



HPV疫苗

我市多家医院和基层卫生院 HPV 疫苗供应充足

从“一针难求”到随到随打



“来了就能打。”日前，记者联系江门多家医院和基层卫生院，询问关于接种 HPV 疫苗的情况，得到的答复基本一致：不用预约，随到随打。部分医院虽然提示需要预约才能打，但基本提前一天就可以。

HPV，全称人乳头瘤病毒，女性感染 HPV，可能会引起宫颈癌。HPV 疫苗，是一种能够有效预防特定类型 HPV 感染的疫苗，根据预防的病毒型别范围，分为二价（双价）、四价、九价三大类，同时是目前临床上唯一一种可以预防癌症的疫苗。

从曾经的“一针难求”到现在的随到随打，HPV 疫苗市场正在发生变化。

文/图
江门日报记者 何雯意
通讯员 宋洁

A HPV 疫苗基本不用预约，随到随打

“不用预约，二价、四价、九价的 HPV 疫苗都有，您带着身份证每周二、三、五下午过来就行。”昨日，记者致电江门市妇幼保健院，该院工作人员表示。这和记者在现场看到的情况基本一致。

B 供求关系发生逆转，接种难度锐减

求 HPV 疫苗，一度是件难事。此前，由于 HPV 疫苗供应量少、市场需求量大，导致“预约难”“抢号难”。类似“HPV 疫苗预约攻略”等内容的帖子在去年都能成为社交媒体上的热点。从内容和评论不难发现，当时想要接种 HPV 疫苗，并不容易。但如今，接种疫苗可以随到随打，不用排队。

C 接种 HPV 疫苗，可有效预防 HPV 感染

作为女性常见的恶性肿瘤，宫颈癌的发病率和死亡率均占高位，且近年来，我国的宫颈癌发病率仍在上升，并呈现年轻化趋势。随着病变发展直至宫颈癌中晚期，可出现阴道出血、阴道排液，以及相应压迫症状如尿频、便秘、下肢肿胀、输尿管梗阻、肾盂积水和尿毒症。晚期可有贫血、恶病质等全身衰竭症状。

道已开放，需要接种的市民可以提前预约。记者根据指示进行预约登记，基本当天也能预约成功。记者致电江门多家医院和基层卫生院，得到的答复基本一致：不用预约，随到随打。但可打的价次不一样，如麻园社区卫生服务中心没有四价，堤东社区卫生院服务中心只有九价。

接种 HPV 疫苗，可有效预防 HPV 感染

高危及 HPV 持续性感染有关。覃钰纯表示，接种 HPV 疫苗，可有效预防 HPV 感染。“这是我们三级预防的第一步，也是非常重要的一步。”覃钰纯表示，HPV 疫苗用于预防 HPV 感染，大家俗称它为“宫颈癌疫苗”，它不仅能够有效预防因高危型 HPV 感染引起的宫颈癌，也能预防类似原因引起的肛门癌、阴茎癌等多种癌症。接种 HPV 疫苗后能预防宫颈癌 HPV 病毒，并且在人群中建立免疫屏障，从病因上预防宫颈癌的发生，达到最佳预防效果。目前上市的 HPV 疫苗不能预防所有宫颈癌的发生，但可以预防 70% 以上

有伤口时避免直接接触生猪肉

休克综合征，表现为起病急，突发高热，肢体远端部位出现瘀点、瘀斑，病情进展快。“败血症型最为凶险！”高芳瑜表示，感染这个类型的患者预后较差，病死率极高。如何有效预防猪链球菌感染至关重要。高芳瑜提醒，对于普通人群来说，菜板要生熟食分开，避免交叉感染；不要接触、购买及食用病猪肉和死猪肉；要到正规的市场购买经过检疫的猪肉；如果手上有伤口，要做好自身防护戴好手套，如手部不慎切伤务必及时清创处理，避免感染。对于餐饮或其他相

告诉记者，她之前还找“黄牛”代预约，最终因为费用问题没有谈拢，后来因为时间问题一直没有接种，但现在她只是找个不太忙的工作日，请一小会假就把疫苗打了。



护士在给市民打 HPV 疫苗。

间，但可能因为各种非常小的原因而延迟接种，“因为他们觉得疫苗就在那里，今天打、明天打都无所谓，有一拖就是半年或一年。但是她们忽略了一个很重要的问题，就是 HPV 感染途径非常多样，延后一天接种，那感染 HPV 病毒的风险就会提前一天。”覃钰纯提醒，HPV 疫苗越早接种越好，呼吁适龄女性朋友可以尽早接种。

切了块生猪肉 竟然险些丧命

在江门从事厨师工作多年的张先生（化名）怎么也没想到，切了一块生猪肉，竟然险些丧命。所幸，医护人员火眼金睛，揪出“元凶”。经过规范治疗，张先生捡回一命。“罪魁祸首就是猪链球菌。这是一种可能存在于猪体内的细菌，普通人感染的概率相对较低，但如果皮肤有伤口时接触到带菌的东西，例如被污染的生猪肉，就有可能被感染。”江门市五邑中医院脑病科主治医师高芳瑜说。



