

我市启动吸入式新冠疫苗接种

疫苗通过特殊免疫途径引起机体响应,激发黏膜、体液、细胞三重免疫



首批吸入式新冠疫苗接种现场(孙歌 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 孙歌)12月21日下午,吸入式新冠疫苗接种启动仪式暨首批疫苗接种在市第二人民医院领办的银杏社区卫生服务中心举行,9名居民率先使用吸入式腺病毒载体新冠疫苗。

“感觉很简单,吸一口气就行,没什么味道,吸进去身体各方面没有什么不适。”一名接种者在医生指导下进行吸入式新冠疫苗接种后说。记者在现场看到,疫苗被雾化到杯子里后,接种者在医生的指导下,将雾化的气体吸入口腔,几秒钟内就完成了接种。随后,接种者进行了30分钟现场留观。

据了解,此次接种的吸入式新冠

疫苗全称是吸入用重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体),采用基因重组腺病毒载体工艺,在不改变疫苗成分的基础上,将疫苗雾化成气溶胶,通过吸入的方式进行接种,激发黏膜、体液、细胞三重免疫,为受种者提供更好保护。吸入式新冠疫苗有以下几个特点:可以通过特殊免疫途径引起机体响应,快速到达肺部,起效快,可有效减少给药剂量,降低用药成本。18周岁至59周岁人群,现阶段已接种2剂次灭活疫苗或1剂次康希诺腺病毒载体疫苗满6个月的人群,可接种1剂次吸入式新冠疫苗进行加强免疫;60周岁以上,现阶段已接种2剂次灭活疫苗或1剂次康希诺腺病毒载体疫苗

满3个月的人群,可接种1剂次吸入式新冠疫苗进行加强免疫;现阶段已接种3剂次灭活疫苗,可接种1剂次吸入式新冠疫苗进行第二次加强免疫。

“吸入式腺病毒载体新冠疫苗是我们国家新近批准的一种新冠疫苗,相较于其他肌注式疫苗,它有一些明显的优点,群众乐意接受,吸一口气就完成接种,并且没有肌肉注射的疼痛。”市疾控中心免疫规划首席专家、主任医师余要勇表示,吸入式新冠疫苗暂不用于基础免疫接种(首针接种),仅用于加强免疫。建议受种者当天清淡饮食,不要饮酒和食用易引起过敏的食物,不要进行剧烈运动。正在发热

的病人、慢性病急性发病期的病人、对新冠疫苗成分过敏人群以及患某些神经性疾病如格林巴利这样的疾病也不能接种。此外,年龄比较大、肺功能不好、不能一口气把疫苗吸入的人群,也需要暂缓接种或慎用该疫苗。

“为筑牢疫情防控屏障,及时全程接种新冠疫苗,特别是接种疫苗加强针仍是十分有效的手段。尤其是老年人接种新冠疫苗,可有效降低感染后的重症风险。有意愿且符合接种条件的市民,可到银杏社区卫生服务中心接种门诊咨询或电话咨询,进行预约接种。”市第二人民医院社区党支部书记、银杏社区卫生服务中心负责人李敬旭说。

人到中年,你做胃肠镜了吗

□杨文芝

人到40岁,在家庭里面上有老下有小,在工作中正是骨干力量,工作压力也比较大,身体也在逐渐地衰老,疾病就开始出现了,所以一直强调40岁以上的人一定要及时地关注自己的身体。

在中国的所有恶性肿瘤中,胃癌、食管癌、结肠癌占据了总量的1/3。胃肠镜检查是食管、胃、肠疾病诊断的首选方法,也是食管、胃、肠道早癌筛查的最佳方法。由于消化道肿瘤的高发人群是中老年人,因此指南建议所有超过40岁的人进行胃镜筛查,45岁以后要进行肠镜筛查。

胃肠镜检查有多重要?

