

小小疫苗，如何筑起健康防线

黄舒文 广西医科大学第一附属医院

疫苗作为现代医学的重要成果，是人类对抗传染病的强大武器。通过模拟病原体入侵，疫苗能够激活人体的免疫系统，产生特异性抗体与记忆细胞，从而在真正感染时迅速识别并消灭病原体，筑起一道坚固的健康防线。疫苗在控制与消灭传染病方面发挥了不可替代的作用。它不仅保护个体健康，还通过群体免疫效应，阻断病原体传播，维护公共卫生安全。然而，疫苗的研发、生产与接种涉及复杂的科学与技术，需要严格的监管与公众的信任。

1.加强疫苗研发与创新

疫苗研发与创新是构建健康防线的基石。随着全球公共卫生挑战的不断升级，疫苗的研发速度和质量直接关系到疾病的防控效果。建立全球性的疫苗研发合作机制，促进国际间的技术交流与资源共享。通过跨国合作，可以加速疫苗的研发进程，并确保疫苗的安全性和有效性。此外，加强对新兴传染病的研究，提前布局疫苗研发，做到未雨绸

缪。鼓励企业进行疫苗生产技术的创新，提高疫苗的生产效率和质量，确保疫苗的供应稳定。

2.提高疫苗接种覆盖率

提高疫苗接种覆盖率是确保群体免疫的关键。加强疫苗接种的宣传和教育，提高公众对疫苗的认知和信任。通过媒体、社区活动等多种渠道，普及疫苗知识，消除公众对疫苗的误解和恐惧。此外，建立便捷的疫苗接种服务体系，提供上门接种、流动接种车等服务，方便公众接种疫苗。特别是对于偏远地区和弱势群体，应给予更多的关注和支持，确保他们能够及时接种疫苗。最后，加强对疫苗接种效果的监测和评估，及时发现和解决接种过程中出现的问题，确保疫苗接种工作的顺利进行。

3.完善疫苗供应链管理

完善的疫苗供应链管理是确保疫苗及时、安全到达接种者的重要保障。建立健全疫苗供应链管理体系，明确各个

环节的责任和流程，确保疫苗从生产到接种的每一个环节都得到有效监控。加强疫苗冷链物流的建设，确保疫苗在运输和储存过程中的温度控制，避免疫苗失效。例如，采用先进的冷链技术和设备，建立覆盖全国的冷链物流网络，确保疫苗能够安全、快速地送达各地。此外，建立疫苗库存预警机制，实时监控疫苗的库存情况，及时补充和调配疫苗，避免出现疫苗短缺或过剩的情况。加强对疫苗供应链的监管，确保疫苗的质量和安

4.加强疫苗安全监测与评估

疫苗安全监测与评估是确保疫苗安全性和有效性的重要环节。建立全国性的疫苗不良反应监测系统，收集和分

追剧脖子疼，中医教你“给脖子放个假”

李博峰 南宁市人民政府医务室

“再看一集就睡！”——这句话你是不是也常对自己说？然而，等你终于满足地关掉屏幕，脖子却像生了锈，酸痛、僵硬，甚至连头都不敢大幅度转动。追剧虽让人开心，但长期保持一个姿势低头观看，会让颈椎遭殃！如果你的脖子正在抗议，那是时候给它“放个假”了。中医有妙招，让你的脖子舒展开来，轻松继续快乐追剧！

一、让脖子“放假”——中医教你缓解颈部不适的实用方法

1、穴位按摩：舒缓肌肉，解放颈椎
中医认为，颈部不适多由气血不畅、经络阻滞导致。通过按摩特定穴位，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，减轻疼痛和疲劳。

百会穴（位于头顶正中）：用食指或中指指腹轻轻按揉30-50次，有助于改善因颈部紧张导致的头晕、注意力不集中，并能醒脑提神。

风池穴（位于后颈部，耳后两侧凹陷处）：用双手拇指按压1-2分钟，有助于缓解肩颈僵硬、改善因长时间低头追

剧引起的头痛和眩晕。

天柱穴（位于颈后发际两侧，靠近脊柱）：用拇指施加适度压力按揉，可放松颈部肌肉，缓解酸痛，并减少因久坐或不良睡姿引起的颈椎不适。

落枕穴（位于手背，第二、三掌骨之间）：用拇指点按并配合缓慢活动颈部，可快速缓解落枕导致的僵硬和疼痛，适合因不良睡姿或长时间低头造成的颈部不适。

按摩这些穴位时，可以用拇指或食指指腹进行按揉，每个穴位按压30秒至1分钟，力度以酸胀但不疼痛为宜。每天坚持按摩，能有效缓解因久坐、低头看手机或追剧导致的颈部不适。

