

我市启动新冠病毒疫苗序贯加强免疫接种



银杏社区卫生服务中心医务人员正在为市民进行接种疫苗



序贯接种疫苗现场(组图为张宁摄)

本报讯(记者 郭新星)昨天,记者从市疾控中心获悉,市疫情防控指挥部日前印发了《安阳市新冠病毒疫苗序贯加强接种实施方案》,现我市各个社区接种门诊已经陆续开始新冠病毒疫苗序贯加强免疫接种。

“序贯免疫是指不同技术路线疫苗的间隔接种(交替接种),包括基础免疫序贯和加强免疫序贯。目前,我市已启动新冠病毒疫苗序贯加强免疫接种。”市疾病预防控制中心主任医师余要勇在接受采访时介绍,“采用相同技术路线加强接种,称为同源加强。简单地说,之前打的两针灭活疫苗,加强针仍打灭活疫苗,属于同源加强。我市前一阶段的新冠病毒疫苗加强免疫所使用的技术路线是同源加强。序贯加强区别于同源加强。如果之前打的两针为灭活疫苗,加强针打腺病毒载体新冠病毒疫苗或重组蛋白(CHO细胞)疫苗,属于序贯加强。”

余要勇告诉记者,序贯加强是我国根据疫情防控形势的需要,结合新冠病毒疫苗最新的研究成果实施的一种加强免疫。这是目前我国实施的一种最科学的加强免疫方式,可以体现不同种类新冠病毒疫苗之间的技术优势,实现优势互补,同时,可以减少部分人群对新冠病毒疫苗的不良反应。

“对于接种哪一种新冠病毒加强疫苗,市民可根据自身情况自行选择,同源加强、序贯加强均可。但是,市民在接种新冠病毒加强疫苗前同时要具备以下两个条件。”余要勇说,“第一个条件为18周岁以上的人群,完成过基础免疫,即接种过2针剂的灭活疫苗或接种过1针剂的腺病毒载体疫苗(康希诺疫苗);第二个条件为基础免疫接种后,满6个月以上且未完成同源加强免疫的人群。”

接种新冠病毒疫苗有何禁忌?余要勇介绍,发热、急性疾病和慢性疾病的急性发作期的人群,严重慢性疾病、恶性肿瘤患者,既往发生过疫苗接种严重过敏反应(如急性过敏反应、荨麻疹、皮肤湿疹、呼吸困难、血管神经性水肿或腹痛)或已知对疫苗成分过敏者等人群不纳入接种范围。

另外,余要勇提醒,新冠病毒疫苗与其他疫苗接种要间隔14天,注射免疫球蛋白者应至少间隔1个月接种新冠病毒疫苗。因疫苗特性或受种者个体差异等因素,接种疫苗的保护效果都不能达到100%,接种后仍然要做好个人防护。

“接种疫苗时,市民应积极主动按照疫情防控要求,佩戴口罩,按顺序排队,保持1米间距,不要拥挤,不要大声喧哗、交谈。接种疫苗后,要在留观区留观30分钟。接种后如有不适,请及时告知接种医生,回家后若出现发热、不适等症状,及时电话报告接种门诊或咨询疾控中心。”余要勇说。

余要勇指出,新冠肺炎加强免疫接种,可以有效提高新冠病毒疫苗接种后的免疫效果,这也是国际和国内医学界公认的一种加强免疫方式。从我们国家近期发生的一些疫情来看,无论是同源加强免疫还是序贯加强免疫,都能够有效地提高人体的免疫力。希望广大群众,特别是60岁以上的老年人要积极参与加强免疫的接种。

重点疾病 防控专栏

居家自测血压 必须注意这三项

血压是重要的生命体征,很多人会居家自测血压以关注血压变化。但是,正确的测量方法才会得到准确的血压数据,继而实现自我健康管理;错误的测量方法不仅属无用功,还有可能适得其反,误导医生的临床诊断。

