

# 九价人乳头瘤病毒疫苗今起预约

本轮线上名额11480人

本报讯(记者 刘涛)3月22日,新一轮九价人乳头瘤病毒(简称“HPV”)疫苗可线上预约。预约时间为3月22日9时30分至15时30分,共有名额11480人,约完为止。

九价HPV疫苗适用人群为9岁至45岁女性。本次九价HPV疫苗预约全部依托“山西疾控动态”微信平台,实行

网络实名预约。市民可关注微信公众号“山西疾控动态”,点击“疾控服务”“预防接种服务”“绑定本人信息(成人)”“接种预约”“选择九价HPV疫苗”“接种单位”“选择接种时间”“确认登记预约”。预约成功后,可在预约接种服务中“我的一成人疫苗预约单”中查询预约

记录。预约结束后,预约成功人员名单将在各接种单位公示。

预约成功的接种名额仅限本人使用,不得转让。预约成功者,要按照预约接种日期,持本人有效身份证件和预约成功凭证信息(须持本人手机登录“山西疾控动态”公众号,在线展示预约成

功信息,且与本人身份证信息一致),到所预约的接种门诊接种,逾期未接种,则此次预约作废。

市卫健委提醒,一个身份证号、一台设备,只能预约一次,市民要通过官方正规渠道预约,不要相信“代抢”“代约”等非正规途径,切勿上当受骗。预约成功后,原则上不

能随意取消或变更接种时间,如遇特殊原因确需取消预约或变更的,要在预约成功之日起7日内向所约接种门诊致电取消预约或变更接种时间。为提高预约效率,建议市民可提前关注“山西疾控动态”公众号,在预防接种服务中按照指南提前做好受种者绑定操作。



3月21日是世界睡眠日。专家提示,规律作息是良好睡眠的重要保证,如出现长期睡眠问题,应及时到医院就诊。  
新华社 发

## 山医大一院睡眠中心揭牌

本报讯(记者 魏薇)健康科学的睡眠,有利于身心健康。3月21日是第24个世界睡眠日,山医大一院睡眠中心揭牌成立。该中心将发挥多学科联合诊疗的优势,深入探索专病中心建设,帮助患者“一站式”解决睡眠问题。

“健康睡眠,人人共享”是今年的活动主题。据中国睡眠研究会的相关数据表明,我国24.6%的居民睡眠有问题,94.1%的居民睡眠达不到良好水平,睡眠障碍困扰着很大一部分人群。白天哈欠连天,晚上精神抖擞,睡时鼾声如雷,睡醒头昏脑涨……睡眠问题严重影响各类人群身心健康。中小学生学习睡不好,将导致身体生长

缓慢,智力发育落后,影响精神和情绪;成年人睡不好,会情绪低落,机体代谢紊乱,免疫功能降低,患各种感染的概率增高,易引起心脑血管疾病,加速衰老;老人睡不好,会导致记忆力减退、头痛,破坏消化系统,甚至引发各类疾病。因此,重视睡眠健康、提升睡眠质量,是保证身心健康的基石。

山医大一院成立睡眠中心,将围绕睡眠障碍疾病,系统开展睡眠障碍的检测评估、诊断和治疗康复,“一站式”解决睡眠困扰,并逐步形成省内领先的集临床诊疗、科学研究、教育教学、护理协作为一体的睡眠医学中心;将继续发挥多学科联合诊疗的优势,深入探索

专病中心建设,促进我省成人及儿童睡眠障碍标准化诊疗和专业化人才培养,为提高广大人民群众的睡眠健康贡献力量。

如何摆脱睡眠障碍,睡得更踏实?医生建议,重视自己的睡眠时间、养成好的睡眠规律;营造入睡前的“仪式感”,如,泡热水脚、喝杯热牛奶等“规定动作”,让身体及时接收入睡信号;注意睡眠环境,调节光线、睡眠温度、适宜的枕头被褥等;睡前避免浓茶、咖啡、酒精等刺激,避免吃重口味、辛辣或含糖的食物;睡前2小时避免剧烈运动;保持良好稳定的情绪,避免心思过重。

