

全国试点城市首针！

济南率先开展在校七年级女孩HPV疫苗免费接种

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽 王小蒙

11月9日,济南市在校七年级女孩HPV疫苗免费接种项目首针接种仪式在济南市章丘区妇幼保健院举办。章丘市第四中学七年级的王涵(化名)作为济南市第一位免费接种HPV疫苗的在校七年级女生,在妈妈的陪同下,顺利接种了第1剂次的国产二价HPV疫苗,正式拉开了济南市在校七年级女孩HPV疫苗免费接种工作的序幕。

据了解,此次首针接种也是继今年9月17日国家试点工作在济南启动之后,15个首批试点城市中率先免费接种HPV疫苗的第一针,对于济南市乃至我国响应世界卫生组织号召,加速实现消除宫颈癌目标具有重要意义。

济南适龄女孩HPV疫苗免费接种项目面向人群为不满15周岁的在校七年级女孩。接种的疫苗为国产二价HPV疫苗,是首个国产HPV疫苗,也是我国国内唯一一个获批对于9—14岁女孩仅需接种两



针的宫颈癌疫苗。今年10月,该疫苗已经正式通过世界卫生组织PQ认证,目前已

经接种超过700万剂次,安全性和有效性均得到了验证。

周四下午两点, 听眼科专家直播讲解眼病防治

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

眼部是人体比较脆弱的部位,容易受到一些外伤。许多看起来微不足道的损伤,都可能直接或间接损伤眼睛,严重的还会导致失明。

眼外伤可以分为多种类型,包括机械性伤害,眼球钝挫伤、穿通伤、贯通伤、眼内异物、爆炸伤等,像被球拍、拳头等打伤,被球砸到,被针、刀、剪、树枝、笔尖、铁丝等锐器刺伤等;或者施工劳动时进入金属碎屑、石头碎渣等,以及烟花爆竹、开山爆破炸伤眼睛等都属于这一类。

同时,还有些眼外伤属于非机械性伤害,包括烧烫伤、化学伤、辐射伤等,如被开水烫到、石灰掉眼睛里、电焊时灼伤、或者眼睛不慎看到紫外线等之后产生不适感等。

对于眼外伤,恰当的急



救处理,对减少眼组织破坏,挽救视功能极其重要。所以,每个人都有必要了解一些简单的眼外伤急救知识。

除了眼外伤,其实还有很多疾病,虽然表面看起来和眼睛没什么关系,如果不注意预防,都会悄悄影响我们的视力健康。有哪些这样的常见疾病?它们都是如何影响到我们视力的?对于这类疾病,我们应该如何做,才能预防它们侵害我们的眼睛?视神经一旦损伤,还有可能恢复吗?

在日常生活中,该如何做好眼睛的保健?服用叶黄素对眼睛保健有效果吗?高度近视的人自然分娩会导致视网膜脱落吗?近视的人还能做蹦极这类极限运动吗?

11月11日(本周四)下午14:00,本期壹点问医直播间,济南市第二人民医院眼外伤科主任陶远将为大家带来详细解答,扫描二维码进入直播间。

献血73.2万毫升!

山东劳动职业技术学院开展新学期无偿献血

为进一步展现高校学子良好的社会形象和责任担当,山东劳动职业技术学院开展为期三天的无偿献血活动。

11月1日上午,山东省血液中心的三辆爱心献血车开进山东劳动职业技术学院。学校志愿者和工作人员准备工作刚刚就绪,车前就有序排起了长队。在志愿者的引导下,同学们按照疫情防控要求,保持一米间距、测量体温、查验健康码、全程佩戴口罩,依次扫码登记、测量血压,手部消毒、穿鞋套上车体检初筛、挽袖献血,整个活动过程有条不紊、秩序井然。据统计,本次活动共有2052名师生献血,献血量高达732000毫升。献血的队伍中,既有初次献血的学弟学妹,也有多次参加献血的学长学姐,大家用自己的爱心与勇气彰显出劳技学子的担当精神与社会责任感。

近年来,山东劳动职业技术学院始终把无偿献血工作作为学校思政和育人的主要载体,建立爱心献血宣教基地和无偿献血工作站,每学期定期组织无偿献血活



过度压力可引发抑郁、焦虑等不良情绪

专家建议:心理健康从压力管理开始

心灵驿站

11月4日,由山东省精神卫生中心、齐鲁晚报·齐鲁壹点联合主办的“心灵驿站”心理健康公益讲座走进山东省政协机关,山东省精神卫生中心临床心理一科副主任王丽娜带来一场主题为《认识自我 悅纳自我——心理健康从压力管理开始》的公益讲座。