2、简单实用的颈部放松操
颈部拉伸操可以有效预防和缓解颈部僵硬。左右缓慢摆头：坐直或站立，缓慢将头部向左、右侧倾斜，保持10秒，有助于改善颈部僵硬。头部前后伸展：低头让下巴贴近胸口，再缓慢抬头向后仰，保持5秒，可缓解颈椎压力。肩颈拉伸：双手交叉放在脑后，轻轻向前

拉动，同时挺胸，能防止肩背肌肉僵硬，缓解颈肩疲劳。这些动作简单易学，每天做3-5分钟，就能明显改善颈部不适。

3、热敷+刮痧+艾灸：传统中医疗法助力颈部放松

热敷是最简单的颈部放松方法，可用温热毛巾或热水袋敷在颈部10-15分钟，能促进血液循环，缓解紧张肌肉。刮痧是中医传统疗法，可在颈后部涂抹刮痧油，用刮痧板由上至下轻刮，有助于祛瘀活血，减轻疼痛。艾灸可用于风寒引起的颈部僵硬，温暖穴位（如风池、大椎），帮助驱寒活络，改善颈部僵硬。结合这些方法，可以更全面地放松颈部，缓解因久坐、追剧带来的不适。

二、养成护颈好习惯，避免颈椎劳损

1、追剧姿势要调整
长时间低头追剧，会导致颈椎过度受力，加速颈椎劳损。因此，在追剧时要保持屏幕与眼睛平行，避免长时间低头。建议使用手机支架或调整座椅高度，让屏幕与视线保持水平。

高血压的“隐形杀手”：如何早期发现和控制

李娜 赵县中医院

在现代社会，高血压正悄然成为威胁人类健康的“隐形杀手”。它悄无声息，却能引发一系列严重的健康问题，如心脏病、中风、肾衰竭等。据统计，全球高血压患者数量持续攀升，然而，相当一部分患者对自己的病情浑然不觉，直到出现严重并发症才追悔莫及。因此，早期发现和有效控制高血压刻不容缓。

一、高血压的致命危害链

当血压持续超过140/90mmHg时，血管内壁就像被持续冲刷的河堤，逐渐出现微小损伤。这些损伤会加速动脉粥样硬化进程，使血管弹性下降、管腔狭窄。心脏需要以更大压力泵血，最终导致左心室肥厚。更危险的是，长期高压状态可能引发脑血管瘤形成，犹如在脑部埋下“不定时炸弹”。临床数据显示，高血压患者发生脑卒中的风险是正常人的4-6倍，冠心病风险增加2-3倍，肾衰

竭风险更是高达10倍以上。

二、早期发现的三大难点

1.症状隐匿性：约30%患者确诊时无任何不适，偶发的头痛、头晕常被误认为疲劳所致。

2.认知误区：年轻人普遍存在“血压高点不要紧”的错误观念，40岁以下患者就诊率不足20%。

3.监测盲区：家庭自测血压普及率仅22%，多数人依赖年度体检的单一数据。

三、破解隐形迷局的四大策略

（一）建立监测预警系统
建议35岁以上人群每年至少测量2次血压。对于超重、高盐饮食、长期熬夜等高危人群，推荐使用经过认证的上臂式电子血压计进行家庭监测。测量应遵循“221”原则：测量前静坐2分钟，间隔2分钟重复测量，取2次平均值。动态血压监测能捕捉夜间血压波动，对发现隐匿性

高血压具有重要价值。

（二）识别早期预警信号

除典型头痛、眩晕外，需警惕非特异性表现：晨起后枕部发紧、视物模糊、耳鸣蝉鸣、莫名焦虑等。值得关注的是，血压波动性增高（如收缩压差值超过20mmHg）比单纯血压升高更具预警价值。

（三）构建分级防控体系

1.正常高值（130-139/85-89mmHg）：启动生活方式干预，限制钠盐至每日5g以下，每周保证150分钟中等强度运动。
2.一级高血压：在生活方式干预基础上，3个月未达标者启动药物治疗。
3.二级以上高血压：立即启动药物+非药物联合治疗，优先选择长效CCB或ACEI类药物。

