳的修复环境。

遇蜂蜇伤牢记“三步急救法”

在长达11天的综合治疗期间，医疗团队日夜监护，根据病情变化动态调整治疗方案。在全院多学科团队的紧密协作和精心救治下，代先生的尿量逐渐恢复正常，酱油色褪去，肝肾功能、肌酶等各项指标稳步下降，最终奇迹般地康复了。

10月28日，代先生康复出院。“医护人员给了我第二次生命！”出院时，他激动地说。日前复诊时，他的



患者接受血液净化治疗。



患者全身多处被马蜂蜇伤。

肝、肾功能等关键指标均已恢复正常。

代先生的惊险经历也敲响了公共安全的警钟。司徒苗提醒，遇蜂蜇伤，牢记“三步急救法”：

1. 快速！立即用衣物保护好头颈，反向逃离或原地趴下，切勿拍打或奔跑，以免引来更多蜂群攻击。
2. 冲洗！用大量清水或肥皂水冲洗伤口，有条件可用冰袋冷敷，以减轻肿痛和毒素吸收。
3. 看症状！密切观察，如出现呼吸困难、喉头异物感、心慌、全身出现大片皮疹，或尿液颜色变深呈酱油色等任一症状，意味着严重过敏或器官损伤已发生，必须立即拨打120。

值得提醒的是，切勿迷信民间偏方。在伤口上涂抹泥土、牙膏、酱油、草药等，不仅无效，还可能引发细菌感染，加重病情，延误最佳救治时机。应尽快拔除肉眼可见的毒刺(可用卡片刮除)，用清水冲洗，并寻求专业的医疗帮助。

换季一到，鼻炎“来闹” 冬季防“敏”攻略 请收好

每逢换季，不少过敏性鼻炎患者就会不停打喷嚏、流鼻涕、喉咙发痒、鼻塞。近期，在江门市第二人民医院就诊的鼻炎患者显著增长。那么，怎么拯救过敏性鼻炎？江门市第二人民医院耳鼻咽喉科主治医师陆伟玲为大家支招。

江门日报记者 梁爽 通讯员 曹昆恒

什么是过敏性鼻炎？

陆伟玲介绍，过敏性鼻炎也称为变应性鼻炎，指人体接触过敏原后的一种过敏反应，主要症状包括鼻痒、连续性阵发性喷嚏、清水样鼻涕及鼻塞等症。

为何一到换季，过敏性鼻炎就容易发作？据悉，过敏性鼻炎分为季节性 and 常年性两种类型。季节性过敏性鼻炎也被称作“花粉症”，每年仅在特定季节发作，通常由花、草、树木等引发，多与季节性室外环境相关。常年性过敏性鼻炎发病无明显季节性差异，其过敏因素有尘螨、真菌、动物皮屑、蟑螂等，多与室内环境有关，其中以尘螨最为常见。季节性过敏性鼻炎又可分为春季和秋季过敏性鼻炎。春季的风媒花粉以树木花粉为主，常见的植物有榆树、杨树、柏树等；秋季的风媒花粉以杂草花粉为主，常见的植物有蒿属、豚草、地肤、蓖麻等。

“秋冬季节，由于气温变化、空气质量变化和病毒感染的影响，加上生活中接触到的过敏原较多，就会诱发鼻炎。”陆伟玲表示，首先是气温的变化。秋冬季节气温骤降，空气干燥，鼻腔黏膜的保湿能力减弱，容易导致鼻腔干燥、发痒等不适感，进而刺激鼻腔黏膜，使鼻炎症状加重。同时，温度降低也会导致空气中的灰尘、花粉等过敏原增加，刺激鼻腔黏膜，加重鼻炎症状；其次是空气质量的变化。在秋冬季节，空气污染的情况通常会加重，这些空气污染物对鼻腔黏膜有刺激作用，容易导致鼻炎症状加重。尤其在城市中，汽车尾气、工厂排放等污染源较多，空气中的颗粒物、有害气体等对鼻腔健康造成较大影响；再者是病毒感染的高发季节。秋冬季节是感冒、流感等呼吸道疾病的高发季节，这些疾病也会导致鼻炎症状加重。感冒和流感等病毒感染会引起鼻腔内黏膜充血、分泌物增多，刺激和损伤鼻腔黏膜，进而加重鼻炎患者的症状。

