流感疫苗，是预防流感的最佳手段

记者 **田丕**

天气日渐寒凉，流感病毒伺机而动。这种病毒流行于冬春季，可以引起流行性传播的急性呼吸道传染病。

根据安康市疾病预防控制中心提供的资料显示，世界卫生组织推荐 2019——2020 年北半球流感疫苗组分包括，A/Brisbane/02/2018 (H1N1)pdm09 - like virus; A/Kansas/14/2017 (H3N2) - like virus;B/Colorado/06/2017 - like virus (Victoria lineage);B/Phuket/3073/2013 - like virus (Yamagata lineage)。这里面 A 是甲型流感，B 是乙型流感。目前市面上的四价流感疫苗包含以上 4 个组分，而三价流感疫苗包含以上前 3 个组分。

值得注意的是，今年世界卫生组织对疫苗组合中的前 2 个组分均作了更新，疾控部门也提醒市民一定要重新接种流感疫苗。

一般流感疫苗的保护期为 6-8 个月，而接种流感疫苗 2-4 周后体内才会产生具有保护水平的抗体。为了在流感高发季节获得保护，广大市民应尽快接种，最好在 10 月底前完成免疫接种。如果没来得及提早接种，延迟接种疫苗仍是有益的，疫苗在整个流感季节都是可以接种的。

流感病毒最重要的一个特性就是高度易变及其不可预测性，流行季节会暴发流行哪种类型流感病毒、流行强度高低等其实都很难在几个月前精准预测，推荐的疫苗组分有可能不是完全符合，因此注射疫苗也不能保证一定不会得流感。虽然流感疫苗的保护率不是 100%，大约在 50%-70%不等，但打过之后再得流感的话，发生肺炎等严重并发症的几率要比没打小很多，得流感最怕的还是严重并发症，如病毒性肺炎、病毒性心肌炎等。

流感疫苗安全、有效。原则上，接种单位应为 6 月龄以上(包括 6 月龄)所有愿意接种疫苗且无禁忌症的人提供免疫接种。

以下人群为优先接种对象：6 月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员。现有流感疫苗不可以直接给 6 月龄以下婴儿接种，可通过对婴儿的家庭成员和看护人员接种流感疫苗，来为 6 月龄以下婴儿预防流感；6 月龄-5 岁儿童。儿童尤其是 2 岁以下的，患流感后出现重症的风险高，应优先接种流感疫苗；60 岁及以上老年人。患流感后死亡风险较高，因此接种流感疫苗是目前保护老年人免于罹患流感的最有效手段；特定慢性病患者。心血管疾病(单纯高血压除外)、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者，患流感后出现重症的风险很高，应优先接种流感疫苗；医务人员。

目前，我国国内批准上市的流感疫苗为三价灭活流感疫苗(IIV3)和四价灭活流感疫苗(IIV4)，包括裂解疫苗和亚单位疫苗，均不含活性的流感病毒，所以接种后不会让接种者患上流感。

有些人接种后会引起发烧等类似感冒症状，这属于人体正常的免疫反应，通过免疫反应才能产生对抗流感病毒的抗体。这些症状通常不会持续很久，1-2 天就退了。大部分人在打完疫苗后会出现注射部位疼痛，可能会持续 2-3 天，这也是正常的。

由于流感病毒很容易发生变异，且打疫苗后我们体内产生的抗体大概维持一年左右的时间，所以流感疫苗应该每年都打！

按照中国流感疫苗预防接种技术指南(2018-2019)，6 月龄-8 岁儿童首次接种需要打 2 针，间隔≥4 周，如果以前接种过流感疫苗，则需打一针。6 月龄到 35 月龄，用 0.25ml 剂型疫苗，36 月龄到 8 岁，用 0.5ml 剂型疫苗；9 岁及 9 岁以上儿童和成人，打一针，用 0.5ml 剂型疫苗。

有些人不适合打流感疫苗，如：对鸡蛋或对疫苗中的任意成分过敏的人；患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期、感冒和发热者；未控制的癫痫和患其他进行性神经系统疾病者，有格林-巴利综合征病史者；其他医生建议不能接种的情况。

流感疫苗属于二类疫苗，需要本人根据个人意愿付费注射，鉴于流感的高传染性和容易导致并发症的特点，还是建议易感人群积极接种。

流感疫苗是预防流感最有效的手段，但不代表它是预防流感唯一的措施。最有效的预防措施还应该是坚持锻炼身体、增强体质，提高自身免疫力；同时勤洗手、做好个人卫生；勤通风保持环境清洁等。