（四）落实精准管理方案

推荐“H型高血压”患者补充叶酸，

全性和有效性，及时发现和解决疫苗存在的问题。加强对疫苗安全信息的公开和透明，及时向公众发布疫苗安全信息，增强公众对疫苗的信任。

5.推动疫苗国际合作与援助

疫苗国际合作与援助是应对全球公共卫生挑战的重要途径。应积极参与全球疫苗研发和分配的国际合作，推动疫苗的公平分配，确保全球各国都能获得足够的疫苗供应。加强对发展中国家的疫苗援助，帮助他们提高疫苗接种覆盖率，增强全球公共卫生安全。通过提供资金、技术和疫苗等支持，帮助发展中国家建立和完善疫苗接种体系，提高他们的疫情防控能力。加强国际间的疫苗技术交流与合作，推动疫苗技术的创新和发展。通过跨国合作，共同应对全球公共卫生挑战，确保疫苗的研发和应用能够满足全球需求。加强对疫苗国际合作的监管，确保疫苗的质量和安

追剧脖子疼，中医教你“给脖子放个假”

李博峰 南宁市人民政府医务室

“再看一集就睡！”——这句话你是不是也常对自己说？然而，等你终于满足地关掉屏幕，脖子却像生了锈，酸痛、僵硬，甚至连头都不敢大幅度转动。追剧虽让人开心，但长期保持一个姿势低头观看，会让颈椎遭殃！如果你的脖子正在抗议，那是时候给它“放个假”了。中医有妙招，让你的脖子舒展开来，轻松继续快乐追剧！

一、让脖子“放假”——中医教你缓解颈部不适的实用方法

1、穴位按摩：舒缓肌肉，解放颈椎
中医认为，颈部不适多由气血不畅、经络阻滞导致。通过按摩特定穴位，可以促进血液循环，缓解肌肉紧张，减轻疼痛和疲劳。

百会穴（位于头顶正中）：用食指或中指指腹轻轻按揉30-50次，有助于改善因颈部紧张导致的头晕、注意力不集中，并能醒脑提神。

风池穴（位于后颈部，耳后两侧凹陷处）：用双手拇指按压1-2分钟，有助于缓解肩颈僵硬、改善因长时间低头追

剧引起的头痛和眩晕。

天柱穴（位于颈后发际两侧，靠近脊柱）：用拇指施加适度压力按揉，可放松颈部肌肉，缓解酸痛，并减少因久坐或不良睡姿引起的颈椎不适。

落枕穴（位于手背，第二、三掌骨之间）：用拇指点按并配合缓慢活动颈部，可快速缓解落枕导致的僵硬和疼痛，适合因不良睡姿或长时间低头造成的颈部不适。

按摩这些穴位时，可以用拇指或食指指腹进行按揉，每个穴位按压30秒至1分钟，力度以酸胀但不疼痛为宜。每天坚持按摩，能有效缓解因久坐、低头看手机或追剧导致的颈部不适。

2、简单实用的颈部放松操
颈部拉伸操可以有效预防和缓解颈部僵硬。左右缓慢摆头：坐直或站立，缓慢将头部向左、右侧倾斜，保持10秒，有助于改善颈部僵硬。头部前后伸展：低头让下巴贴近胸口，再缓慢抬头向后仰，保持5秒，可缓解颈椎压力。肩颈拉伸：双手交叉放在脑后，轻轻向前

拉动，同时挺胸，能防止肩背肌肉僵硬，缓解颈肩疲劳。这些动作简单易学，每天做3-5分钟，就能明显改善颈部不适。

3、热敷+刮痧+艾灸：传统中医疗法助力颈部放松
热敷是最简单的颈部放松方法，可用温热毛巾或热水袋敷在颈部10-15分钟，能促进血液循环，缓解紧张肌肉。刮痧是中医传统疗法，可在颈后部涂抹刮痧油，用刮痧板由上至下轻刮，有助于祛瘀活血，减轻疼痛。艾灸可用于风寒引起的颈部僵硬，温暖穴位（如风池、大椎），帮助驱寒活络，改善颈部僵硬。结合这些方法，可以更全面地放松颈部，缓解因久坐、追剧带来的不适。

二、养成护颈好习惯，避免颈椎劳损

1、追剧姿势要调整
长时间低头追剧，会导致颈椎过度受力，加速颈椎劳损。因此，在追剧时要保持屏幕与眼睛平行，避免长时间低头。建议使用手机支架或调整座椅高度，让屏幕与视线保持水平。

2、颈部肌肉锻炼
颈部肌肉力量不足会增加颈椎负担。建议每天进行颈部肌肉锻炼，如颈部拉伸、颈部力量训练等。可以通过一些简单的动作来锻炼颈部肌肉，如颈部后仰、颈部侧屈等。

3、避免长时间低头
长时间低头会导致颈部肌肉紧张，增加颈椎负担。建议在看手机、看电视时，保持屏幕与眼睛平行，避免长时间低头。可以使用手机支架、调整电视高度等方法来避免长时间低头。