人体的消化道从口腔到肛门可

分为上、中、下消化道,一般来说有90%的疾病都集中在上消化道和下消化道。这些部位的病变,胃镜和肠镜是最直接、高效的检查手段。食管和胃,建议大家做胃镜进行检查,高危人群还是40岁以上,因为癌症的发病率从40岁开始上升得非常快,35岁到40岁这5年发病率只有十万分之八十多,40岁后一下子就翻番。

古语有云:上医治未病。在消化道肿瘤这个领域,消化内镜的出现让我们每个人都有了“治未病”的机会,如果在适当的时候接受胃肠镜的筛查,很小的极早癌都能发现,更别谈一般的良性疾病,或者癌前疾病了。在疾病早期发现它们的端倪,及早切除它们,根除早期肿瘤,消化内镜医生就能解决。由于是微创手术,仅仅切除了局限在黏膜层

和黏膜下层的肿瘤组织,创伤小,术后患者的生活工作可以快速恢复如初。

哪些人需要做胃肠镜?

- 经常出现消化不良的人
长期存在反酸、嗝气的人。经常腹部疼痛的人,尤其是在空腹或饭后出现腹部疼痛。经常腹胀、腹部不适的人。大便习惯改变的人和便秘、腹泻交替出现的人。出现黏液便、脓血便的人。
- 有消化道基础疾病的人
包括萎缩性胃炎、胃息肉、胃溃疡、溃疡性结肠炎、胃食管反流等。
- 有不良饮食习惯的人
比如经常吃麻辣烫、烧烤等超辣、超烫食物的人。
- 年龄达标的人

指南建议所有超过40岁的人进行胃镜筛查,45岁以后要进行肠镜筛查。当然,有消化道肿瘤家族史的人和前面三种情况的人,胃肠镜的筛查年龄应该适当提前。

比如说食管,40岁以上的人,来源于食管癌高发区的,比如我们的林州市等这些地方,或者经常喝烈性酒、高度酒的,或者经常喜欢吃烫的东西的,有食管炎、反流性食管炎等情况,或者有这种家族史的人,一定要定期进行筛查。

● 复查的人
和所有的身体检查一样,胃肠镜检查也不是一劳永逸的。胃镜检查后,如果一切正常,可以间隔3年~5年再次检查。肠镜检查后,如果一切正常,可以间隔5年~10年再次检查。

(安阳市肿瘤医院内镜诊疗中心)

专家话健康

遇到宫颈纳氏囊肿该怎么办

□杨霄

很多女性朋友在医院体检或检查时,遇到检查报告中提及宫颈纳氏囊肿或者宫颈纳囊,时常会感到困惑:这是什么疾病?严重吗?会导致宫颈癌吗?需要手术治疗吗?尤其反复多次检查报告中提及该疾病,使得部分女性心生畏惧。现就这个疾病谈谈它的形成、预防及治疗等情况,以解除大家心中困惑。

它是怎么形成的?

通俗讲,宫颈囊肿形成原因与脸上的“青春痘”相似,是宫颈腺体堵塞所致,跟慢性宫颈炎密切相关。宫颈在慢性炎症的长期刺激下,宫颈组织反复发生充血、水肿、炎性细胞浸润及结缔组织增生,增生组织或者形成的瘢痕组织压迫腺管,使腺管变窄甚至阻塞,都会使腺体分泌物引流受阻、滞留从而形成局部囊肿。宫颈腺囊肿是宫颈炎症性疾病而非肿瘤。

它有什么症状表现?

宫颈纳氏囊肿较小、散发,经常无临床症状,但患者多伴有慢性宫颈炎,会出现白带增多、黏稠,甚至是血性白带,有时也会造成同房后或妇科检查时,阴道不规则出血现象。

当女性朋友不重视它时,宫颈纳氏囊肿发展到一定的程度后,宫颈纳氏囊肿与宫颈之间有蒂相连,可能会出现下腹或腰骶疼痛的现象,尤其是月经期、排便或性交等时期,疼痛感尤为明显。部分患者在没有得到正确治疗时,它会随着病情逐渐加重,可能会出现反复下腹疼痛、痛经、月经不调、不孕等症状。

它有什么危害?

