

# 春季感冒巧应对 御寒有术保健康

## 牡丹二居委举办“如何预防春季感冒”讲座

春季是流行性感冒的高发季节，为了提高辖区居民对流感的认识，增强预防保健能力，3月18日，牡丹二居委联合花木社区卫生服务中心在居委活动室举办了“如何预防春季感冒”健康知识讲座活动，40余人参加了此次讲座。

花木社区卫生服务中心全科主治医师高杨为大家讲授了一堂精彩的健康讲座。高杨医生用PPT的形式，首先为大家区别普通感冒和流行性感冒，详细讲解了两类感冒的具体症状、特点、潜在威胁、传播途径等，为大家介绍了预防感冒的方法和生活小常识，如开窗通风、勤洗手、多喝开水、根据气温变化及时添加衣物、多运动、充足休息、均衡饮食、少

去人多拥挤、空气污浊的场所。高杨医生还教大家预防感冒的小妙招：用冷水洗脸热水烫脚，喝白开水，多吃萝卜（鲜榨胡萝卜汁），双手互搓等。高杨医生特别强调了乱用抗生素、感冒后硬扛不看医生、乱输液的后果及危害，并从中医的角度，针对风寒感冒和风热感冒，介绍其症状、食疗方法和家庭常备特效药——连花清瘟组方。最后，高杨医生总结说：“感冒要重视，早预防、早治疗，针对不同的感冒，选用不同的方法，才能取得事半功倍的效果。”

本次讲座让社区居民受益匪浅，既向居民普及了春季预防感冒的知识，又教会了大家应对感冒的技巧方法。（牡丹二居委）



## 本月2种疫苗免费接种！不限户籍

进入3月份，天气逐渐转暖，各种病毒开始活跃了！如果感染了麻疹病毒，最初会出现高热、咳嗽、鼻炎和结膜炎等前驱症状，还可能会出现比较严重的并发症。如果感染了脊灰野病毒，就会引起小儿麻痹症（成人也可能罹患此病）。市疾控中心称，以下几类人群可以至居住地所在的社区卫生服务中心免费接种这两种疫苗，非上海户籍也可接种！

### 哪两种疫苗？

麻疹是通过飞沫传播的呼吸道传染病，传染性非常强。麻疹病例在出疹前4天至后4天均有传染性。感染麻疹后，最初会出现高热、咳嗽、鼻炎和结膜炎等前驱症状。3-4天后可出现典型的斑丘疹，常伴有39-40℃的高热。5岁以下儿童和20岁以上的成年人容易发生中耳炎、腹泻和肺炎等严重并发症。

脊髓灰质炎可通过粪-口途径和口-口途径传播，在脊灰疫苗问世之前，脊髓灰质炎是引起儿童终身残疾的首要病原。大部分

人感染脊灰后不会出现临床症状，但仍有不到1%的感染者可发生麻痹型脊灰，导致四肢（主要是下肢）出现急性弛缓性麻痹。麻痹型脊灰病例的病死率在儿童中为5%-10%，在青少年和成人中可达到15%-30%。

### 哪几类人群可以接种？

麻疹类疫苗接种对象：

- 8月龄至16岁，未按程序完成麻疹类疫苗接种的儿童（最新最全疫苗接种程序）；
- 新入学的大中专学生；
- 本市麻疹高发地区的大中型企业中新进职工；
- 可能暴露于麻疹病例的医务人员和教职员工等，重点为护工、医学院新生、新进职工等潜在的免疫空白人群；免疫空白人群指无麻疹疫苗免疫史或免疫史不详（免疫史必须根据明确的接种记录），无既往患病史或血清学免疫力证据。
- 免疫相对薄弱甚至空白的成年人，本市麻疹高发区及有条件的区为儿童家长、从事早

教、儿童看护、护工、产后护理、家政等工作的人员，或联合其他有关部门结合健康体检、婚前体检等方式为成人开展接种。

注：麻疹类疫苗包括麻疹疫苗、麻疹风疹联合疫苗（麻风疫苗）和麻疹、流行性腮腺炎、风疹联合疫苗（麻腮风疫苗）。

脊髓灰质炎疫苗接种对象

- ◆ 2月龄至16岁，未按程序完成脊髓灰质炎疫苗接种的儿童；
  - ◆ 从我国脊灰高发地区来沪的新生，累计疫苗少于3次或免疫史不详者。
- 特别提示：对于2016年3月1日以后出生且外地来沪的宝宝，请一定要仔细检查预防接种证，如果仅有bOPV接种史（且无IPV或tOPV接种史），则需尽快至少补种1剂IPV，详情咨询居住地的社区卫生服务中心接种门诊。
- OPV：口服脊髓灰质炎减毒活疫苗（bOPV二价疫苗，tOPV三价疫苗）  
IPV：灭活脊髓灰质炎疫苗

### 如何享受补打疫苗福利？

**最佳接种时间：**3月1日至3月31日。  
**接种地点：**所在地就近的社区卫生服务中心，或者按照用人单位、学校的通知，在机构内的临时接种点完成疫苗的查漏补种。  
**接种费用：**免费。

温馨提醒：

- ★ 如果没有在上海接种过疫苗，首次前往门诊请携带有身份证号码的证件。
- ★ 脊灰和麻疹疫苗可以同时接种，不过与上次接种同种疫苗要至少间隔4周。

（来源：上海疾控）



## 自上而下认识自己



健康对女人更重要，健康是女人过好一生的基础。女人一生对自己可能出现的健康问题要知晓，该打疫苗、该做检查、发现问题该进行治疗，什么时候都不能忽视，不可懈怠。

不妨先从空间位置入手来认识自己，女性的生殖器官自上而下分为以下几部分。



### 1. 卵巢和输卵管

卵巢和输卵管被称为子宫的“附件”，但实际上其中的卵巢却是主角。卵巢分泌的性激素是主管红颜一生枯荣兴衰的“太后”，它可以维持女性的生理功能和体态。卵巢还具有存储和排出卵子的功能。输卵管是拾取卵子、提供卵子和精子受精的场