市人民医院根治一例巨大甲状腺患者

本报讯(通讯员 **陈双江**)近日，安康市人民医院普外科收治了一例巨大甲状腺占位患者，并顺利为其施行了手术，病人康复良好出院，无任何并发症发生。

这名来自岚皋县贫困山区的患者颈前包块已有 15 年，近 5 年来明显增大，不敢进食干硬食物，不能高声说话，时而有喘憋不适。市人民医院普外科接诊该患者后，对其进行了完善的术前检查、评估。手术完整切除甲状腺左叶及峡部。患者术中生命体征平稳，麻醉复苏良好，顺利拔除气管插管，无呼吸困难，发音良好。

经过普外科全体医护人员精心护理，患者术后第二天即恢复普通饮食；无呼吸困难，未发生甲状腺危象，无口唇麻木、手足抽搐等低钙表现；术中、术后未输血，未发生并发症，普外科还为这位贫困户患者设法减免了部分诊疗及耗材费用，将扶贫落到实处。术后切口甲级愈合，恢复良好。

近年来，市人民医院普外科除常规开展甲状腺、乳腺、胃肠、肝胆胰脾、疝等普外科各类开放手术，腹腔镜微创治疗各类小儿疝、成人疝、阑尾、肝胆、脾脏疾病以及胃、结直肠肿瘤等技术，已达到省市先进水平。在全市率先开展腹腔镜下胆道镜肝胆管探查取石术(LCBDE)、输液港植入与维护经肛门腹腔镜直肠肿瘤切除、腹腔镜胃肠肿瘤根治术等技术。

市妇幼保健院举办徒手心肺复苏技术全员培训

本报讯(通讯员 **李先鹏**)为进一步提高全院职工的急救技能水平，促进医院“三甲”创建，积极备战 2019 年全市危重孕产妇和新生儿救治技能竞赛。10 月 11 日，安康市妇幼保健院举办了院内徒手心肺复苏技术全员培训，全院 200 余人参加培训。

此次培训由医院外聘专家心内科主任医师文尚玉授课，从如何判断病人心跳呼吸停止、心肺复苏的指征、操作步骤、救助过程的注意事项到复苏成功的指征等进行详细讲授。理论讲解结束后，文尚玉医师还指导医院参加 2019 年全市危重孕产妇和新生儿急救技能比武队员做了“成人徒手心肺复苏”的现场演示，指导掌握操作要领。培训后，医院将组织训练并对全院职工进行理论和操作考核，巩固培训效果，使医院的每一位职工熟练掌握此项技能。

肝硬化出血怎么办？

安康市中心医院高新医院消化病科 **张健涛**

食管胃底静脉曲张破裂出血是肝硬化晚期最常见也最严重的并发症，急性出血平均死亡率达 30%，常表现为呕血、黑便，严重者失血性休克。食管胃底静脉曲张出血的防治包括：一级预防(预防首次出血)；控制急性出血;二级预防（预防再次出血)；改善肝脏功能。

一级预防的目的是防止曲张静脉形成和进展，预防中重度曲张静脉破裂出血，防止并发症的发生，提高生存率。患者需要定期胃镜检查(每半年一次)评估静脉曲张出血风险，对有风险的食管胃静脉曲张进行药物及内镜下套扎或硬化治疗预防首次出血。

急性出血时需紧急拨打 120 住院，行药物、内镜、手术等综合治疗，尽早控制出血，降低死亡率。

二级预防的目的是根除食管静脉曲张，减少再出血率及病死率。急性食管静脉曲张出血停止后的患者再次出血和死亡的风险很大。对于未进行二级预防治疗的患者，一年内再出血率高达 60%，病死率达 33%，因此，二级预防非常重要 。既往有食管胃静脉曲张出血史或急性食管胃静脉曲张出血 1 周后开始二级预防治疗。二级预防主要措施包括药物治疗、内镜治疗、外科或放射介入治疗。

改善肝功能，针对引起肝硬化的原发疾病的治疗，可减轻肝纤维化，阻止肝硬化的进展，降低门静脉压力，从而起到预防静脉曲张发生或出血的作用。此外，需重视肝硬化进展为肝癌的筛查，肝硬化是发生肝癌的极高危人群，其肝癌年发生率 2%~5%，筛查早期发现小肝癌现代医学可治愈。