因此,有关测量方法的这三项,是居家自测血压的朋友,尤其是高血压患者自测血压必须要注意的。

一、什么时间测最合适?早上起床后,并且在眼降压药前和早餐前测,这是最佳测量时间;另一个时间点是晚上睡觉前测。早、晚两个时间点还能反映一天当中血压是否得到了有效控制。

成年人的正常血压收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg,舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg,平静呼吸16次/分~20次/分,心率60次/分~100次/分。

二、每次测量间隔多久?测前应休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。在早晚上述时间节点,各测量2次~3次,取平均值,每次测量时,中间间隔1分钟~2分钟,每次记录血压值。记录的内容包括测量的日期、时间、测量值等,测量结果存好,以备日后查询。

三、连续测几天效果好?对新诊断的高血压患者,建议自测血压连续5天~7天,最好保证作息规律,每天选择固定的时间点测量血压,使血压测量标准化,以评估个体血压是否有波动、降压药物是否有效,甚至决定后续治疗方案。血压稳定后,建议每周固定1天自测血压。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所



还记得小时候常和家人一起玩的丢飞盘游戏吗,现在这项游戏逐渐变成了更加成熟的体育运动。

由于兼具竞技性和趣味性,近年,飞盘运动受到了许多人的青睐。飞盘运动虽然入门、上手容易,学习门槛也不高,但却兼顾跑、跳、投等多方面的全身运动,对锻炼身体有很好的效果。

图为近日,在文昌大道与东风路交叉口的街心公园,市民正在进行飞盘运动。

(本报记者 朱亚芳 摄)

专家话健康

让我们一起来了解一下干眼

你是否有这样的感觉,当长时间用电脑、看手机后,常感觉眼睛干涩、眼痒、畏光,有异物感、眼红、视力下降或波动等情况,如果有这些症状,一定要警惕是否患上了干眼。

干眼与眼干是一个意思吗?干眼是如何发生的?干眼如何进行治疗等,这些问题让我们一起来了解一下。

□裴森

什么是干眼

1940年,瑞典眼科医生Henrik Sjogren用角膜干燥症来表示干眼。他描述,干眼伴有全身免疫疾病造成角膜上皮损害。随着科学技术的发展,对干眼定义、发病机制、治疗原则有了进一步提高。2017年,对干眼最新定义:干眼是以泪膜稳态失衡为主要特征并伴有眼部不适症状的多因素眼表疾病,泪膜不稳定、泪液渗透压升高、眼表炎症与损伤及神经感觉异常是其病理生理机制。目前,干眼已成为除屈光不正以外最常见的眼科疾病。研究表明,门诊干眼病人已占全部病人30%左右。轻度干眼已成为影响我国人口工作效率与生活质量最常见眼科疾病,重度干眼会导致视力障碍,甚至失明,要引起人们重视。

干眼有哪些危险因素

了解干眼危险因素可提高人们对干眼的认识。目前,公认干眼危险因素有女性占较大比例、年龄、长时间看电子产品、工作环境干燥、眼部或全身手术、骨髓移植术后、维生素缺乏、饮食、糖尿病、风湿或类风湿关节炎、甲亢、精神因素等。通过了解干眼危险因素,可为公众提供更多健康宣传资料,有效地做好干眼预防工作。

如何判断自己是否得了干眼,应做哪些检查

首先要有干眼常见症状和诱发干眼的一些因素。如眼睛干涩、畏光、异物感、视力波动等,长时间看电子产品、工作环境干燥、有一些全身疾病,如糖尿病、高血压、关节炎等。有了这些因素,还要到医院做干眼常规检查。除了视力、外眼和裂隙灯检查外,还应重点检查泪腺分泌、泪膜稳定性、角膜完整性。有条件的干眼门诊还可进行眼前节分析、角膜地形图、角膜共聚焦显微镜等检查,可帮助对干眼进行严重程度分级,进行针对性、个性化治疗。

