

健康临夏

共建共享 全民健康 州民族日报社 州卫健委 合办



符合条件的老年人应尽快接种新冠疫苗

本报记者 刘刚林

到,老年朋友们对接种新冠疫苗存在各种各样的担心:万一打了疫苗后,出现不适怎么办?我身体不太好,有慢性病可以打吗?我们平时不太出门,就没有必要打了吧……

针对老年人疫苗接种的热门问题,记者采访了州疾控中心免疫规划所所长张伟伟。“老年人接种疫苗之后,出现重症的风险明显低于未接种疫苗的老年人,符合条件的老年人都应该尽快接种新冠疫苗,已完成全程接种的还要按照时间间隔尽早接种加强针。”张伟伟说道。

病毒变异了,接种疫苗还有用吗?张伟伟说,疫苗依然有用,现有新冠病毒疫苗对预防新冠病毒感染仍有保护作用,尤其预防重症和死亡的保护效果显著。

关于老年人接种新冠疫苗是否安全的问题,张伟伟说,60岁以上老年人群也是新冠病毒疫苗的接种人群,我国目前使用的疫苗均开展了包括老年人在内的全人群的临床试验,显示疫苗具有良好的安全性,新冠病毒疫苗接种后常见不良反应与其他广泛使用的疫苗基本类似,老年人不良反应发生率与其他年龄比较无明显差

异。同时,我州所有疫苗接种人员都经过培训,老年人可以放心接种。

张伟伟说,很多老年人有基础性疾病,与其他人群相比,感染新冠病毒后发生重症的风险较高。接种新冠病毒疫苗后可降低感染、发病风险,显著降低感染后发生重症和死亡的风险。老年人全程接种新冠疫苗后,不仅能够保护自身,也能间接起到保护家人、亲朋好友和街坊邻居等效果。

张伟伟提醒,对于老年人来讲,由于身体免疫功能差异,接种新冠疫苗后产生的中和抗体水平低于年轻人,随着时间的推移,中和抗体水平下降幅度比年轻人更快,因此,老年人在无接种禁忌症的前提下不仅要完成全程接种,全程接种后满6个月以上更应尽早接种加强针。

那么,患了慢性病能打新冠疫苗吗?张伟伟说,只要身体健康情况符合接种条件,都可以接种新冠疫苗。健康状况稳定,药物控制良好的慢性病人群可以接种新冠疫苗。比如在坚持服药的情况下,高血压人群保持血压稳定,可以考虑接种。如果有严重慢性病,或者慢性病急性发作期、恶性肿瘤的化疗期间等情况,建议暂

缓接种新冠疫苗。

很少外出的老年人有必要接种新冠疫苗吗?张伟伟说,只要有易感人群,不管是在城市还是农村,都会发生传染的情况,现在交通便利、人员流动频繁,加之农村外出务工人员多,一旦有症状较轻或无症状感染者未能早期发现,回家看望老年人后传染给家里老人,特别是边远农村地区,医疗救治条件较差,感染后不能得到及时救治,所以偏远农村地区老年人更需接种新冠疫苗。

老年人接种新冠疫苗前应该注意些什么?张伟伟说,首先要了解自己的身体健康状况,可带上最近一次的体检报告或者既往就诊病历供接种医生参考评估是否可以接种;接种前一天注意休息,准备好接种需要的资料;接种当天,行动不便或年龄偏大的老年人应由家属陪同前往接种点,接种前如实告知医生自己的健康状况。



为什么老年人更需要接种新冠疫苗?



老年人感染新冠病毒后,出现重症、死亡的比例较高。老年人多有基础疾病,从目前全球的情况来看,一旦感染新冠病毒,他们发生重症和死亡的风险远远高于年轻人和儿童。

当前,疫情防控形势严峻复杂,新冠病毒疫苗接种仍然是阻断疫情传播最经济、最有效、最科学的干预措施。随着新型变异毒株奥密克戎的出现,老年人感染的风险也在增加,一旦发生感染,出现重症和死亡的风险远高于年轻人和儿童。因此,加快老年群体的新冠疫苗接种,无论对老年人本人还是对家庭及社会,意义重大。然而,记者在走访过程中了解

中医是中国国粹,文化瑰宝,主要通过中药、针灸、拔罐、刮痧、艾灸以及推拿等手法,使人体达到营养平衡、脏腑调达的状态。近年来,传统中医越来越受到群众的欢迎。3月17日,是中国国医节,记者走进广河县中医医院,感受中医的独特魅力。图为群众正在接受中医诊疗。

本报记者 刘刚林 摄



近日,州妇幼保健院购进德国耶格肺功能检查仪,拓展和提升了呼吸系统疾病的诊断与治疗水平。目前,该院开展的慢肺活量、用力肺活量和每分钟最大通气量检测以及常规的肺通气功能检查、支气管舒张试验、小儿脉冲震荡肺功能检查、潮气呼吸检测、呼出气一氧化氮检测等,可为广大患者提供更加精准、优质的服务。