## 省人民医院院前急救站启动

本报讯(记者 刘涛 魏薇)院前急救是医疗救治的前哨,是守护群众生命安全的第一道防线。为有效缩短急救服务半径,提高急救效率,经过一个多月的精心筹备,3月19日,太原市急救中心省人民医院院前急救站启动。

省人民医院院前急救站启动,并纳入太原市统一调度运行,是构建我市院前医疗急救服务体系以及推动优质医疗资源均衡布局的重要举措。太原市急救中心与省人民医院“强强联手”,将加强对急救站标准化、规范化、

制度化的管理,狠抓急救质量与优质服务,定期组织技能培训及质控考核,进一步规范应急处置流程,为老百姓打造特色鲜明、发展强劲、群众满意的“生命站”“放心站”。截至目前,我市共有22个急救站。

## 耳朵上竟长带状疱疹

近期,是带状疱疹的高发季。说起带状疱疹,大家都会想到“蛇缠腰”。但事实上,带状疱疹虽然多发于腰部、胸背部,但它也可能“盯”上身体其他部位,比如我们的耳朵。

### 疱疹会导致面瘫

前段时间,市民李女士发现自己耳朵里长了很多小水泡,有的三两成簇,有的肿起大泡,疼得特别厉害。一天睡醒后,她竟然出现面瘫、头晕等症状,情急之下,立即到山医大一院万柏林分院中医皮肤科就诊,经主任医师张宏伟检查,最终被确诊为耳带状疱疹。

耳带状疱疹是带状疱疹的一种特殊表现类型,是因为水痘-带状疱疹病毒侵犯面神经及听神经所致。医生指出,耳带状疱疹常发生于受凉、疲劳、身体免疫力下降后,起病初期会出现全身不适、低热、头痛及食欲不振等前驱症状,随后出现耳廓、耳内和耳周剧烈疼痛,继而外耳道等出现疱疹,严重者还会出现面瘫。此外,患者还可伴有耳鸣、感音神经性聋、眩晕及平衡性失调等。

疱疹和面瘫出现的时间可能先后不一,多数患者疱疹出现在前,因耳痛前来就诊,两者相隔一周,甚至更久。

### 会有后遗症神经痛

同带状疱疹一样,耳带状疱疹一定要及时就医治疗,如果不及治疗,很可能也会出现带状疱疹后遗症神经痛。即使患处皮肤早已恢复如初,但疼痛麻木等不适症状依然存在。

而且耳带状疱疹具有一定的传染性。耳部病变部位,特别是破溃的水疱,可能会释放病毒,如果直接接触到这些水疱内的液体,尤其是在皮肤破损或黏膜表面接触,就有可能感染病毒。

生活上,耳带状疱疹患者要多休息,补充足够的水分,饮食上宜清淡,忌吃油腻的食物,多吃豆制品和鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的果蔬。要注意别留长指甲,别用力触碰耳周,防止因局部摩擦引起疼痛,休息时,尽量侧卧,以防患侧受压。

### 接种疫苗更保险

带状疱疹发病时,疼痛不已,痊愈后还有不同程度的后遗症神经痛,并且有复发的风险。预防胜于治疗,对于带状疱疹的高危人群,省疾控中心专家建议,高危人群及时接种带状疱疹疫苗。

有人会问,水痘与带状疱疹都是由同一种病毒引起的,为什么要接种两种疫苗?其实,水痘和带状疱疹虽然都由水痘-带状疱疹病毒引起,但属于两种不同的病症。针对这两种疾病分别设计生产了两种疫苗。它们的疫苗含量或种类不同,适应接种的年龄和人群也不同。

多数患者因为曾患水痘,之后才会发生带状疱疹,如果确定有水痘感染史,不必接种水痘疫苗,但得过水痘的人群是带状疱疹的高发人群,推荐接种带状疱疹疫苗;没有得过水痘的人,符合疫苗接种条件的也应该接种带状疱疹疫苗,因为有一部分人感染水痘后无症状,但体内有潜伏的病毒。

记者 魏薇