你有压力吗?压力给你带来了什么?日常生活中我们如何科学有效的应对压力?记者为此进行采访。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 张如意

刚毕业入职 因过度压力导致失眠

压力,大部分人都要面对的一个难题,它是一个人觉得自己无法应对环境要求时产生的负性感受和消极信念。王丽娜说,压力本身没有好坏之分,关键在于它所引发的个体反应。积极的压力能够让人

有效地完成任务,提高自信和自我评价,提高对环境的适应,而消极的压力却是不利于身心健康、不利于人适应环境的。

“过度的压力会给我们带来生理、心理、认知和行为方面的不良影响。”王丽娜表示。比如,生理方面会让人的免疫功能紊乱,长此以往导致高血压、偏头痛、消化道溃疡等;心理方面会引发抑郁、焦虑等不良情绪;认知方面会使认知功能下降,注意力不集中,目光短浅,决定草率;行为上还会变得逃避、向周围人发泄情绪、酗酒等。

近日,刚工作的小周感觉“透不过气”来。“我真的感觉这份工作我胜任不了,同样的成绩我却比同事付出更多的努力,太累了……”

很快,他开始失眠了。“每天睡到一两点,就开始失眠。小周说,自己本身压力就大,如今更是形成了恶性循环,他的压力越大,失眠就越严重,睡不好第二天就更没有精力工作,还总感觉头疼、胃疼。直到他再也承受不住,来到了山东省精神卫生中心。

王丽娜说,小周就是因为过度压力引发了失眠。每周至少出现3晚,至少持续1个月,次日通常感觉头晕乏力、精神不振,长时间下去还会感到判断力、记忆力受损。情绪受损、变得烦躁、易怒,甚至

引发精神障碍,如抑郁症、焦虑症。有研究表明,慢性失眠患者的精神活性物质使用率和自杀率显著高于正常人群。

做好自我管理 解决源头性压力问题

王先生一直在精心准备自己工作晋升的事,今年结果出来了,他再一次晋升失败。于是,他越来越怀疑自己的能力,变得闷闷不乐,感觉自己的前途暗淡。王先生的情绪低落持续了一个多月,他觉得自己怎么都高兴不起来,自己的生活和工作都受到了影响。在王丽娜的门诊上,王先生诉说着这一切,经诊断,他这是抑郁症的表现。“好在他就诊及时,经过我们的综合治疗后,很快就康复了。”王丽娜说。

“过度压力不仅导致失眠,还会导致抑郁的发生。”王丽娜说,如果一个人变得少语、少动、工作效率下降、唉声叹气、有消极语言、进食和睡眠产生变化等,那他可能就处在了抑郁的早期阶段。值得注意的是,抑郁情绪并不一定就是抑郁症。抑郁症和正常的悲伤不一样,它会干扰人的生活、工作、学习能力、食欲、睡眠和乐趣,甚至可能吞噬人的生命。

王丽娜表示,遇到压力我们首先应当学会自我缓解,可以尝试以下几种方法。

降低暂时性压力我们可以通过开怀大笑、听听音乐、坦白焦虑等心理减压疗法实现。还可以腾出几十分钟做做减压操,放松一下紧张的肌肉,做做深呼吸,都是有效果的。

“要更长久缓解压力就需要发展个人的弹性来应对,弹性是应对压力的缓冲垫。”王丽娜表示。那么,如何发展个人弹性呢?如运动、睡眠就可以提高身体弹性,运动是沮丧的天然良药,研究表明,激烈运动后大脑内啡肽增加5倍,建议每天慢跑或快走20—40分钟。又比如,通过学会说“不”、保持幽默感、学会建立边界、量力而行等方式来提升心理弹性。

王丽娜说,我们通过克服时间浪费,有效地完成既定目标,做好时间上的自我管理以及去提升自己的人际交往能力、接纳能力等,都是比较理想的应对压力的策略,这些方法能帮助人从源头上解决压力问题。“需要提醒的是,如果感觉压力过大又无法自身缓解,需尽早到专业医院就诊,以免耽误治疗。”



扫码下载齐鲁壹点

编辑:樊晶 组版:姜玲