



季节提醒

流感≠普通感冒

接种流感疫苗是有效预防手段

近期,我国多地流感患病人群增多,我市也即将进入流感高发季。中国疾控中心最新监测显示,今年流行的流感毒株以甲型H3N2为主,与去年常见的H1N1毒株不同。天津市疾病预防控制中心提醒公众,接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,建议市民早接种、早预防。该局免疫规划所专家表示,很多人以为流感就是“重一点的感冒”,其实完全不一样。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,传染性强、症状重、并发症多。感染后常突然高烧、咳嗽、喉咙痛、全身酸痛、乏力,严重时可能引发肺炎、心肌炎、脑炎等,甚至危及生命。近日,专家还就公众关心的流感疫苗问题作出了回答。

为什么每年都要打流感疫苗?

第一,病毒会变。流感病毒每年都在变,去年的疫苗可能对今年的病毒无效。第二,抗体“过期”。疫苗产生的保护力一般只能维持6个月至8个月,打一次管不了一年。第三,更新配方。世界卫生组织每年都会根据病毒变化,更新疫苗成分,确保疫苗更有效。

流感疫苗什么时候打最合适?

我国北方流感高发期通常是每年10月到次年3月。疫苗打完后,身体需要2周至4周才能产生足够的抗体。所以,10月是打疫苗的黄金时间,最好在10月底前完成接种。如果错过了也没关系,整个流感季都可以补打,依然有保护作用。

哪些人最应该打?

只要年满6个月、没有禁忌证的人都建议接种。以下人群建议优先接种:60岁及以上的老人、6个月到5岁的儿童、有慢性病的人(如哮喘、糖尿病、心脏病等)、孕妇、重点职业人群(如医生、护士、老师、养老院工作人员等)。

三价和四价疫苗有啥区别?

三价防两种甲型加一种乙型流感病毒(甲型H1N1、甲型H3N2和乙型Victoria系),四价再多防一种乙型病毒(乙型Yamagata系)。

打完流感疫苗会有副作用吗?

有些人接种后可能出现局部红肿、轻微发热、头痛等,一般1天至2天就会好。严重反应极其少见。

2025年年初得过流感还要接种吗?

流感病毒有很多种,感染一次不会对所有类型都有免疫力。2025年年初感染的可能只是其中一种流感病毒,而流感疫苗是多价疫苗,能预防多种型别。所以,即使年初得过流感,接种疫苗仍可预防其他未感染的型别,提供更全面的保护。另外,感染流感后人体产生的抗体,保护力会随时间减弱,一般维持6个月至8个月,因此,年末体内可能已经没有针对感染病毒的相应抗体,仍有必要接种。

天津居民怎么预约打疫苗?

微信搜索并关注“天津预防接种”公众号,注册账号(输入手机号即可),如曾在天津接种过疫苗,可用预留手机号绑定档案,查找附近的接种门诊,选择时间预约即可。也可以登录天津市疾控中心官网或天津疾控官方公众号,查看全市接种点信息,选择就近接种。

除了打疫苗,还能怎么防流感?

多开窗通风,保持空气流通。保证睡眠,饮食均衡,适量运动。同时要根据天气变化及时增减衣物,人多场所戴口罩,勤洗手,保持社交距离。

通讯员 曲江文



医疗动态

遭遇单心室罕见复杂先心病

4岁患儿两次手术重获“心”生

“能遇到路万里主任,把孩子的病治好,真是我们全家的幸运!”看着活力满满的4岁儿子小浩,母亲李女士满眼欣慰。从孕查出心脏异常,到辗转多家大医院,再到日本专家盛赞手术“完美”,小浩的“心”路历程,见证了生命的顽强,也体现了泰达国际心血管病医院(简称泰心医院)在国内复杂先心病治疗领域的领先地位。

