

接种HPV疫苗免费惠民双策并举

16岁至26岁男性纳入 可通过“天津预防接种”公众号预约



电视剧

■ 天津卫视

19:30 主角(19—20)

易青娥登台演出大获成功,引来楚嘉禾等学员嫉妒。楚嘉禾造谣诋毁易青娥,封潇潇仗义出面维护。米兰告知自己即将嫁人离团,嘱咐易青娥日后懂得自保。朱继儒接管剧团,梳理现存问题,正式下达调令,将易青娥调回学员班。四位老艺人恢复授课,剧团教学重回正轨,胡三元获减刑出狱。新戏《杨门女将》启动选角,穆桂英、七娘人选暂未敲定。

专题

■ 天津卫视

21:20 爱情保卫战

乐乐和宁宁在一起交往十个月,可是乐乐觉得自己的真心已经快被磨碎了。女友成天拿他和前男友比,他已经忍不下去了。如今,宁宁承认这个完美前男友是她虚构出来的。因为上一段感情,她付出很多却很受伤,所以她想,如果再开始一段感情,一定要给男友定好标准,让他对自己好一点。

电视节目表

■ 天津卫视

19:30 剧场:主角

21:20 爱情保卫战

■ 新闻频道

18:30 天津新闻

18:57 都市报道 60分

■ 文艺频道

19:00 多彩剧场:兰花香

21:10 鱼龙百戏

■ 影视频道

17:30 傍晚剧场:知青家庭

19:00 强档剧场:使命1915

■ 都市频道

18:20 津津有味

20:55 都市生活剧场:城中之城

■ 体育频道

18:00 旗开得胜

18:55 体坛新视野

■ 教育频道

19:20 法眼大律师

20:42 二哥说事儿

(节目如有变动 以当天播出为准)

明日
演艺

★剧目:“海”竖琴二重奏音乐会

明日 19:30 天津大剧院音乐厅

★剧目:舞剧《垂虹别意·唐寅》

明日 19:30 天津大剧院歌剧院

★剧目:舞剧《卡门》

明日 19:30 津湾大剧院大剧场

★剧目:相声专场

明日 19:30 名流茶馆

★剧目:相声专场

明日 19:30 谦祥益文苑

★剧目:相声专场

明日 19:30 西岸相声剧场

(么家佳)

《子宫颈癌防治一体化门诊体系建设与管理指南》正式发布

引领助力HPV防控新格局

日前,由天津市疾病预防控制中心牵头,联合全国8个省市16家单位(医疗机构与疾控中心)编写的《子宫颈癌防治一体化门诊体系建设与管理指南》(以下简称《指南》)团体标准正式发布,将天津的实践经验转化为可推广的标准,形成服务流程、管理机制与协作模式的参考规范,为全国HPV防控新格局提供依据。

为什么需要“一体化门诊”

人乳头瘤病毒(HPV)感染是全球性公共卫生问题,由其引发的子宫颈癌、口腔癌和生殖器疣等疾病对公众健康构成持续威胁。随着健康中国战略全面推进,实施包括HPV疫苗接种、疾病筛查、规范治疗、健康教育在内的综合策略,成为HPV防控的重要手段。天津市利用“医防融合”平台,打造一体化门诊,通过深度融合疾控机构的公共卫生资源与医疗机构的临床服务资源,构建“防、筛、诊、治、康”闭环管理。患者只需挂一个号,就能享受多学科团队的协同服务,实现一站式HPV防控的三级预防。

《指南》核心内容

该《指南》由中国疫苗行业协会发布,适用于各级各类医疗卫生机构设立的子宫颈癌防治一体化门诊。《指南》规定了子宫颈癌防治一体化门诊体系建设和管理的总则,并给出了在门诊建设、运行流程和管理制度等方面的要求,针对疫苗接种(建设、管理、接种流程)、

上。鉴于HPV主要通过性接触传播,在首次暴露于病毒前完成全程接种,能够最大限度发挥疫苗的预防作用,确保最佳保护效力。

此外,很多人以为HPV是女性的“专属”问题,其实男性同样会感染HPV。男性感染HPV后可能导致肛门癌、阴茎癌、口咽癌等。值得关注的是,男性感染HPV后往往没有症状,容易成为无症状传播者,在不自知的情况下传染给伴侣,所以HPV防控需要“男女共防”。目前,天津正积极推进HPV疫苗接种工作,从“以女性为主”向“男女共防”转变,最大限度提升群体免疫效果。本市已率先将16岁至26岁男性纳入进口九价HPV疫苗惠民范围,男性接种程序为三剂次,第三针免费。 记者 李梅旭

策略,成为HPV防控的重要手段。天津市利用“医防融合”平台,打造一体化门诊,通过深度融合疾控机构的公共卫生资源与医疗机构的临床服务资源,构建“防、筛、诊、治、康”闭环管理。患者只需挂一个号,就能享受多学科团队的协同服务,实现一站式HPV防控的三级预防。

颈后“富贵包”可能是颈椎在求救

日常生活中,不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块,民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积,复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红给出专业解读:这并非单纯的体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

“你的‘富贵包’可能不是胖,是颈椎在求救。”林红介绍,大众口中的“富贵包”,医学上多与颈胸交界处脂肪沉积相关,但其本质绝非单纯肥胖所致。长期低头等不良姿势会导致颈椎生理曲度变直甚至反弓,局部软组织增生、脂肪化,最终在颈后形成凸起,“这是颈椎病的一个明确预警信号”。

林红表示,“富贵包”是颈椎的一种病理状态,既有颈胸交界段棘突的骨性突出,也包含炎性增生组织、肥厚脂肪等软组织,与体重没

有明确关联,即便是身材苗条的年轻人,长期保持不良用颈习惯也可能出现。长期低头、颈部前伸会让颈椎下段过度前凸、胸椎上段过度后凸,在交界处形成骨性突起,进而牵拉附着的肌肉,导致相关肌群紧张痉挛、局部循环代谢不畅,慢性炎症与脂肪堆积随之出现,让原本的小突起逐渐增大。

林红提醒,“富贵包”的危害远不止影响体态美观。颈部肌肉长期紧张挛缩会压迫神经血管,引发局部酸痛、麻木,肩颈背部肌肉常感僵硬酸胀,疼痛感甚至可放射至头颈、后背与肩膀,造成上背部广泛酸痛、包块周边麻木。“‘富贵包’不仅影响体态,还可能伴随头晕、手麻、胸闷等症状。”除此之外,它还可能影响脑部供血,与高血脂、高血压等心脑血管疾病存在关联,个别患者会出现心动过速、心律不

齐、血压升高、失眠等症状。

要想甩掉颈后这个“包袱”,林红结合临床经验给出了三点防治建议:

一是纠正不良姿势,杜绝长期低头。日常坐姿保持自然端坐,根据自身情况调节桌椅高度,避免头颈部过度后仰或前屈;生活中要有意识地保持抬头、挺胸、下颌微收的状态,让头、颈、肩、胸维持正常生理曲线,切忌长时间低头工作、学习或使用电子设备。

二是坚持针对性锻炼,强化颈部肌肉。“比如多做下巴后缩的动作,强化颈部深层稳定肌。”林红提示,锻炼方案需因人而异、量力而行,避免过度运动损伤肌肉韧带。

三是及时寻求专业医疗指导。如果包块增大明显、不适症状频发,要积极咨询专业医生,接受科学评估与矫正训练。 据新华社