医生在查看患者病情。

作为一名厨师，张先生的日常工作需要处理大量生猪肉。最近在一次切生猪肉工作中，他不小心割伤了手指，以为只是小事，未经消毒处理只简单包扎伤口后就继续工作。然而不久后，他发现自己头痛欲裂，还发起了高烧，于是到江门市五邑中医院就诊。到达医院急诊医学科时，张先生体温高达 39.6℃，急诊医学科考虑感染收入院治疗。当日凌晨，患者出现烦躁、意识错乱、胡言乱语、小便失禁、皮下瘀斑的情况。医护人员为其进行镇静处理，但情况没有缓解，遂联系脑病科当天值班医生高芳瑜进行会诊，怀疑其为颅内感染。

“当时他的脖子特别僵硬、抬腿明显牵拉感。”高芳瑜表示，正常人下颌是可以贴到胸骨的位置，但是张先生低头后，下颌离胸骨有 4 个手指的距离，伸直膝关节时明显受限，大小腿间夹角明显达不到 135°，有明显的脑膜刺激征。张先生被立即转入脑病科重症病房，进一步完善腰椎穿刺术检查。医生果然在患者的脑脊液中找到了猪链球菌，最终确诊其为猪链球菌脑膜炎。

文/图
江门日报记者 何雯意
通讯员 刘森

秋冬交替，谨防“换季病”

医生表示，养生应注意润燥养肺，防寒保暖

立冬将至，预示着秋天即将结束，冬天即将开始，这个时节天气干燥，气温降低，昼夜温差大，很多疾病容易“找上门”，尤其是抵抗力弱的人群更容易生病。呼吸系统、消化系统、过敏类疾病迎来了高发期。医生提醒，秋冬交替季节，养生保健格外重要，秋末冬初保健宜以固护正气为主，注意润燥养肺，防寒保暖。

江门日报记者 何雯意 通讯员 黎敏 冯晓琳

谨防呼吸系统及胃肠疾病

近日，63 岁的陈大叔外出就餐后出现咽干咽痛症状，还常常干咳，于是他喝了一瓶冷饮，半夜便开始拉肚子，吃了止泻药后症状没有缓解，次日一早就到医院就诊。江门市人民医院中医科主任徐振杰表示，陈大叔是因贪凉引发秋冬肠胃疾病，加上进入秋冬季后，空气较为干燥、寒冷，因此他还出现了咳嗽等呼吸系统疾病。

“这段时间来就诊的患者比平时多了不少，以感冒、腹泻为主，多是因为换季引发的。”徐振杰表示，此时是中医学说的“秋燥”，燥邪伤肺就容易出现鼻咽干燥、口干舌燥甚至干咳无痰、喉咙干痒、痰中带血等症状，而

“脾为元气之本，赖谷气以生；肺为气之源，而寄养于脾者也”，肺和脾两者关系密切。“寒冷的气候还会形成寒邪，损伤我们的脾胃阳气，使胃肠消化吸收功能减弱，出现胃动力减弱、消化不良、腹痛腹胀等胃肠不适症状，此时就容易出现呼吸系统和胃肠疾病。”徐振杰解释道。

此外，这个季节心脑血管疾病也将进入高发期。徐振杰表示，秋冬季昼夜温差较大，忽冷忽热的气温容易使血管收缩，而老年人因血管老化，很容易受其影响，造成血压不稳定。高血压患者在这时血压更易升高，所以秋冬季节防范高血压等疾病也同样重要。

起居应顺应昼夜节律变化

秋冬换季，如何预防相关疾病？“秋冬季养生之道的核心聚焦于养护肺脏。特别是有基础性肺部疾病的患者，更应采取适当的养生措施来强健肺脏。这样不仅能够有效抵御燥邪的侵袭，还能对即将到来的寒冷打下坚实的健康基础，确保身体的整体健康与平稳过渡。”徐振杰建议，此时应注意滋养肺脏，防止秋燥伤肺，使肺气得清，呼吸平和，把握好养收之道。

江门市五邑中医院治未病科医师林嘉怡建议，起居应顺应昼夜节律的变化，适当增加睡眠，早睡早起，保证充足睡眠，有利于阳气潜藏、阴精蓄积。睡前可以静坐冥想、沐足、听舒缓音乐、呼吸调节等，能帮助入睡，改善睡眠质量。但要注意沐足时不要追求大汗，出微汗为宜，沐足后饮用适量温开水补充水分。

秋冬季还可以进行适量运动，这

样才能够提高身体的抵抗力，但要避免高强度运动，动静结合，适宜打坐、瑜伽、慢跑、八段锦、五禽戏、太极等运动。“运动时只宜微微出汗为度，汗多则泄气，有悖于冬季阳气收藏之道。”林嘉怡补充道，秋末冬初天气凉爽，还适宜多与家人朋友相聚，登高望远、户外活动，预防悲秋的低落情绪。同时，可多晒后背，补充阳气。