据李女士介绍,她在孕期超声检查时提示胎儿心脏异常。孩子出生后,口唇青紫随之而来,哭闹时更加明显,这是典型的缺氧信号。为治病,夫妻俩带着病历跑遍天津、北京、上海的知名大医院,得到的回答都是“单心室先心病罕见复杂,手术风险太大”。从小在日本长大的李女士本打算带孩子赴日求医。可小浩病情突然加重,危急时刻,朋友建议他们到泰心医院找儿童先心病专家路万里主任看看。夫妻俩连夜带小浩赶到泰心医院。听到值班医生的汇报,路万里主任立即赶到医院。经详细检查,小浩确诊为单心室复杂先心病,同时伴有重度肺动脉瓣下狭窄、卵圆孔未闭(双向分流)、微冠状动脉一肺动脉瘘。路万里说,正常人有两个心室分工,而小浩仅一个心室,需要同时容纳、处理缺氧血和富氧血,两种血液混在一起,还要把混合血分给主动脉和肺动脉,不仅供氧效率低,心脏也早已不堪重负。孩子的病虽复杂,但有手术机会。

多学科医疗团队为小浩制定了分期手术方案:先实施姑息手术,让上半身的缺氧血绕开心脏直接去肺里吸氧、减轻心脏负担、改善缺氧症状;两年后再实施根治手术,让全身缺氧血都直接进入肺部、让心脏只专心泵送富氧血到全身、彻底优化心脏工作模式。经术前调整,路万里主任为小浩实施了首次手术,使其血氧饱和度从术前的78%提升到90%,口唇青紫、憋气的症状明显减轻。术后的小浩随母亲回日本生活。两年后,李女士带他去日本一家知名医疗中心复查,同时也考虑二次手术是否在。日本专家看完检查报告后连连赞叹:“这种病例很罕见,第一次手术做得非常完美,我们中心也很难做到。”来自日本医生的称赞让李女士坚定了回津手术的决心。

2025年年初,李女士带小浩回津。这一次,路万里主任团队为小浩实施了全腔静脉-肺动脉转流术。这是单心室治疗的关键“定型”手术,不仅让全身的缺氧血都能直接去肺里吸氧,还关掉了心脏里多余的旧通道。术后,小浩的缺氧问题得到了根本改善,脸色变得红润,也能像其他孩子一样跑跳玩耍了。

通讯员 王琳

重视乳腺健康 早筛早诊早治

年轻女性要定期乳腺自检+影像体检



刘红(中)在为乳腺癌患者实施手术。

摄影 杨阳



刚刚过去的10月是世界乳腺癌防治月,也称为“粉红丝带”关爱月。由中国抗癌协会乳腺肿瘤整合康复专业委员会主办的“2025乳腺癌科普会议”10月25日在津举行,会议同期举行了首届“乳腺癌患者家庭日”,并将每年10月25日设立为“肿瘤伴随疾病日”。来自全国各地的百余位乳腺癌治疗专家和50多位乳腺癌患者及其家属参加了当天的活动。孙女士和爱人一起来到“乳腺癌患者家庭日”活动现场,作为天津医科大学肿瘤医院乳腺癌康复者志愿团队的一员,她和大家分享了自己的治疗康复经历。

孙女士33岁在体检时发现乳房有一肿块,随即来到天津医科大学肿瘤医院进一步检查确诊为乳腺癌,接受了乳腺癌手术治疗。手术后,医生根据孙女士乳腺肿瘤分子分型、分期并结合危险因素、基因检测等病情特点,为她制定了辅助内分泌治疗方案,长期服用药物并定期复查。如今6年过去了,孙女士实现了临床治愈。中国抗癌协会肿瘤防治科普专委会候任主任委员、天津医科大学肿瘤医院乳腺肿瘤二科行政主任刘红表示,由于我国人口基数大,患者绝对数量大,近年来,像孙女士这样的40岁以下年轻患者有增多趋势。但年轻女性往往乳腺健康意识薄弱,也缺乏规律影像学体检的条件,导致不少年轻患者确诊乳腺癌时已到了中晚期,增加了治疗和康复的难度。

刘红提醒年轻女性一定要关爱自己,重视乳腺健康。学会正确乳腺自检,一旦发现表面有异常、乳房内有硬结和肿块,要及时到医院排查,切不可讳疾忌医,更不要认为年轻就不会罹患肿瘤。同时要定期体检,结合乳腺超声等专业检查,早发现早规范治疗乳腺肿瘤。如果直系亲属曾患乳腺癌,就应更早进行遗传专业咨询或接受乳腺癌筛查。