本报记者 刘刚林 摄

我州培训疫情防控相关医务人员

本报讯(记者 刘刚林)为进一步提升我州疫情防控应急处置能力和全流程规范化操作水平,3月17日,州卫健委组织开展了全州新冠病毒核酸检测、抗原检测、流调消杀及个人防护知识视频培训工作会议。州上设主会场,各县市设分会场,州县市流调专班、医疗卫生机构实验室核酸检测业务骨干等参加了培训。

此次培训主要从核酸检测实验室操作流程与规范、抗原检测及实验室质量控制与生物安全,流行病学调查及一线人员个人防护知识等方面进行。州疾控中心业务骨干从流行病学调查对象及判定标准、密切接触者管理、流调报告的形成、各部门职责分工、个人防护注意事项等方面作了系统讲解。同时,详细讲解了规范化高质量完成核酸检测和抗原检测。

通过此次培训,进一步提高了我州核酸检测、流调消杀等工作人员的业务水平和能力,加强了监测预警能力,加快了核酸检测、流调溯源、区域协查和转运隔离效率,为彻底阻断社区传播链条,及时和高效应对处置全州疫情防控夯实了基础。

州卫健委督查全州疫情防控和院感管控工作

本报讯(记者 刘刚林)近日,州卫健委综合监督执法局抽调州医院、州妇幼保健院、州疾控中心相关人员组成2个督察组,对全州各级各类医疗卫生机构、公共场所疫情防控和院感管控等工作落实情况开展了专项监督检查。

此次督查从疫情防控措施落实、预检分诊、发热门诊规范设置、病区管控、集中隔离留观点、疫情防控物资储备、人员核酸检测等方面开展了综合督查。检查中发现的所有问题均以《执法建议书》形式移交各县(市)卫健局督促整改落实。

村卫生室、社区服务中心、民营医院、个体诊所、体检中心等医疗卫生机构90家,发现问题352条,建议立案47起,限期整改302条,建议注销2家医疗机构的2个诊疗科目;放射诊疗机构7家,发现问题16条,建议立案3起,限期整改13条;住宿、美容美发、二次供水单位、消毒碗公司、学校等公共场所36家,查出问题71条。督查中发现的所有问题均以《执法建议书》形式移交各县(市)卫健局督促整改落实。

和政县人民医院开展疫情应急处置演练

本报讯(记者 刘刚林 通讯员 杨爱珍)近日,和政县人民医院开展新冠疫情应急处置演练,旨在发挥好预检分诊哨点作用,进一步提升疫情预防与控制工作,有效降低院内传播风险,最大限度降低医院感染对患者造成的危害,强化各岗位人员的应急处置能力。

演练之前,该院还召开了疫情防控演练安排部署会,对演练工作进行了统筹安排。通过此次演练,不仅进一步提升了该院医护人员的疫情防控水平,而且还增进了各科室之间的配合协调能力,更对今后做好疫情防控工作奠定了坚实的基础。

咽拭子采集、胸部CT、血常规检查,最后送至留观病房进行医学观察等多个场景。整个演练活动组织严密,各科室人员配合默契,过程环环相扣、场景真实贴切,取得了良好的演练效果。

临夏本草漫谈

马蔺子

为鸢尾科植物马蔺的种子。本品原名蠹实,为少常用中药。《神农本草经》列为中品。马蔺常生于向阳山野、路旁、沟边、草地,也常栽种于庭院中,花圃旁,临夏各地均有分布。马蔺子甘,平。归肝、脾、胃、肺经。具有清热利湿,止血,解毒的功效。主要用于黄疸,淋浊,小便不利,食积,吐血,衄血,便血崩漏,痲疹,喉痹,蛇伤等。



现代研究表明,马蔺子具有抗肿瘤作用,增强放疗和化疗,阻断白血病瘤株耐药性,并具有免疫促进作用。用法:内服:煎汤,3-9g;或入丸、散。外用:研末调敷或捣敷。脾虚便溏者慎用。选方:①.治黄疸肝炎,小便少而黄:马蔺子9g,茵陈15g,水煎服。《湖北中草药志》②.治小便不利:马蔺子6g,车前草9g,水煎服。《山东中草药手册》③.治子宫癌:马蔺子9g,漏芦15g,北重楼15g,研末,每服9g。《高原中草药治疗手册》④.治痲疹疮疖:马蔺子6g,马齿苋30g,蒲公英30g,水煎服。《青岛中草药手册》

健身运动需科学有度

本报记者 刘刚林

潘炜说,近年来,随着临夏经济社会持续、快速发展,政府加大了对文化、体育事业的投入,体育爱好者数量也迅速增加,运动损伤的社会人口基数规模逐年增多,罹患与运动有关或影响运动的骨与关节损伤患者比例不断提高,若受伤后按压骨头出现疼痛,建议及时就医。

潘炜说,导致运动损伤因素有很多,最主要的有以下几点:

