



预防“蛇缠腰” 重组带状疱疹疫苗 “打一送一”

记者 严俊铭 文/图

近日,记者从乐山市疾病预防控制中心获悉,为切实降低群众疫苗接种经济负担,守护中老年人健康,我市推出健康惠民新举措:50岁及以上年龄群体,不受户籍限制,均可享受重组带状疱疹疫苗“打一送一”福利,直省1608元。带状疱疹俗称“蛇缠腰”,元凶是水痘-带状疱疹病毒。很多人小时候得过的水痘,就是它引起的。水痘痊愈后,病毒并不会彻底消失,而是悄悄潜伏在身体的神经节里,和人体“和平共处”。当免疫力下降,病毒就容易被再次激活,沿神经行至皮

肤,长出一串一串的疱疹。因其常长在腰腹部,像带子一样分布,所以俗称“蛇缠腰”。该病高发于中老年人,发病时伴随剧烈神经痛,部分患者痊愈后还会遗留长期神经痛后遗症,影响日常生活质量。“重组带状疱疹疫苗为自费非免疫规划疫苗,价格较高。”乐山市疾病预防控制中心免疫规划科科长周骥介绍,刨除每剂20元的服务费,重组带状疱疹疫苗价格为每剂1608元,需注射两剂,共计3216元。“打一送一”惠民政策可为群众节省1608元。

乐山市疾病预防控制中心明确了接种禁忌与注意事项:对疫苗成分过敏者不能接种;处于急性疾病发病期、慢性疾病急发期等情况,暂缓接种;接种后需在现场留观30分钟。目前,我市除犍为县、井研县外,其余县(市、区)社区卫生服务中心、乡镇卫生院接种点已开放接种服务,群众可就近接种。记者了解到,“打一送一”惠民政策首剂接种时间截止今年6月30日。乐山市疾病预防控制中心提醒,带状疱疹重在预防,建议50岁以上群体尽早接种,主动筑牢健康防护屏障。



健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingy@163.com

“世界家庭医生日”主题宣传进小区 签约有实感 服务有温度

本报讯(记者 严俊铭)5月19日是第16个“世界家庭医生日”。为进一步普及家庭医生签约服务政策,近日,市中区通江街道社区卫生服务中心联合乐山市人民医院全科医疗科医护团队,走进乐山中心城区瑞松中心城小区,开展以“签约有实感、服务有温度”为主题的宣传活动,引导市民主动参与家庭医生签约服务,筑牢基层健康防线。

本次活动聚焦老年人、慢性病患者、孕产妇、儿童等重点人群开展,精准对接辖区居民日常健康需求。活动现场,市人民医院专家与通江街道社区卫生服务中心家庭医生团队联合坐诊,不仅为小区居民提供血压、血糖等检测服务,还针对慢性病防治、中医养生、康复医疗、儿童保健、孕产妇护理、老年病预防、用药安全等开展一对一健康咨询服务,耐心解答居民各类健康问题。

现场特设家庭医生签约服务专区,服务人员细致讲解家庭医生服务内容、办理流程及就医便民政策,清晰解读家庭医生“小病就近看、健康有人管”的服务优势。多名已签约了家庭医生的居民现场分享感受,坦言家庭医生常态化健康随访、专业指导,为慢病管理和日常健康保障提供了极大便利。居民纷纷咨询相关问题,不少居民现场建立个人及家庭健康档案,签约家庭医生服务。

此外,活动还设置了健康知识问答、暖心礼品派送等趣味互动环节,全方位普及公共卫生与日常保健知识,营造出全民关注健康、主动参与签约家庭医生的良好氛围。

读懂情绪信号 守护心理健康

新华社记者 徐鹏航

食欲改变、失眠、嗜睡……科学研究表明,这些表现可能都是你的情绪在“呼救”。

5月25日是全国大中学生心理健康日。世界卫生组织和联合国儿童基金会数据显示,全球范围10至19岁的儿童和青少年中,大约每7人就有1人会出现心理健康问题,其中最常见的是焦虑、抑郁和行为障碍。

专家提示,青少年及其家庭应及时捕捉不良情绪信号,以科学干预守护心理健康。

敏感易怒、离经叛道、沉默寡言……许多家长疑惑,怎么进入青春期的孩子,突然“变了一个人”?

“青少年时期,大脑会经历‘施工’的关键阶段。”北京协和医院心理医学科副主任医师段艳平说,这一时期,掌管情绪的边缘系统发育迅速,而负责理性思考的前额叶皮层却尚未成熟,加之体内激素水平的剧烈变化,让青少年更容易冲动与情绪化。

孩子情绪问题,既不能“冷处理”,也不应过度反应。专家建议,家长可以邀请孩子说出自己的想法和情绪,只倾听不评判,同时通过运动、晒太阳、陪孩子做喜欢的事等方式,减轻孩子情绪问题。

专家在临床中发现,大中学生往往在考试时,会出现紧张、焦虑等情况。

“需要区分适度紧张和过度焦虑。”首都医科大学附属北京安定医院心理治疗师徐高阳介绍,适度紧张能够促使学生认真复习,不干扰睡眠、饮食和社交;过度焦虑则会明显打乱正常功能,出现持续入睡困难、早醒、食欲骤变、无法集中精力复习等情况,甚至回避上学、拒绝谈论考试相关话题,出现“考不好未来就没希望了”等灾难化思维。