年轻乳腺癌患者有增多趋势
比年长者复发转移风险更高

乳腺癌是全球女性最常见的恶性肿瘤。中国国家癌症中心2024年公布的数据显示,2022年中国乳腺癌发病人数约35.72万例,在女性恶性肿瘤发病人数中位居第二。我国等东亚国家,乳腺癌中位发病年龄约为45岁至49岁。目前国际上对

年轻乳腺癌的年龄定义尚未统一,鉴于我国乳腺癌患者的发病年龄特点,《中国年轻乳腺癌诊疗专家共识(2022)》将40岁以下定义为年轻乳腺癌,同时也有部分专家赞成将35岁及以下定义为年轻乳腺癌。

随着生活方式的改变和筛查诊断技术的提高,年轻乳腺癌患者在全球有逐渐增多的趋势。在我国,一些肿瘤医学中心的统计显示,<40岁新诊断乳腺癌患者占有新诊断患者的比例有逐年增加的趋势。也有相当一部分专家认为近年来年轻乳腺癌发病人数增多与乳腺癌整体发病率升高相关,患者占比并没有明显上升。天津医科大学肿瘤医院一项5512例的≤35岁乳腺癌患者的回顾性研究显示,该院新诊断为年轻乳腺癌患者的数量2006年为131例,2022年上升至415例,但占比没有显著变化。

刘红表示,与年长患者相比,年轻乳腺癌患者的复发和转移风险更高。这可能与年轻乳腺癌患者卵巢功能活跃,体内雌激素水平较高以及肿瘤分子分型相关。但年轻乳腺癌患者若能早期发现规范治疗同样能取得理想效果,并获得保乳手术机会。

停经后7天至10天自检最佳
定期影像学检查必不可少

“我国女性宫颈癌、乳腺癌两癌免费筛查大多从35岁开始,此前多数年轻女性没有乳腺自检、体检和筛查意识,诊断较晚在年轻乳腺癌患者中很常见。年轻女性延迟诊断很大原因是对于乳腺健康缺少足够的重视,对乳腺癌早期症状、遗传特点不了解。”刘红说,“我们的志愿者中就有自己已经发现乳房内有质地坚硬的小疙瘩,因不痛不痒不

影响生活便置之不理,直到硬块快速长大才来就医,但已错过早期保乳的最佳时机。孙女士的妈妈不到50岁检出乳腺癌,经过手术治疗已经痊愈。尽管如此,孙女士33岁前并没有接受过乳腺癌筛查,她没想到自己如此年轻就会患病。”

刘红说,年轻女性正确自检、定期体检和接受筛查是早期发现乳腺疾病的重要途径。自检最好在月经停止后7天到10天进行,通过“看、摸、挤”观察,发现异常一定要到医院排查。“看”即观察双侧乳房大小是否有明显差别,乳房皮肤是否有发红、“酒窝”样塌陷、毛孔粗大的橘皮样改变,乳头有无内陷、结痂;“摸”即是指指腹在乳房各个位置轻轻打圈触摸,感觉是否有硬块等异常变化,腋窝有无肿块;“挤”主要针对乳头检查,可以轻拉乳头看是否牵拉受限,同时挤压乳头看是否有液体特别是深色液体溢出。临床中发现有不到5%的早期乳腺癌患者会溢出褐色或红色液体。

刘红特别强调自检绝不能替代定期的影像学检查。40岁以下女性不推荐常规钼靶筛查。乳腺超声对致密型乳腺组织更为敏感,可帮助年轻女性发现早期病变,提高筛查准确性。没有高危因素的普通女性,25岁后要每年做一次乳腺超声筛查。具有乳腺癌家族史、月经初潮早(<12周岁)、对于BRCA基因突变等高危人群,乳腺磁共振(MRI)可作为补充筛查手段,进一步提高早期病变的检出率。此外,未育、晚育及未哺乳,长期服用外源性雌激素,活检证实有乳腺不典型增生病变,长期过量饮酒等也是年轻女性需要关注的乳腺癌高风险因素,需要定期做影像学检查。

