

健康科普行

——万场健康知识讲座

市中心医院专家做客健康科普大讲堂

科学防控宫颈癌 及时接种HPV疫苗



本报4月13日讯(记者 李皓若)“宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤之一,面对它,我们既不能过度恐慌,又不能太过轻视。”近日,市中心医院妇科中心李桦做客健康科普大讲堂,围绕宫颈癌的病因、预防、筛查等关键环节进行科普,助力筑牢女性健康“防护墙”。

谈及宫颈癌的疾病认知,李桦说,与其他恶性肿瘤不同,宫颈癌是目前唯一一种病因明确、可防可治的恶性肿瘤,这意味着只要找准病因,科学应对,就能有效远离疾病威胁,而这其中的核心关键,便是对人乳头瘤病毒(HPV)的防控。

李桦表示,HPV是主要感染人体皮肤和黏膜上皮细胞的病毒,临床上将其分为低危型与高危型,低危型HPV不具备致癌性,多引发尖锐湿疣、寻常疣等良性病变,高危型HPV持续感染,才是诱发宫颈癌的根本因素。因此,预防HPV感染,就是守住宫颈癌防控的第一道关口,“从感染高危型HPV到最终发展为宫颈癌,通常需要5到10年甚至更久的时间,这给了我们足够的时间去发现、去干预,我们抓住这段时间定期检查,在癌前病变阶段及时干预,真正做到‘早发现、早诊断、早治疗’,就能阻断癌变进程。”

作为宫颈癌防控最有效的手段,HPV疫苗的选择与接种一直是群众关注的焦点之一。据李桦介绍,目前HPV疫苗从产地分为进口与国产两类,国产疫苗技术已十分成熟,保护效果与进口疫苗不相上下,价格更亲民,从覆盖型别来看,分为二价、四价、九价,“价”代表疫苗覆盖的HPV型别数

量,二价和四价疫苗覆盖16、18两个核心致病型别,可预防约70%的宫颈癌,九价疫苗覆盖更多高危型别,能预防90%以上的宫颈癌。

“我国批准的HPV疫苗接种年龄为9至45岁,越早接种,保护效果越好,这一点尤其要提醒各位家长。”李桦特别强调,对于成长期的女孩来说,及时接种HPV疫苗,能尽早建立起病毒防护屏障,降低未来感染风险。同时,她着重纠正认知误区,HPV疫苗绝非女性专属,男性接种同样必要,且男性HPV感染率高于女性,接种后既能预防自身HPV相关疾病,又能降低病毒向性伴侣传播的可能性。

针对接种程序,李桦表示,9至14岁青少年,无论男女,均可采用2针程序,间隔6个月完成接种;15岁及以上人群需按3针程序接种,全程接种才能获得完整保护,且哺乳期、生理期女性可安全接种,无需刻意避开。

除疫苗接种外,定期筛查是宫颈癌防控不可或缺的核心环节。结合不同年龄段女性的生理特点,李桦建议21至29岁女性,每3年做一次TCT宫颈细胞学检查;30至65岁是宫颈癌高发年龄段,建议每5年进行一次TCT、HPV联合筛查,提升异常检出率;65岁以上女性,若既往筛查无异常、无高危因素,可在医生指导下停止筛查。

此外,良好的生活习惯同样重要。李桦表示,保持单一性伴侣、规律作息、均衡饮食、适度运动,提升免疫力,远离烟草,定期做妇科检查,重视身体异常信号,都能有效降低HPV感染风险。她呼吁女性做好日常防护,用科学的方式守护自身和家人健康。

健康 快车

市中心血站开展现场应急自救互救培训交流活动



活动现场。通讯员供图



市中心血站工作人员讲解心肺复苏术标准动作。通讯员供图

本报4月13日讯(通讯员 尹雯 马克)为进一步提升干部职工应对突发事件的自救互救能力,切实保障人民群众生命健康安全,近日,市中心血站组织工作人员到市财政局,开展以“人人学急救、急救为人人”为主题的现场应急自救互救技能培训交流活动。

理论赋能,防患未然。在自救互救技能培训环节,市中心血站工作人员采用“理论讲解+动作示范+实操演练”相结合的模式,生动细致地讲解了心肺复苏术(CPR)的标准动作、自动体外除颤仪(AED)的正确使用流程及应对气道异物梗阻的“海姆立克急救法”。在实操演练环节,参训干部职工利用模拟人进行胸外按压、开放气道、人工呼吸等全流程练习。市中心血站工作人员逐一纠正按压深度、频率、部位等细节,确保全体人员将理论转化为肌肉记忆,做到“敢救、会救、能救”。

反响热烈,共筑生命健康坚实防线。此次培训内容丰富多彩,紧贴实际,既有理论高度又有实操技术,获得参训干部职工的一致好评。现场一名参训人员表示:“以前觉得急救离自己很远,遇到突发状况只会干着急。这下不仅掌握了‘硬核’急救技能,还学会了心理疏导方法,这是对自己、家人、同事和社会的一份责任。”