- 1. 不了解参与的运动项目,盲目发力。这种做法是不正确的,因为人体的运动依靠身体的骨骼、肌肉、肌腱、韧带、关节等很多的身体结构共同作用完成,只要某个身体结构出现不平衡,就会导致疾病的发生。2. 没有做好热身准备。运动前做好相关的准备,特别是热身运动很有必要,这样可以减少运动损伤的发生概率。3. 方法或用力不当。如果在运动的过程中方法不对,没有经过专业人士的指导,或是用力不对,有可能导致运动损伤的发生。4. 身体素质差或运动负荷过大。身体素质差的人在做强度过大的运动时,受伤的概率极高。要有运动负荷过大,特别是局部负担量大,很容易导致患者出现运动损伤。

武术、舞蹈等全身性和综合性的运动方,早期要避免单纯和大负荷的抗阻训练,适度进行肌肉力量锻炼,避免影响骨骼肌肉的正常发育。要佩戴运动护具,重视运动前的热身和运动后的放松活动。

中年人由于肌肉韧带力量、柔韧性下滑,体重普遍增加,肌肉松散,加上工作和生活压力的增加,下半身肌肉锻炼得较少,柔韧度也差,如果运动强度较大或姿势错误,易使肌纤维受损,造成肌肉拉伤等。因此,中年人千万不能使劲锻炼,要量力而行。

建议中年人游泳、跑步、骑行等低强度有氧运动为主,最好每天坚持30-60分钟左右,每周3-5次。同时,要加强肌肉力量训练,可利用哑铃或固定器械。此外,运动后肌肉和筋膜都会发热变软,是拉伸最佳时机,建议主动进行不少于10分钟的拉伸运动,降低肌肉受伤几率。

步入老年后,人体各组织器官的功能出现退行性改变,对外界刺激做出反应和应变能力减弱,容易出现运动损伤。所以,对老人来说,运动场地很关键,最好选自己熟悉且地面平整、光线充足的环境,减少磕绊几率。要准备好合适的装备,尤其护好膝关节、腕关节和头部。为减少摔倒风险,老人还需加强下肢力量,并进行平衡性的相关训练。最后提醒,老人锻炼时,尽量结伴

而行,万一发生意外可以第一时间获得帮助。

潘炜提醒,运动后注意以下几点,可以更好地减少运动损伤。

- (1)忌蹲坐休息。运动后若立即蹲坐下来休息,会阻碍下肢血液回流,影响血液循环加深肌体疲劳,严重时会产生重力休克。(2)忌贪吃冷饮。运动后人体消化系统仍处于抑制状态,功能低下。若图一时凉快和解渴而贪吃大量冷饮,极易引起胃肠痉挛、腹痛、腹泻,并诱发肠胃道疾病。(3)忌立即吃饭。运动后胃肠道的蠕动会减弱,各种消化腺的分泌大大减少。如果急忙吃饭,就会增加消化器官的负担,引起功能紊乱,甚至造成多种疾病。因此,运动结束20-30分钟后才适宜吃饭。(4)忌骤降体温。倘若运动后立即走进冷气空调房间或在风口纳凉小憩,或图凉快用冷水冲头,均会使皮肤紧缩闭汗而引起体温调节等生理功能失调,免疫功能下降而招致感冒、腹泻、哮喘等病症。(5)忌“省略”放松整理活动。放松性的整理活动有助于恢复肌肉的疲劳感,减轻酸胀不适,并可避免运动健身后头晕、乏力、恶心、呕吐、眼花等不良现象。徒手操、步行、按摩、呼吸节律放松操等都是很好的放松方式。



“生命在于运动,运动可以增强人体抵抗力,让我们拥有一个健康的体魄。”这是大家非常熟悉的一句话。近年来,在全民健康理念的推动下,越来越多的人加入运动健身活动中。但在健身热潮席卷华夏大地的同时,不当运动带来的损伤也在悄无声息地伤害着大众。那么,如何选择适合自己的运动,规避不当运动造成的伤害?如何科学运动,提升健身锻炼的有效性?近日,记者采访了州人民医院骨科副主任医师潘炜。

“运动是良药的观念虽然已深入人心,但其实科学的运动才是良药。很多人忽略了运动可能带来的伤害,从而给自己带来不必要的损伤,甚至造成无法挽回的结果。”潘炜说道。

临夏州社会心理服务中心简介



临夏州社会心理服务中心由临夏市民政局主管,临夏州义仓托管运营,地址位于临夏市中心广场城南街道办事处6楼,是临夏州首家“公建民营”社会心理服务机构。我中心采用由动到静、由公开到私密的新进式设计划分出办公接待室、心理热线咨询室、心理测评室、心理咨询室、团体治疗室、家庭辅导室、情绪宣泄室、音乐放松减压室等功能区,服务内容涉及人际关系、学习困难、情绪困扰、考试焦虑、恋爱问题、个人发展、抑郁、

联系人:马文杰 联系电话:15379944657 (微信同号) 临夏州社会心理服务中心 2022年3月20日