远程医疗把专家“送”到群众身边

通讯员 **程胜美 陈梦琪**

10 月 14 日一大早，汉滨区茨沟镇景家村卫生室村医陈守军带着汉滨区“互联网+健康扶贫”项目配发的远程心电图机来到曹俊财老人家中。

81 岁的曹俊财老人患高血压多年，茨沟镇中心卫生院责任医师团队的医生多次建议其住院治疗，可因年龄大、行动不便等诸多因素，老人一直未到医院检查治疗。

“最近头晕不晕?降压药吃着没?”陈守军到老人家中，一边询问老人近期身体状况，一边帮助老人脱掉衣袖为他测量血压。“你这血压还是高的很，我看你双腿也有些肿，再给你做个心电图看看。”陈守军一边说着话一边熟练地打开手机热点，心电图机连接网络，各导联连接成功后，点击上传，几分钟后汉滨区第一人民医院的医师便将心电图报告反馈回来了。“你看，这是区一院给你反馈的结果，你在家躺这一会，等于进了趟城啊。”陈守军笑着说道。临走前他还细心地嘱咐着老人“过几天我把慢病本给你送来，有了它，你看病多了一种报销方式，你要按时把药吃着。”

在汉滨区诸如此类的事情还有很多，远程心电是该区远程医疗的一个缩影。远程医疗平台的应用，让患者在家门口就能得到上级医院的医疗资源，方便患者的同时也为基层医生的诊断及治疗指明方向。

区卫健局负责远程医疗的分管领导介绍，“汉滨区的远程医疗建设不仅仅是服务于百姓，更重要的是为了提升基层医疗服务能力建设，只有真正做好家门口医生的医疗服务，才能做到以健康为中心的服务提升。把专家‘送’到群众家里面，把健康送到群众身边。”

汉阴县人民医院强化落实禁毒工作

本报讯(通讯员 **王轲**)在提高广大干部职工对禁毒工作的认识，推动医院禁毒工作深入开展方面。汉阴县人民医院日前组织召开禁毒工作专题会议。

会上，结合上级部门禁毒工作要求与该院实际情况，就加强麻醉药品和精神药品的“五专”管理、全院医务人员精麻药品授权、全院职工进行禁毒相关法律法规的培训学习、病残吸毒人员医疗救治、吸毒人员艾滋病预防咨询教育和监测、危化品安全管理和治安安全管理等具体工作作出详细部署，要求各科室要按照任务分工严格落实禁毒工作任务，夯实责任，定期对禁毒工作开展情况进行自查及整改，确保全院禁毒宣传教育工作的顺利推进并落到实处。

会议强调，全院在加强毒麻精类药品和易制毒危险化学品的监管的同时，要充分发挥医疗卫生行业优势及特色，创新健康教育宣传活动方式，通过定期组织开展禁毒预防教育进学校、进单位、进家庭、进场所、进社区、进农村等宣传教育活动形式，广泛宣传毒品的危害，让社会各界充分认识吸毒对个人、家庭、社会的严重危害，增强广大社会群众抵制毒品的自觉性，树立全民禁毒意识。

近日，镇坪县医院积极备战全市危重孕妇和新生儿救治技能竞赛，该院在产科、儿科、麻醉科、重症监护室等科室选拔出业务能力强、基本功扎实的医护人员作为参赛队员。医务科、护理部抽出专职培训人员进行一对一的技能操作培训。此外，医院还筹备制作了危重孕产妇和新生儿救治为主题的视频短片，充分展现了医院危重孕产妇和新生儿救治能力建设及医务人员整体风貌。 **杜波儿** 摄

市中心血站开展新业务

本报讯(通讯员 **陈飞**)近日，在相关专家的指导下，市中心血站成分制备科全体工作人员参加了混合浓缩血小板实践技能操作专题培训，旨在有效保障临床血小板供应，拓宽血小板来源途径。

混合浓缩血小板是从 2-6 袋 400ml 全血中分离出富血小板白膜，再将血检合格的同血型富血小板白膜进行汇集，之后经离心、再分离等步骤，将混合浓缩血小板分装到专用的血小板保存袋中，该血袋可以保存血小板达 5 天时间。

此次实践培训，与会人员积极参与，达到人人都能熟练操作，每个治疗量的混合浓缩血小板都留取了质控品，经质控室检验，血小板计数、红细胞残留计数等全部达到了质量控制要求。同时，对所需的起始血液、关键设备、环境温度以及各个制备环节进行了详细的探讨，以确保所制备的混合浓缩血小板符合《全血及成分血质量要求》。

互助 博爱 奉献
“点滴爱·人间情”无偿献血征文
安康市中心血站 安康日报社 联办

岚皋演练危重孕产妇及新生儿救治技能

本报讯 (通讯员 **刘少波**)“快来人，病人胎心 60 次每分。”助产士大声呼喊。

“足月二胎、自然破膜羊水清亮、宫口 2cm，脐带脱垂、胎心慢，既往身体健康，无特殊，孕期经过顺利。”助产士给医生汇报病情。

10 月 15 日，岚皋县医院危重孕产妇及新生儿救治技能竞赛模拟演练正在紧张进行。县医院妇产科 7 名医护人员有序进行肩难产、紧急剖宫产、羊水栓塞、子痫、产后出血、急性左心衰等抢救演练，县卫健局分管领导、县医院主要负责人及相关科室负责人观摩指导。