此次联合培训将“人人学急救、急救为人人”的理念深植于干部职工心中,有效普及了现场自救互救技能,推动应急救护知识进机关,共同为守护人民群众生命健康安全贡献力量。

实操淬炼,掌握“黄金四分钟”救命法宝。“时间就是生命,心搏骤停的‘黄金四分钟’内实

市第二人民医院心理健康讲座进校园 医校携手护航学子成长路

本报4月13日讯(记者 于冰冰)近日,市第二人民医院组织心理专家团队走进泰山区上高学校,举办了主题鲜明、内容实用的心理健康讲座。此次活动是医校协同推进青少年心理健康保护的重要实践,旨在通过专业科普与引导,帮助学生保持积极健康的心理状态。

讲座中,医院精神科医师以“情绪管理与自我保护”为主题,用通俗易懂的语言、贴近校园生活的案例,围绕认识与接纳情绪、合理宣泄方法、自我保护策略、总结与行动等内容,为学生展开细致讲解。医师现场引导学生正确认识心理健康的重要意义,学会识别日常学习、生活中的常见心理困扰,并详细讲授了针对性的情绪调节和压力缓解方法。

随后,12356心理热线负责人与学生展开面对面互动交流,耐心倾听了青少年的心理困惑,并邀请学生上



台体验实用的心理调节技巧,引导学生现场实践、即时掌握,让抽象的心理知识转化为可操作的方法。整场活动内容充实、互动性强,师生积极参与、踊跃交流,学生在沉浸式体验的过程中收获了知识、释放了压力。

此次活动不仅为学生普及了心理健康知识,帮助其筑牢心理防线、增强心理韧性,还为学校心理健康教育教师搭建了专业的学习交流的平台,进一步提升了学校心理健康教育的专业水平。市第二人民医院将充分发挥精神卫生和心理健康专业优势,深化医校合作模式,落实全市“心安守护”医校融合工作要求,常态化开展心理健康科普进校园活动,与教育部门及各学校携手共进、同向发力,不断完善青少年心理健康防护体系,共同为青少年健康成长保驾护航。

心理健康讲座现场。记者 于冰冰 摄

市公共卫生医疗中心多学科协作解难题

成功为高龄患者实施股骨头置换术

本报4月13日讯(记者 刘英迪 通讯员 许元陆)近日,市公共卫生医疗中心骨科联合麻醉科、内科心内学组、神经学组、康复科等多学科团队,成功为一名83岁高龄且合并多种基础疾病的患者实施左侧人工股骨头置换术。这标志着医院在老年高危患者联合多学科诊疗(MDT)领域再次实现新突破。

髌部骨折素有“人生最后一次骨折”之称,尤其对于高龄合并多种基础疾病的患者而言,救治难度大幅增加。临床实践表明,此类患者若采取保守治疗,需长期卧床,极易诱发肺部感染、压疮、深静脉血栓、泌尿系统感染等严重并发症,甚至可能危及生命。因此,手术治疗成为恢复患者行走功能、降低死亡率的优选方案。然而,该患者身体各项机能明显减退,叠加脑梗、冠心病、高血压、帕金森等多种基础疾病及心功能不全等问题,手术耐受度极低,麻醉与围手术期风险远超普通患者,对医院综合诊疗能力而言是一次严苛考验。



医护人员查房。通讯员供图

医院骨科接诊后迅速启动MDT应急机制,在医务科的统筹下,多学科专家团队展开联合会诊。骨科结合患者骨折类型、身体条件,确定“创伤小、时间短、效果稳”的手术方案;麻醉科全面评估患者心肺功能,量身定制精准麻醉方案与生命体征监测

预案;内科心内学组、神经学组针对性调整基础用药,优化心功能,改善肺通气等,进一步排除手术禁忌;康复科提前介入ERAS加速康复理念,规划患者术后早期功能锻炼与疼痛管理方案,为快速康复奠定基础。在多学科团队的严密监护与默契配合下,骨科团队精准操作,顺利为患者实施左侧人工股骨头置换术。术中患者生命体征平稳,假体植入位置精准,关节稳定性良好。术后,多学科团队持续跟进患者康复进程,实施多模式镇痛、抗感染、防血栓、营养支持等综合护理措施。得益于科学方案与精心护理,患者恢复速度远超预期,术后第二天即可借助助行器站立、缓慢行走,髌部疼痛症状明显缓解,关节功能逐步恢复,精神状态也日渐好转。患者家属对医院医护团队的精湛技术与贴心服务深表感谢,对治疗效果高度认可。

此次手术的成功实施,是市公共卫生医疗中心综合救治能力与学科建设成果的集中体现。医院始终坚守“以患者为中心”的服务理念,持续完善MDT诊疗体系,打破学科壁垒,整合优质资源,为高龄、复杂骨科患者提供全流程个体化诊疗服务。医院将进一步优化多学科协作流程,以更专业的诊疗、更优质的服务,为高危患者筑牢生命健康防线,续写医者仁心新篇章。

泰山区徐家楼街道社区卫生服务中心 扎实推进特殊群体体检工作开展

本报4月13日讯(通讯员 高丽丽)近日,泰山区徐家楼街道社区卫生服务中心依托家庭医生团队,采取“定点服务+下沉入户”的方式,全面开展65岁及以上老年人、重点人群健康体检工作。

活动中,医护人员详细询问病史,及时更新健康档案,现场开展慢性病健康指导,实行“一人一档一策”动态管理,精准解决高龄、独居、行动不便等特殊群体的体检难题,切实增强群众的健康获得感与幸福感。