

雨天路滑容易摔

提醒:摔了千万别急着起身

H记者 张璐

本报讯 “昨天也有一位老奶奶因为一脚打滑，屁股着地，髌部骨折。她本来就有骨质疏松，所以整个治疗方案都得调整了。你这个相对还好，下次如果不小心摔了，记住还是要双手撑地……”6月28日上午，湖州市中心医院骨科门诊诊室里，主治医生王雍立正在为一位摔伤来就诊的患者看诊。接连的阴雨天气，地面湿滑，摔倒骨折的患者一下子多了不少。

王医生建议，如果难以避免摔倒，那么对年轻人来说，正确的做法是尽量让臀部先着地，减少或避免上肢支撑。而对老年人，尤其是针对绝经后女性、骨量减少或骨质疏松等骨强度降低的人群，其反应速度本身较年轻人慢，而摔倒时上肢撑地本身为身体的反应性动作，相对这类人群可能无法避免，那么在摔倒时，尽量双上肢同时先撑地，之后臀部再着地，这样一则尽

可能避免髌部骨折，二则减少单侧腕部骨折的风险。毕竟，上肢愈合更快，恢复代价更小。

“最近摔倒来就诊的患者确实比平时多了不少。”在吴兴区月河飞英街道社区卫生服务中心，主治医生李超也特别提醒，如果老人不慎摔倒，千万别着急起身，因为体位变动时，血压会出现波动，容易有一过性心脑血管缺血，甚至由晕厥引发二次摔倒。

一般来说，如果摔倒后能活动、能站立，骨头受伤应该不严重，可能是软组织受伤，可以看看有没有地方肿起来或者红肿。早期可以冰敷、冷敷，一般在24小时之内，每1到2个小时冷敷10到20分钟，这样能够使局部的血管收缩，减少局部的出血。在受伤48小时之后，可以间断地进行热敷改善局部的血液循环，促进炎症和水肿的吸收，并尽可能把受伤的腿抬高一点。

“但是如果摔倒、滑倒后有明显



的疼痛感，行走不便，还是要尽快到医院检查治疗。”李超提醒，如果已经是无法动弹了，要第一时间拨打120，由急救人员到达现场进行挪动处理，不要自行站立移动，以免不正确的处理措施造成二次伤害。

“梅雨天，室内外都会比较潮湿，尤其浴室和卫生间，所以建议有条件的家庭最好铺设防滑垫，加

装防滑设施。”他特别提醒，在闷热、潮湿气候下人很容易感到胸闷、气促、心慌，血压容易波动，也可能诱发心脑血管疾病。原有心脏疾病的人群以及中老年人，一定要特别注意，当发生胸闷不适的症状时，不一定是单纯的气压低所致，还可能是心血管在报警，所以一定要遵照医嘱坚持按时服药。

咳痰喘怎么办

建议:及早戒烟是最直接有效的



H记者 张钰苑

本报讯 “我读大学时就开始抽烟，前阵子身体老不好，一直咳嗽，还有浓痰，来医院检查出了肺结节，现在正打算戒烟。”已经有5年烟龄的市民小何日前走进戒烟门诊，吸烟曾是他的解压“良药”，“嘴巴上答应得痛快，实际要戒掉好难！”

“肺结节的成因是多种多样的，但戒烟会帮助减缓肺结节的发展，减少肺部损伤，事实上，每次遇到像小何这样的患者，我们都会建议他及早戒烟。”湖州交通医院戒烟门诊、呼吸与危重症医学科副主任医师沈渊告诉记者，“世界卫生组织将烟草依赖归为慢性成瘾性疾病，也就是说，吸烟成瘾不仅是危害健康的行为，更是疾病，我们一直在宣传吸烟危害健康的知识，加强对

烟草依赖这种慢性疾病的科普。”

随着健康理念不断深入人心，已经有越来越多的市民开始认识到，不论是传统烟草、电子烟还是二手烟，其所含尼古丁都有“瘾”患，危害身体健康。沈渊说：“吸烟是引起多种呼吸系统疾病的重要因素，还会加重已存在的肺部疾病。长期吸烟损害肺部结构、肺功能和呼吸道免疫系统功能，提升恶性肿瘤发生的概率，像肺气肿老慢支病人多数由抽烟引起，导致肺功能下降。这些患者随着年龄增加，肺里会逐渐形成像葡萄串样的大疱，呼吸困难，生活质量很差。”

“戒烟过程中出现戒断症状是正常情况，通常在戒烟开始的14天内最明显，约1个月后会逐渐减轻，一般不会对身体造成不良影响。”沈渊认为，对抗烟“瘾”需要消耗意志，“复吸”在戒烟的过程中并不少见。一般出现像哮喘、肺结节、慢阻肺等呼吸系统健康问题的患者，动力会比较强，少数有备孕需求，或者因为种种原因认识到吸烟危害而主动选择戒烟的，也能够成功。经过一番了解后，小何在沈渊的指导下填写了戒烟手册，并表示会在后期治疗中接受心理干预和随访咨询。

暑期到了

家里有9岁以上女孩的可以去接种这个疫苗

H记者 张璐

本报讯 “HPV与宫颈癌的发生发展密切相关，接种HPV疫苗可显著降低HPV的持续感染、癌前病变和宫颈癌的发病率，是预防宫颈癌最经济有效的手段，而接种HPV疫苗是年纪越早、越小、越好。”6月27日上午，湖州市疾控中心免疫科科长罗小福在接受记者采访时提醒，家里有9岁以上女孩的家长，可以趁着暑假带孩子到所属辖区的社区卫生服务中心接种HPV疫苗。

据介绍，宫颈癌的主要致病原因是高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染，约99.7%的宫颈癌由高危型HPV持续感染引起，其中以16型和18型为主。HPV疫苗的适龄接种群体是9-45岁女性，世界卫生组织认为HPV疫苗越早接种获益越大，在全球范围内推荐9-14岁女生作为HPV疫苗接种的主要目标人群。

“小年龄女生接种HPV疫苗可诱导更高的免疫应答水平，在首次性行为前接种有更好的预防效果。”罗小福表示，目前国内的HPV疫苗分3种：二价、四价和九价。其中，二价主要是预防HPV16、18型病毒，HPV16、18型

是HPV家族中致癌率最高的两个型别，北京协和医学院乔友林教授及其团队成员的调查发现，中国的宫颈癌患者中，84.5%的患者为HPV16、18型感染。

而四价主要预防HPV16、18、6、11病毒，HPV6、11属于低危型病毒，可导致生殖器疣，不导致宫颈癌。

九价则是预防HPV16、18、6、11、31、33、45、52、58病毒，九价疫苗约预防了90%的宫颈癌。

“现在大家对于是否要接种HPV疫苗还是有正确认知的，可能就是不确定什么时候可以打，打哪一种，以及三针和两针到底有什么区别。”罗小福解释，WHO倡议在9-14岁接种2针的HPV疫苗，目前首个国产HPV疫苗也积极响应了这个倡议，率先开展了相关临床试验且得到了国家药监部门关于9-14岁接种2针的批准。有可靠性研究数据证实，9-14岁的女孩接种2剂的效果就可以达到成年女孩接种3剂的效果。

他特别提醒，我国高危型HPV感染呈双高峰，第一个高峰在15-24岁，因此女孩在青少年期要尽早接种HPV疫苗，赶在第一个高峰到来前建立起免疫屏障。