

# 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—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础。

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。

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疱,有的三两簇簇,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,如果不及时治疗,很可能也会出现带状疱疹后遗神经痛。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