所。病理方面，目前认为一部分卵巢癌是来源于输卵管的远端。这两部分生殖器官位置都很深，一般情况下很难被检查到。一旦发现有症状或者发现有包块，可能就是疾病比较晚期的表现。当然，有时候也可能是输卵管积液所致。

很多异常子宫出血的罪魁祸首可能是卵巢，当然也有可能是同级或更高级的器官，如甲状腺、肾上腺、垂体、下丘脑等。卵巢功能逐渐衰退过程中会发生一些问题，即通常所说的“闹更”，正规的说法是绝经过渡期症状，包括骨质疏松、心血管状态不稳定、生殖器官萎缩等，可根据情况做适当补充和调整。还要注意卵巢早衰的问题，也就是在40岁之前就绝经了。

卵巢是发生肿瘤最多的人体器官，没有之一！卵巢上可以发生良性肿瘤，也可以发生恶性肿瘤。恶性卵巢肿瘤即卵巢癌的治疗迄今仍不理想，筛查方法也不成熟。目前能做的就是定期体检，每年一次，内容包括妇科检查、超声检查以及抽血检查肿瘤标志物。如果有条件做这些检查，一些卵巢癌就可能被较早发现。鉴于目前认为输卵管末端是卵巢癌的起源之一，故对于因为种种原因需要切除子宫的妇女，即使保留卵巢，也建议切除输卵管，目的是一定程度减少卵巢癌的发生。

### 2. 子宫

如果把子宫比喻成一间房子，宫腔就像房间。宫腔的内壁有一层膜，为子宫内膜，是供胎儿发育成熟的场所，也是女性每月一次生理周期的源头。

需要关注月经情况。如果发生不规则、

与平常月经不一样的阴道出血，一定要重视，不能轻易认为就是更年期闹的，要对子宫内膜有无病变做出判断。

超声检查可以测量子宫内膜厚度。一般认为，生育年龄妇女的子宫内膜厚度不应超过19毫米，绝经后妇女的子宫内膜厚度一般不超过5毫米。当然，不能单纯通过子宫内膜厚度来判断有无病变。研究认为，对于有异常阴道出血的妇女，通过超声检查子宫内膜厚度的价值更大。而没有异常阴道出血的妇女，子宫内膜厚度检查的价值就小一些。

如果超声检查提示子宫内膜异常，就需要做进一步的诊断性检查。最有价值的操作就是诊断性刮宫，将刮出的子宫内膜组织送病理检查。还可以做宫腔镜检查，直接观察子宫内膜形态，留取子宫内膜组织做病理检查。

子宫肌层就如墙壁，其中最多的疾病就是子宫肌瘤。近半数的妇女都可能患有子宫肌瘤，只是很多人因为没有症状没有被发现而已。部分患者会有症状，如月经多、白带多、腹痛、贫血或者自己发现盆腔有包块，这通常提示子宫肌瘤的位置比较特殊（如黏膜下肌瘤）或者肌瘤体积较大，多半是需要处理的信号。定期的超声检查对于发现和监测子宫肌瘤很有价值。

并不是所有的子宫肌瘤都需要治疗，而且子宫肌瘤的治疗方法有多种选择。例如，是完全切除子宫还是剔除肌瘤而保留子宫，除了肌瘤本身的情况外，患者的意愿很关键。子宫肌瘤也有恶变的可能，概率约为0.5%。恶变有一些征象，包括短期内子宫肌瘤迅速长大，或者绝经后子宫肌瘤不

缩小反而长大，等等。

### 3. 子宫颈

子宫颈是子宫的一部分，但鉴于它的重要性和讲述方便，通常都单列出来。发生在宫颈上的病变可以很轻，轻到正规的医生根本不考虑治疗。也可以很重，比如宫颈癌。宫颈癌的筛查价值非常肯定，因为通过筛查能真正降低宫颈癌的发病率和死亡率。目前认为，直接针对病原体的检查即人乳头瘤病毒检测更好，比先前沿用了多年的宫颈细胞学检查更能发现异常。

宫颈糜烂是一个有争议的名词。可以这么说，多数“宫颈糜烂”不是病，是宫颈的柱状上皮生理性移位。但是如果出现白带多、同房出血等症状也可以治疗。而且，尽管“宫颈糜烂”这一疾病名称已经被废弃，但也不能轻视这一表现，因为有些表现为糜烂的病变，实际上是宫颈的癌前病变和宫颈癌的早期表现。

阴道癌远比宫颈癌少见。实际上，阴道的最常见疾病是各种类型的阴道炎，如滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、老年性阴道炎、细菌性阴道炎等。一旦出现症状，建议到医院检查，对症下药。自己估摸着用药，有时会适得其反。发生在外阴的疾病较多，但严重者少，最严重者为外阴癌。需要注意的是，出现外阴健康问题后，不要因害羞而拖成大病，尤其是老年女性。定期的妇科检查很关键，我曾经给实习医生们编过一首如何早期发现妇科肿瘤的顺口溜，最后一句是：外阴阴道，定期瞧瞧！

（来源：花木社区卫生服务中心）