专家提示,出现焦虑不用怕,可以运用一系列科学方法。如采用番茄工作法、任务清单法、优先级划分等方法,提升掌控感。同时,出现紧张、烦躁、大脑空白等情况时,可通过478呼吸法、渐进式肌肉放松法快速缓解,同时保持规律作息和适度运动,为备考储备充足精力。

(新华社北京5月25日电)

2026年全市健康促进科普技能比赛举行 “花式”科普创意足 健康知识记心中



用生动表演宣传健康知识。

本报讯(记者 龚俊文 文/图)“太乙真人”减肥路上过三关、心肺复苏助“唐僧”转危为安……近日,2026年全市健康促进科普技能比赛在乐山市妇幼保健院举行。参赛选手围绕传染病防控、慢性病防治、妇幼健康、中医药养生保健、心理健康、应急救护等重点领域,用创意十足的表演,把专业的医学知识“翻

译”为群众听得懂、记得住、用得上的健康指南。

比赛采用“现场表演+专家评审+线上直播”相结合的形式开展,既有传授紧急救助方法,也有守护身体健康的减重指南……参赛选手把健康科普相关知识融入精彩表演,寓教于乐,赢得了现场观众的热烈掌声。

“举办本次健康促进科普技能比

赛,既是一次业务技能的集中练兵,更是一次传播卫生健康知识的好机会。”市卫生健康委相关负责人表示,希望广大医护人员以此场比赛为契机,以赛促学、以赛促练、以赛促干,将赛场所学、交流所得融入日常工作中,主动担起健康教育工作使命,当好健康知识的传播者、科普新风的践行者。



5月23日,“川超”乐山味道非常队主场迎战南充丝绸源队当天,乐山无偿献血志愿服务队进驻乐山奥体中心,志愿者手举宣传牌,为无偿献血公益事业呐喊,为乐山味道非常队助威。图为观看“川超”比赛的球迷积极参与献血行动。 陈界名 摄

乐山味道非常队主场迎战南充丝绸源队当天,乐山无偿献血志愿服务队进驻乐山奥体中心,志愿者手举宣传牌,为无偿献血公益事业呐喊,为乐山味道非常队助威。图为观看“川超”比赛的球迷积极参与献血行动。 陈界名 摄

快乐献血 自在嘉州
献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

异物卡喉, 别用土办法

记者 戴余乐

当下正是枇杷上市的时节,金黄饱满、酸甜多汁的枇杷成了不少乐山人的心头好。大家在享受美味的同时,千万要小心藏在果肉里的枇杷核。

近日,乐山市民李先生在吃枇杷时,不小心将一枚枇杷核吞进喉咙,随即感觉嗓子被堵住,吞咽难受,吓得他赶紧前往乐山市中医医院就医。经过检查,医生发现果核卡在李先生的食道里,若不及时取出,极易划伤黏膜、出血、水肿,甚至穿孔感染。经过市中医医院内镜中心医护团队的处理,枇杷核很快被取了出来。

“每年枇杷、樱桃、荔枝等水果上市的季节,这种卡嗓子的病人就会多起来。”市中医医院脾胃病科副主任冯军说,老人、小孩,还有吃东西易分心的成年人,最容易中招。

坑人! 这些土方法千万别再用,越救越危险

生活中,很多人喉咙被卡住,会采取吞饭、咽馒头、喝点醋,或者伸手去抠的土办法。冯军说,“这些全是坑!”

吞饭吞馒头:强行吞咽会把异物推向深处,尖锐的果核、鱼刺可能刺穿食管、划伤黏膜,甚至伤到旁边的大血管,引发致命大出血。

喝醋:醋在喉咙停一小会儿就流走了,根本软化不了异物,反而刺激咽喉和胃黏膜,加重水肿和灼烧感。

用手抠、盲目催吐:容易损伤咽喉,还会让异物移位、堵住气道,导致窒息,越救越糟。

牢记! 异物卡喉,这样做科学又安全

卡住了咋办?冯军表示,异物卡喉分两种情况,应对方法大不同,一定要分清、记牢。

情况一:异物卡在咽喉,能呼吸、能说话
要立即停食停水。试着轻轻咳几下,如果卡得浅,可能咳出来。咳不出来?别耽搁,直接去医院。

情况二:异物堵塞气道,无法呼吸、面色发紫
这时候别犹豫,立刻用海姆立克急救法,能救命!

成人/1岁以上儿童:施救者站在患者身后,双腿分开,双臂环抱患者腰部,一手握拳,拳心顶住患者肚脐上两横指处,另一手抓住拳头,快速向上、向内用力冲击腹部,反复操作,直到异物排出。

1岁以下婴儿:将婴儿面朝下趴在施救者手臂上,头部低于身体,掌根在婴儿两肩胛骨之间拍打5次;若异物未排出,将婴儿翻转,两指在胸部中点快速按压5次,交替操作直至异物排出。

自救:无人帮忙时,用腹部顶住椅背、桌角等坚硬物体,用力向上冲击,同时咳嗽排出异物。

冯军提醒,吃东西一定要专心,尤其带核、带刺、带骨头的东西。另外,老人和小孩最好提前去核、去刺,老人佩戴假牙要定期检查,避免松动误食。一旦觉得喉咙堵、疼、吞东西难受,别拖,越早到医院越安全。



医生为患者取异物。 市中医医院 供图

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院	急救处:2119328 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:12356
仁爱 至善 笃诚 求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	