4、保持良好的睡眠姿势
不良的睡眠姿势会导致颈部肌肉紧张，增加颈椎负担。建议使用合适的枕头，保持颈部肌肉放松。可以选择一些具有支撑力的枕头，如记忆棉枕头、乳胶枕头等。

5、定期进行颈部按摩
颈部按摩可以缓解颈部肌肉紧张，减轻疼痛和疲劳。可以选择一些专业的按摩师进行颈部按摩，或者自己在家进行颈部按摩。可以使用一些按摩油、按摩膏等进行按摩。

6、保持良好的生活习惯
保持良好的生活习惯可以减少颈椎负担，预防颈椎病。建议保持均衡饮食、适量运动、充足睡眠等。避免长时间久坐、长时间低头等不良习惯。

7、定期进行体检
定期进行体检可以及时发现颈椎问题，预防颈椎病。建议每年进行一次颈椎体检，包括颈椎X光片、颈椎磁共振等检查。如果发现颈椎问题，应及时进行治疗。

手术后麻醉苏醒期患者注意事项

吕杰 武安市第一人民医院

手术后的麻醉苏醒期是患者恢复过程中的关键阶段，这一时期的护理直接关系到患者的康复速度和效果。了解并遵循麻醉苏醒期的注意事项，对于患者及其家属来说至关重要。本文将详细介绍手术后麻醉苏醒期患者需要注意的事项，帮助大家更好地理解 and 应对这一阶段。

一、麻醉苏醒期的定义与重要性

麻醉苏醒期，是指患者在接受全身麻醉或区域麻醉手术后，从麻醉状态逐渐恢复到清醒状态的过程。这一阶段，患者体内的麻醉药物尚未完全代谢排出，生命体征可能不稳定，容易出现各种并发症。因此，麻醉苏醒期的护理至关重要，直接关系到患者的安全和康复。

二、麻醉苏醒期的观察与监测

1、生命体征的监测
心率与血压：麻醉药物可能影响患者的心血管系统，导致心率加快或减慢、血压升高或降低。因此，在麻醉苏醒期，应密切监测患者的心率和血压变化，一旦发现异常，应立即通知医护人员进行处理。
呼吸：麻醉药物会抑制患者的呼吸功能，苏醒期可能出现呼吸抑制、低氧血症等情况。家属应观察患者的呼吸频率、深度和节律，确保呼吸道通畅。如有必要，可协助医护人员保持患者头偏向一侧，以防止呕吐物误吸。
体温：手术后患者体温可能下降，出现低体温症。家属应注意为患者保暖，避免着凉，同时监测体温变化，及时告知医护人员。

2、意识状态的观察

麻醉苏醒期内，患者应逐渐从麻醉状态恢复到清醒状态。家属应密切关注患者的意识状态，如发现患者意识不清、嗜睡或烦躁不安等情况，应及时通知医护人员。

三、保持呼吸道通畅

麻醉苏醒期患者容易出现恶心、呕吐等症状，可能导致呼吸道阻塞。因此，保持呼吸道通畅是麻醉苏醒期护理的重要任务。

1、体位调整
建议患者术后去枕平卧4-6小时，头偏向一侧，以便呕吐物顺利排出，防止误吸。

2、及时清理呕吐物
发现患者有呕吐倾向时，家属应及时清理呕吐物，保持口腔和呼吸道清洁。同时，要注意避免在患者清醒前给予食物和水，以防止呕吐物误吸引起吸入性肺炎或窒息。

四、疼痛管理

手术后，患者可能会出现不同程度的疼痛。合理的疼痛管理有助于减轻患者的痛苦，促进康复。

1、评估疼痛程度：家属应密切关注患者的疼痛情况，通过询问患者的感受或使用疼痛评估量表来评估疼痛程度。

2、采取止痛措施：根据医生的指导，可以采取药物治疗、物理治疗或心理治疗等措施来缓解疼痛。在给予止痛药物时，要严格按照医嘱执行，避免药物滥用或误用。

五、饮食与营养

手术后，患者的胃肠道功能尚未完全恢复，饮食需特别注意。

1、禁食禁水：在麻醉苏醒期内，患者应禁食禁水。待患者完全清醒且医生评估胃肠道功能恢复后，方可逐渐进食。

2、饮食调整：进食初期，应以流质或半流质食物为主，如稀饭、面条等。随着胃肠道功能的逐渐恢复，可以逐渐过渡到软食和普食。同时，要避免食用生冷、油腻、刺激性食物，以免加重胃肠道负担。