特别要引起重视的是年轻乳腺癌患者



重阳节期间,我市多家医院医护人员深入社区、养老机构,为老年人带来健康讲座、义诊服务。

①天津医科大学朱宪彝纪念医院老年病科专家在养老院为300余名老人义诊。

通讯员 郭敏桢

②天津市口腔医院口腔健康直通车专家服务团在天津市第一老年公寓开展口腔健康科普宣教义诊。

通讯员 马婷

③天津医科大学眼科医院携手天津义工联盟,在河东区新天地家园社区举办“情暖重阳节”义诊活动。

通讯员 姚来顺

健康速递

27家社区骨质疏松门诊挂牌

近日,天津市社区骨质疏松门诊建设项目集体挂牌仪式在天津医院举行,本次共有27家社区门诊挂牌。我国已经进入老龄化社会,骨质疏松和骨质疏松骨折是威胁老年人健康的严重问题。社区设立骨质疏松门诊将骨质疏松和骨质疏松骨折防治关口前移,有利于对老年人骨折的防治。未来,天津医院作为“社区关爱骨骼”项目牵头机构,将对社区医生开展持续培训,并不断完善防治网络,提高社区居民骨质疏松的早筛早诊率,降低髋部骨折以及严重并发症的发生。

通讯员 鞠超

医大二院开设未分化疾病门诊

天津医科大学第二医院(简称医大二院)全科医学科未分化疾病门诊日前开诊。据介绍,未分化疾病并非特定病名,而是指症状持续存在、影响正常生活,但常规检查无法明确其归属某一专科疾病的健康问题。未分化门诊针对的主要人群是长期(数月以上)存在无法解释的病症,比如疲劳、疼痛、头晕、失眠、乏力、消瘦、水肿、焦虑、情绪低落、食欲不振等,经多家医院、多科室就诊仍未明确诊断,且常因“查无病因”被告知“无大碍”或“放宽心”,但自身症状真实存在的患者。

通讯员 宋晓琳

筑牢青春防线
护航生殖健康

科学避孕远离性传播疾病

“关爱市民健康,共享美好生活”天津市健康巡讲活动2025年健康大讲堂第八讲日前在天津医科大学开讲。本期健康大讲堂邀请了天津医科大学第二医院生殖医学中心主任、计划生育科主任王建梅,为大学生们带来了“青春防线:爱与性的智慧”的主题讲座。

讲座系统介绍了从青春期到成熟期,女性生殖系统的发育与功能变化。王建梅表示,生殖健康是青年人未来幸福与健康的基础,20岁至35岁是人生育力最旺盛的年龄,更应注重生殖保健,理性避孕,避免非意愿妊娠。她详细介绍了短效口服避孕药、避孕套等常用避孕方式的正确使用方法、适用人群,并指出人工流产并非无害,反复或非正规流产操作可能引发盆腔感染、宫腔粘连甚至继发不孕。她提醒青年群体,应选择适合自身、有效且可持续的避孕方法,切勿将紧急避孕药作为日常避孕手段。王建梅还介绍了HPV、HIV、霉菌、滴虫等性传播病原体感染及其传播途径,并强调“洁身自爱、固定性伴侣、正确使用安全套”是有效的防护方式。她特别指出,安全套是目前唯一能同时预防意外怀孕、艾滋病和多种性传播感染的工具,鼓励青年在发生相关行为时做好自我保护。

在讲座互动环节,王建梅针对同学们关于避孕方式选择、HPV疫苗、经期调控、艾滋病暴露后预防、常见妇科感染识别等问题一一作出解答。关于避孕方式,她建议青年女性在医生指导下,结合自身健康状况和生活习惯选择长效、可控的方法。HPV疫苗价数越高,覆盖病毒型别越广,但接种后仍需定期进行宫颈癌筛查。经期药物调控必须在医生指导下进行,不可自行用药,以免扰乱内分泌。艾滋病暴露预防则必须做到“阻断药在72小时内尽快使用,越早用药效果越好”。关于常见感染,女性要关注白带异常、瘙痒、异味等症状,及时就医排查。

2025年健康大讲堂由市卫生健康委、市文明办、市教委主办,市卫生健康促进中心、海河传媒中心等单位承办,讲座线下线上同步进行,市民可关注“天津健康教育”微信公众号在线观看讲座直播或回放。此次健康大讲堂近2万名市民在线观看了讲座直播或回放。讲座同时还举办了国家基本公共卫生服务项目之天津市免费提供基本避孕药具服务宣传活动。

通讯员 范艳君