得了干眼是否能直接买眼药水进行治疗

当然不能。干眼病因比较复杂,干眼还分泪液缺乏型干眼、蒸发过强型干眼以及混合型干眼等不同类型。另外,干眼的严重程度也不一样,这就造成干眼治疗不能千篇一律。要对因治疗,根据干眼患者不同类型、不同程度进行个性化治疗。如果得了干眼,自行购买眼药水,眼药水里面常有防腐剂,长时间高频度点眼,干眼症状会加重,甚至会造成药物毒性角结膜炎。如果长时间点含有皮质类固醇激素眼药水,会造成激素性青光眼,严重者会造成患者失明。

正确治疗方法是:1.去除造成患者干眼的病因。2.根据干眼患



医护人员正在为干眼患者做强脉冲光治疗(医院供图)

者严重程度进行分级治疗。

轻度干眼:应教给干眼患者健康知识,改善饮食,眼睑物理治疗,局部点低浓度人工泪液。

中度干眼:在轻度干眼的基础上增加湿房镜,局部点抗炎滴眼

液、泪道栓塞。重度干眼:在中度干眼的基础上增加全身抗炎药,口服刺激泪液分泌药物,进行自体血清、睑缘缝合术、颌下腺移植手术等。

(作者为市眼科医院副主任医师)

评论

多方合力破解老年节后空巢症

□张玉胜

春节期间,亲友、子女像燕子归巢一样从四面八方聚到老人身边;节后,他们又像燕子外出觅食一样,纷纷从老人身边飞走。喜庆热闹的家庭氛围突然消失,一些老人在情绪和心理上一时适应不了这种反差,便出现了心情低落、情绪抑郁、疲惫无力、食欲不振、失眠、烦躁等症状,专家谓之老年节后空巢症。

中国有句老话儿,叫相见时难别亦难。尤其是对于子女在外打拼的空巢老人家,每一次团聚之后的分离,都成为老人情感最脆弱、最无助的节点。这实际上反映出老人在衣食无忧的生活背后还存在着情感缺憾,同时也向社会指明了尊老敬老爱老老者的重点时段和工作方向。老人渴望亲情陪伴、期盼精神赡养,希望我们用多方面的亲情爱心填充其“空巢”,愉悦其身心。这需要政府、家庭和社会多个方面的齐心协力、共谋共担。

首先,子女孝心呵护至关重要。鉴于当下我国社会保障体系还有待进一步完善提升,赡养老人的方式仍以家庭亲情照顾为主,这其实也是许多老人乐见乐居的生活环境。为人子女者不仅要依法履行好“常回家看看”的法律责任,也要尽可能促成春节期间的亲情团聚,同时也要对老人的节后失落

保有足够警惕和妥善应对。比如,要提前和委婉地做好节后上班的安抚工作,托付亲友或邻舍关照,帮助他们适应生活变化;经常与老人保持电话沟通、视频连线,随时关注老人的情绪变化;要尽可能作出下一次返家的时限承诺,让老人常有盼头。

其次,老人自我调适不可或缺。异地打拼的工作特性,注定了儿女对老人的亲情陪伴聚少离多。特别是在疫情防控的背景下,孩子说好的“回家过年”可能会不得不搁浅。老人要学会调低举家团聚的期望值,对儿女的返乡返家顺其自然,尤其要对儿女的节后上班拥有心理预期。节后要善于调适环境,自我“寻乐”,多参加些户外活动或与同龄人交往,走出相对封闭的生活空间,量力而行地拓展自己的兴趣爱好,从看书、习字、种花、健身和饲养动物等活动中获得乐趣,保持健康、开朗的心态。

再次,社区温暖“空巢”势在必行。儿孙不在身边,社区就是老人的家。这就需要各级政府不断完善社区服务功能,并发挥好志愿者作用。要建立起“空巢”家庭的关爱档案,保持与“空巢”老人的电话沟通、定期巡访,积极为其创造与人沟通的交流平台。要留有其子女联系方式,适时督促亲情陪伴;有条件的地方,可由政府全部或部分买单,为“空巢”老人提供保姆类的服务。(原载于《北京青年报》)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办