据悉，该县为保障母婴安全，进一步提高全县危重孕产妇和新生儿救治能力，县卫生健康局会同县总工会联合制定了《岚皋县危重孕产妇和新生儿救治技能竞赛实施方案》。在全县范围内开展危重孕产妇和新生儿救治技能竞赛，以赛促学、以赛促练，内强素质、外树形象，激励广大医护人员钻研业务、岗位练兵，切实提高业务水平和操作技能，提升产儿科综合救治能力，推进全县妇幼健康事业持续健康发展，助力“健康岚皋”。

最伤脾胃十件事，别再做了！

安康市中医医院 **曾霞**

除了食无定时、进食不规律，我们日常生活中还有不少行为习惯是消化道健康的大敌。那么，到底有哪些生活习惯最伤害胃呢？一起来看看吧！

1、一日三餐，餐餐粗粮。

近年来网上大肆宣传食用粗粮的好处，然而很多粗粮并不容易消化，如番薯、芋头、糯米等食物，粗粮要适量食用，不要一次性吃太多。

2、饥一顿、饱一顿。

脾胃喜欢规律生活，定时定量、细嚼慢咽，是保养脾胃的要诀。如果经常饥一顿饱一顿、边走边吃或吃饭中谈事，时间长了必然导致脾胃虚弱，容易患上胃炎、胃溃疡等疾病。

3、狂吃冷饮、猛吹空调。

很多人在夏天吃大量冷饮、长期呆在空调、电风扇环境中，容易出现肚子凉痛，甚至腹泻，这些都和外寒侵袭脾胃有关。

4、喜欢吃凉菜、喝凉茶。

凉菜偏凉，生吃不容易消化，很伤脾胃。凉茶一般由清热解毒的中草药制成，一般都是偏寒性，对于脾胃虚寒、胃肠道不适、体质弱一些的中老年等人群，过量饮用凉茶，容易引起脾胃不适，重者会诱发胃肠道疾病。

5、穿衣露腰腹。

夏日的街头，很多时尚女孩穿着露脐装，赶时髦的代价是脾胃受伤。肚脐是一个很重要的穴位，名为“神阙穴”，它的背后还有命门穴。裸露腰腹会让这两个重要穴位受到寒邪侵袭，不仅伤脾胃，还会伤肾、伤骨头。

6、饭后剧烈运动，如“饭后百步走”、夜跑等。

这百步要看怎么走，如果是适当有助于消化的温和运动，胃肠道可以接受；但如果一个人吃得过饱，还要大步走或者跑步，就不太合适。饭后最好静养一个小时，要坚决杜绝饭后马上剧烈活动。

7、光脚跑。

夏天炎热，孩子喜欢在家里光着脚跑来跑去。这样虽然图了一时的清凉，但会损害到宝宝的身体健康。对于还不会走路的宝宝来说，体温调节功能还没发育成熟，产生的热量较小，散热能力较大，如果在开着空调的室内光脚丫，容易导致宝宝的足部受凉。而足部是与脾胃相通的，容易把“凉”带到脾胃，让宝宝出现腹泻、腹痛的症状。

8、压力大，常常焦虑、抑郁。

现代人生存压力很大，容易焦虑、抑郁，导致胃肠道失衡。

9、熬夜晚睡等诸多影响睡眠的习惯。

熬夜伤阴，容易引起阴虚、气虚，不仅伤害脾胃，五脏都很受伤。良好的睡眠对胃肠道健康至关重要。若睡眠质量下降，胃肠道的动态平衡就会被打破，产生问题。

10、吃药不注意，总是饭前吃药。

有些药物需要饭前吃，而有些药物伤胃需要饭后吃，具体的服药时间还是要根据药品的说明书或者医生的建议。

汉滨区中医院净化环境助力“五城联创”

本报讯(通讯员 **刘雪婷**)为积极践行“不忘初心 牢记使命”学习教育，切实提高党员职工对创建国家卫生城市支持率和参与率，近日，汉滨区中医院组织行政后勤和党员职工 40 余人开展清洁美化活动。

自新一轮城市创建工作开展以来，汉滨区中医院把“五城联创”工作列入重要日程，为找准思路、定准措施，该院明确了“以党建促创建”的工作理念，确定了党员干部“创建不缺位、促建齐作为”的工作思路，每周五，由院主要领导带队，党员职工齐动手清除公共场所积存垃圾、花坛杂草和卫生死角。

通过活动，党员干部表示深受教育，决心以坚定的理想信念，全力支持和配合创建工作，为建设平安、文明、健康、和谐安康做出自己应有的贡献。