饮食上，宜清淡饮食。“天气渐凉，秋燥明显，燥易伤津，所以饮食养生以防燥为主，宜平补，可多吃健脾养阴润燥的食物。”徐振杰提醒，饮食上要多食油腻、煎炸、烧烤、辛辣食物，适当增加饮水量，同时不宜大量进补，可饮用健脾润燥汤水，再适量进补。餐后散步可以促进胃肠蠕动，帮助食物更快地消化吸收，还可以饭后进行肠胃按摩，围绕肚脐顺时针揉 30 次，可促进胃肠蠕动。

小贴士

秋冬换季适宜喝这些茶饮调养方

对于日常调养，林嘉怡推荐了几款茶饮调养方。

御寒防感茶饮方

黄芪炒米姜茶
材料：黄芪 10 克、粳米 10 克、生姜 5 克。
主治：容易疲倦乏力、气短、汗多、怕风、怕冷、易感冒、大便偏烂、易手脚冰凉等人群。
做法：将材料放入铁锅中翻炒至微黄，热水冲泡后可饮用。

润燥茶饮方

润燥止咳茶
材料：南北杏 10 克、麦冬 5 克、桑叶 5 克、雪梨 1/4 个、陈皮 3 克。
主治：外感风燥，见口鼻干燥、干咳痰少、皮肤干燥等症。
做法：用养生壶水煮 15 分钟，每天早餐后服 1 次。

明目润眼茶

材料：菊花 5 克、枸杞子 10 克、桑叶 5 克。
主治：肝血不足引起的眼睛干涩、迎风流泪等，熬夜、久视后眼睛疲劳不适。
做法：用养生壶水煮 15 分钟，每天早餐后服 1 次。

江门市疾控中心发布 11 月健康提示

注意防范 4 种疾病

江门日报讯（记者梁爽 通讯员陈丽秋 江疾宣）11 月气温逐渐下降，昼夜温差变大，肠道及呼吸道感染病进入高发期。江门市疾控中心提醒市民，11 月要注意防范登革热、诺如病毒性感染、流行性感冒 4 种疾病。

据悉，11 月前期仍是登革热高峰期，后期可能出现下降拐点。近期登革热防控工作仍不能松懈，请市民注意做好防范，灭蚊防蚊是关键。对于预防措施，江门市疾控中心建议：1、清理家中积水。比如水生植物要定期换水洗瓶（每星期至少 1 次），不要让花盆底盘留有积水；2、在室内应安装蚊帐、纱窗等防蚊，易滋生蚊虫的地方可以定期使用杀虫剂从源头上灭蚊；3、进行户外活动时应做好个人防护，提前使用驱避剂，穿长裤长袖减少暴露，尽量不在蚊子活动的高峰时段在草丛、草地、垃圾桶旁逗留；4、关注需前往地区登革热流行情况及当地疾控中心公布的文字地图。近期前往疫区的市民回来后 14 天内，如出现发热、皮疹、头痛、肌肉痛、出血等症状应及时就诊，并说明旅行史及蚊虫叮咬史，尽早诊断，尽早治疗。

诺如病毒性感染性腹泻疫情有明显季节性特征，每年 10 月至次年 3 月是高发季，应警惕学校、幼儿园、医院、养老院等人群聚集场所出现诺如病毒的暴发疫情。江门市疾控中心提醒：养成良好的卫生习惯，饭前、便后要勤洗手，用肥皂和流动水至少清洗 30 秒；不喝生水，蔬菜瓜果要洗净，食物及贝类等海鲜类食品要煮熟食用；如果出现呕吐、腹泻等症状，不要坚持上班或上学，特别是食品从业人员，应立即离岗，密切关注健康状况；学校、托幼机构、养老院等集体单位可通过每日晨午检等方式，开展健康监测，如出现腹泻、呕吐等临床症状的病例，应立即开展隔离治疗。

目前，我市新冠病毒感染疫情呈低水平发病状态，新增感染个案均为散发病例，无聚集性疫情报告。近期监测数据提示，我市当前新冠病毒毒株主要流行仍为 XDV 系列毒株，致病力没有增强的表现。新冠病毒在人群中的传播仍持续存在，秋冬季存在与流感等其他呼吸道传染病叠加流行的风险。江门市疾控中心建议，保持良好的卫生习惯和生活方式，重点人群、脆弱人群是重症的高风险人群，有感染症状要及时到医院就诊，应尽早开展隔离治疗。据了解，目前我市流感属于低水平流行，11 月后期流感活动水平有可能逐渐增强。养老院和托幼机构、中小学校和重点场所注意暴发疫情预防，应保持室内空气清新，保持环境的清洁卫生。江门市疾控中心提醒：1、注意开窗通风，加强室内空气流通，开窗换气 30 分钟，每天 1—2 次；2、少聚集，出行佩戴口罩，注意咳嗽礼仪、保持社交距离；3、早睡早起，加强锻炼，补充足够营养，规律作息，避免过度疲劳，提高自身抵抗力；4、接种流感疫苗是目前最有效的预防手段，建议每年在流感季来临前及时接种，能更有效建立防护。