宫颈纳氏囊肿是宫颈慢性炎症所致,存在导致炎症蔓延、播散,影响到盆腔其他脏器的风险,从而引起子宫内炎症、输卵管卵巢炎等相应部位妇

科炎症性疾病发生,导致相关不适症状。

同时,宫颈是一扇生育的门,精子与卵子汇合前必然要跨过。宫颈囊肿使得宫颈分泌物中炎性细胞及物质增多,会吞噬精子,降低精子的数量和活力,继而影响精子和卵子的结合成功率。

宫颈纳氏囊肿还可以致使子宫颈肥大,宫颈自身部分机能受损,继而感染HPV几率增加,可能癌变。

女性遇到宫颈纳氏囊肿该怎么做?

1. 治疗宫颈纳氏囊肿的办法有很多,如药物治疗、物理治疗等。但是在治疗时要结合自己的病情程度来选择合适的治疗方法,才能够达到最佳效果。一般情况下,散在的、较小的无症状宫颈囊肿,是不需要治疗的,每年定期复查即可。对于较大囊肿或反复有症状患者,可行阴道上药治疗或局部物理治疗。微波、冷冻、激光等物理治疗为常用方法。

2. 部分宫颈纳氏囊肿患者的心理治疗也非常重要。首先要解除患者的顾虑,还要增强患者的治疗信心。鼓励患者平时要劳逸结合,适当参加体力劳动,提高自身抵抗力,对治疗疾病非常有帮助。

3. 宫颈纳氏囊肿患者应定期做妇科检查及宫颈筛查。发现宫颈或阴道炎症应予以积极治疗,在治疗宫颈炎症的过程中应避免月经期,禁止房事。

宫颈纳氏囊肿并不可怕,需要了解它、定期监控。注意卫生,保持外阴清洁干燥,尤其是月经期及性生活卫生。发现宫颈囊肿有增大等变化,或引起机体不适症状时,一定要及时进行治疗,这样才有利于疾病的恢复,避免造成更为严重的后果。

(安阳市医院妇产科主治医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

重点疾病 防控专栏

艾滋病病毒传播的“四要素”

艾滋病有性接触、血液和母婴传播三大途径。在日常生活中偶尔接触到艾滋病病毒感染者,人们会担心自己被艾滋病病毒感染。今天通过艾滋病传播“四要素”来说说为什么日常接触不会感染艾滋病病毒。

“四要素”包含以下4个方面:

1. 排出

艾滋病病毒感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒,泪液、汗液、唾液和尿液中含有少许艾滋病病毒。“排出”即病毒通过艾滋病病毒感染者的以上体液排出体外,这个要素很容易实现。

2. 存活

到这个步骤,就没那么容易实现了。艾滋病病毒暴露在空气中会立即失去活性和传染性,并且很快死亡;艾滋病病毒在酒精、消毒剂、高温或没有宿主的情况下也会立刻被杀死;只有在体外未干的血液中可存活数小时。

3. 足量

日常接触这个步骤也很难实

现。因为日常接触的泪液、汗液、唾液和尿液中艾滋病病毒含量很少,浓度极低,数量达不到一定规模时,人体的免疫力能发挥作用将其杀死,很难引起传播。只有病毒含量很高的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液才能引起传播,这也是为什么艾滋病可以通过注射吸毒、性行为与母婴传播的原因。

4. 进入

如果上述三个要素都满足了,还需要接触者身体出现伤口或黏膜破损,让大量存活的病毒通过伤口或被破损黏膜处进入身体接触到淋巴系统,并且在未被免疫细胞全部杀光的条件下不断地复制,才能实现传染。

只有同时满足以上四个要素,才可能被感染。实际上,拥抱、握手、共餐、共用浴室等日常接触均不满足以上条件,是不可能传播艾滋病病毒的。因此,没有必要担心日常接触感染艾滋病病毒。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

正畸治疗期间 怎样维护口腔卫生

□孙留振

正畸患者在治疗期间,需保持好口腔卫生,如果口腔卫生不佳,容易出现牙釉质脱矿、牙龈炎甚至发展为牙周炎。那么,具体怎么做才能保持好口腔卫生,防止上述情况发生呢?具体要做到以下几点。