六、活动与休息

手术后，患者的活动能力受到限制。合理的活动与休息安排有助于促进康复。

1、适当活动：在医生或护士的指导下，患者可以进行适当的床上活动或下床活动。活动时要避免剧烈运动或过度劳累，以免影响伤口愈合。

2、充足休息：手术后，患者需要充足的休息来恢复体力。家属应为患者提供一个安静、舒适的休息环境，避免打扰或刺激患者。

总之，麻醉苏醒期是手术后患者恢复过程中的关键阶段。家属应密切关注患者的生命体征、意识状态、呼吸道通畅情况等方面的问题，及时采取措施进行处理。同时，要注意疼痛管理、饮食与营养、活动与休息以及心理支持等方面的护理。通过全面的护理和科学的康复计划，可以帮助患者顺利度过麻醉苏醒期，促进早日康复。

最后，建议家属在手术前与医生进行充分的沟通，了解手术和麻醉的相关知识和注意事项。手术后，要严格按照医生的指导进行护理和康复计划，避免自行处理或盲目用药等行为。如有任何疑问或不适，应及时向医生或护士咨询并寻求帮助。

帕金森病，又称为震颤麻痹，是一种常见于中老年的中枢神经系统的退行性疾病。该病主要由于黑质多巴胺能神经元的进行性死亡导致，进而引发一系列肢体运动异常的症状。帕金森病的防治是一个综合性的过程，涉及多个方面，包括预防措施、药物治疗、非药物治疗。

一、预防措施

预防帕金森病的关键在于调整生活方式、控制环境因素以及管理慢性疾病。

1、调整生活方式

规律作息：建立并维持规律的生活习惯，包括起床时间、用餐时间和休息时间等，有助于身体适应固定的节奏，减轻因生物节律紊乱导致的不适感。

均衡饮食：饮食应多样化，保证蔬菜、水果和瘦肉的摄入。提倡高纤维、低脂肪、富含抗氧化剂的食物，如新鲜水果蔬菜、全谷物及瘦肉。适量食用含有丰富左旋多巴成分的食物，如鸡

肝、猪肝以及牛肉等，可能有助于提高大脑内多巴胺的浓度，对帕金森病有一定的预防作用。

适度运动：规律运动可以增强肌肉力量和灵活性，改善血液循环，减少神经系统受损的可能性。建议每周至少进行150分钟中等强度有氧运动，如快走或骑自行车，并配合力量训练。特定的锻炼计划，如太极拳或渐进式力量练习，也有助于延缓病情进展。

2、控制环境因素

避免接触有毒物质，减少与有毒化学物质的直接接触，如除草剂、杀虫剂等，以降低神经细胞受损的风险。同时，在工作环境中采取必要的保护措施，减少不必要的化学暴露。

3、管理慢性疾病

积极防治高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病，这些疾病可能增加患帕金森病的风险。一旦出现多发性脑梗死、脑炎等脑病症状，应

及时就医治疗，以预防帕金森病的发生。

二、药物治疗

药物治疗是帕金森病治疗的主要手段之一，旨在控制症状、延缓病情进展。

1、早期药物治疗

对于早期帕金森病患者，医生通常会根据病人的年龄、病史，从受体激动剂开始使用，逐渐辅助使用多巴胺类药物。

常用药物包括普拉克索（一种选择性多巴胺D2受体拮抗剂）、左旋多巴、金刚烷胺等。这些药物通过增加大脑内多巴胺的浓度或改善多巴胺系统的功能，从而缓解帕金森病的症状。

2、中晚期药物治疗

随着病情的进展，中晚期帕金森病患者可能需要增加使用其他的抗帕金森病药物。调整药物种类、剂量及服药次数可以改善症状。例如，使用COMT抑制剂与复方左旋多巴联合治疗，能有效改善帕金森病症状。

针对非运动症状，如抑郁、焦虑、幻觉等，可选用卡巴拉汀等药物进行针对性治疗。

三、非药物治疗

除了药物治疗外，非药物治疗也是帕金森病治疗的重要组成部分。

1、手术治疗

对于药物治疗无法继续控制症状的帕金森病患者，可以考虑使用手术治疗。

手术方法包括脑深部电刺激术（DBS）和脑神经核切开术等。其中，DBS通过植入电极来调节大脑异常电活动，可显著改善症状。

2、物理治疗、言语治疗和职业治疗
物理治疗有助于改善患者的肌肉力量和灵活性。

言语治疗可以帮助患者改善发音和吞咽功能。

职业治疗则侧重于帮助患者重新适应日常生活和工作。

帕金森病：神经内科的防治要点

高美然 玉田县医院