症状反复出现或加重需及时就医

不少患者容易将鼻炎与感冒混淆，那么二者究竟该如何正确区分呢？据了解，感冒常伴有咽喉疼痛、低热、浑身乏力等症状，而过敏性鼻炎往往没有这些症状。感冒通常一周左右即可自愈，而过敏性鼻炎的症状会因季节或过敏原刺激等因素而延长。

“过敏性鼻炎长期不治疗，容易导致鼻窦炎、鼻息肉，引起鼻塞、嗅觉下降甚至引发哮喘，因此患者需尽早就医。”陆伟玲说。

据介绍，过敏性鼻炎主要缓解手段包括使用鼻内糖皮质激素制剂和使用抗过敏药物。此外，在日常生活中也也要注意减少接触过敏原，如保持室内整洁、定期清洗床上用品，减少尘螨积聚；外出时佩戴口罩，特别是花粉高发期，能有效阻挡外部过敏原进入呼吸道。

陆伟玲提醒，若症状反复出现或加重，影响正常生活，建议及时到耳鼻喉科门诊就诊，寻求专业的过敏原检测、个性化治疗方案及护理指导。

小雪始寒 养生重“藏” 温润饮食护阳气

江门日报讯（记者/梁爽 通讯员/管浩男）11月22日是小雪，也是冬日的第二个节气。此时，天地的阳气潜藏、阴气渐盛，寒风渐起，万物沉寂。江门市妇幼保健院中医科医生谭燕琳提醒，这时我们的身体进入了一个为来年春天积蓄能量的关键时期。

小雪时节，天地阳气禀沉降之性，继续向内收敛，人亦需注意减少过度消耗，储藏阳气。因此冬季养生重在“藏”。而饮食，就是我们最直接、最温暖的“养藏”之道。

“小雪节气的饮食重在‘润’与‘温’，既要防外寒，也要润内燥。”谭燕琳介绍，可多食滋润食材，如黑芝麻具有补肝肾、益精血、润肠燥的作用，可食用黑芝麻糊；桑葚可以滋阴补血、生津润肠，适合干咳、口渴者；枸杞具有滋补肝肾、益精明目的功效，可直接泡水或煮粥。推荐食用山药枸杞粥(鲜山药、枸杞、大米同煮)，山药气阴双补，枸杞滋阴，可平和滋润。此外，可以适度补“温”，适当食用温性食物可以帮助身体抵御寒冷，但切记“温补”而非“燥补”。羊肉温中暖下、补益气血，是冬季御寒的佳品。韭菜、核桃、桂圆可温补肾阳。推荐食用当归生姜羊肉汤(羊肉焯水，与当归、生姜片一同放入砂锅，慢炖至肉质软烂，加盐调味)。此汤是医圣张仲景的名方，能有效温中补血，驱寒止痛。

饮食方面，谭燕琳还建议，一要少食辛辣，如辣椒、花椒等食物。辛辣食物有发散的作用，这与冬季“藏”的原则相悖。过量食用会使毛孔开泄，导致阳气外泄，同时还会耗伤阴液，加重口干、皮肤干燥等问题；二要不过咸，《千金要方》中言：“冬七十二日，省咸增苦，以养肾气。”咸味入肾，过则伤肾，冬季需保元气内存；三要忌肥甘厚味，减轻身体负担。冬季活动量减少，新陈代谢减慢，若过多摄入高脂肪、高糖分、油腻的食物(如油炸食品、肥肉、甜点)，会加重身体负担。