1. 严格按照正畸医生的要求进行刷牙。每天三餐后应使用常规牙刷或正畸专用牙刷认真刷牙,清理干净牙套周围及牙龈缘处的食物残渣。推荐常规刷牙后使用牙间刷、牙线等辅助清洁牙齿邻面。三餐之间尽量少吃零食,对零食实在无抵抗力者可在主餐前后吃,随主餐后刷牙,尽可能缩短食物残渣在口腔停留的时间。2. 多漱口。在喝饮料或进食后如果条件不允许立即刷牙时,应及

时大力漱口,尽可能减少食物残渣的附着。但漱口只能冲刷掉口腔中大块的食物残渣,对软垢和正颌“死角”清洁效果不佳。3. 少吃甜食及饮用碳酸饮料,甜食是致龋菌的最爱,滞留的食物残渣通过细菌产酸会导致牙釉质脱矿进而发生龋坏。碳酸饮料中的酸则可直接引起牙釉质脱矿。偶尔饮用碳酸饮料时,建议使用吸管一饮而尽,这样可以减少饮料与牙齿的接触机会。4. 定期进行牙周维护。牙结石较多或患有牙龈炎甚至牙周炎的患者应在医生建议下施行龈上洁治术或龈下刮治术。同时,一般每矫治6个月~12个月,应进行一次牙周基础治疗(洁牙),也可以根据医生建议,定期进行牙周健康维护。

(安阳市第六人民医院 安阳市口腔医院正畸科)

肌电图—— 小众却也是非常重要的检查

□黄美凤

公开资料显示,肌电图分析仪进入中国大约在20世纪60年代,不像心电图、脑电图已经众所周知,对于肌电图检查或许你是第一次听说,今天我们来了解一下这个比较小众的检查——肌电图。

如同心电图记录心脏的电活动,肌电图记录大脑的电活动,肌电图就是记录神经和肌肉电活动的一项检查。

那什么情况下需要做肌电图呢?当出现肌肉萎缩、无力、手脚麻木、肌肉酸痛僵硬、跛行、患有糖尿病、怀疑有周围神经系统病变比如运动神经元病、颈椎引起的神经

根病、神经丛病或重症肌无力、肌炎、肌营养不良等疾病时,均需要检查肌电图。

肌电图检查疼吗?有害吗?

与心电图和脑电图不同,肌电图检查过程中患者会感到一些不适:神经传导检测时患者有“触电”样的奇怪感觉,通常可以忍受,大部分人在随后会逐渐适应;针极肌电图检测时患者会在针刺入皮肤时感觉到疼痛,随后移动针时出现酸胀感,大部分人描述跟扎针灸的感觉相似,通常也是可以忍受的;肌电图检测的安全性很高,也不会造成已经受损的神经、肌肉症状加剧,所以不必紧张恐惧。

(安阳市人民医院神经内科)

滑县健身气功协会

开出“健脊三式”运动处方

本报讯(记者 张武杰 通讯员 刘广福)脊柱是人体的支柱,人体的命脉,生命的大梁。有“男人之龙脉,女人之凤骨”之说。日前,滑县健身气功协会总教练员王好勤根据健身气功相关功法的原理,示范推荐了“健脊三式”健身运动处方,希望对人们锻炼脊柱有所帮助。

王好勤是国家级社会体育指导员,有十多年的健身气功习练实践。《寿人经》指出:“五脏皆系于脊,骨节灵通,均获裨益。”意思是脊柱系着五脏六腑,运动的根本在脊柱。现代医学认为,注重脊柱的锻炼保护,对于

促进身体健康有重要意义。为此,他专门研究,反复练习,精心推出“健脊三式”健身运动处方。

“健脊三式”第一式是左右侧屈,第二式是正反弓背,第三式是顺逆摆臂。选自健身气功·大舞和八段锦,分别进行脊柱的左右弯曲、正反弯曲、圆摆摆动,从而实现对脊柱的全方位锻炼,具有伸筋活络、强健韧带、灵活脊椎、调理脏腑的作用,可防治腰椎、颈椎部疾病。“健脊三式”动作简单,易学易练,效果明显,针对性强,尤其适合“久坐族”选择学练。

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办