

重点人群新冠病毒疫苗接种有序推进 将逐渐扩大至其他重点人群乃至全人群

根据国务院、省、市统一部署,我区按照保障重点、应接尽接、确保安全、知情同意的原则,自2020年10月下旬起分步实施、有序推进重点人群新冠病毒疫苗接种工作。目前,我区共指定有新冠病毒疫苗接种资质的接种单位13家,覆盖所有镇(街道)。为错开儿童常规接种,降低院感风险,我区创新统筹组建奉化体育馆临时接种点,承担以城区重点人群为主的全区近半接种量。

至60周岁以上或18岁以下重点人群乃至全人群。为有序推进重点人群新冠病毒疫苗接种工作,我区成立新冠病毒疫苗接种工作专班,统筹安排,通过部门或镇(街道)组织相关单位集中预约、接种。工作人员个人或相关集体单位可通过单位所辖主管行政部门或属地镇(街道)登记上报,由对应接种点及时安排接种。出国人员可携带出国相关证明材料至锦屏岳林街道社区卫生服务中心接种门诊预约接种。

目前,国内有4款自主研发的新冠病毒疫苗获批上市,包括3款灭活疫苗和1款腺病毒载体疫苗。灭活疫苗和腺病毒载体疫苗在免疫原理、制备方法等方面都不相同,但最终的免疫效果是一样的。新冠疫苗的采购供应在国家工信部管控下由省、市统筹调配,我区接种的疫苗

目前,有国药中生北京公司和北京科兴中维公司的两种,以接种点实际供应为准。截至3月8日,全区累计接种新冠病毒疫苗超1.5万剂次,未发生明显或严重不良反应。接种时,需携带相关证件(身份证或护照等),并根据防控要求,做好个人防护,配合现场预防接种工作人员询问,如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息。接种后,需留观30分钟,并保持接种局部皮肤的清洁。如发生疑似不良反应,应报告接种单位,必要时及时就医,常见的不良反应主要表现为接种部位的红肿、硬结、疼痛等,也有头痛、发热、咳嗽、乏力、恶心、呕吐、食欲不振、肌肉酸痛等临床表现。



疾控动态

汇智聚力 共谋发展

医防融合及民生实事项目 专题工作会议顺利召开

近日,为推动医防融合深度发展,做实做细省民生实事项目,区卫生健康局组织召开医防融合及民生实事项目专题工作会议。市卫健委副主任许国章、区卫生健康局副局长唐明彪参加,会议由区疾控中心主任傅登君主持。许国章在会上要求各单位把握方向,锚定目标,不断健全工作机制,强化工作流程、创新工作举措,全力以赴做好省民生实事和医防融合“两篇文章”,高质量推进健康奉化建设,以优异成绩庆祝建党100周年。唐明彪希望区疾控中心和三家医集体立足当下,提前谋划,保质保量做好今年“70岁以上老年人流感疫苗接种”和“重点人群结直肠癌筛

查”这两项省民生实事工程,让民生项目惠及更多奉城百姓;以深化医共体改革发展为契机,围绕加强协调联动、健全工作机制,加快体系建设,创新示范活动等方面,进一步深化医防融合,为我区健康卫生事业发展、民众福祉提供坚实基础和保障。专题会上,区卫生健康局、区疾控中心分别就2020年度省民生实事项目和疾控线公共卫生工作总体情况进行了反馈,并部署下步工作,三家医共体总院及相关分院就结直肠癌早诊早治、医防融合项目等展开探讨交流。全区三家医共体总院以及医共体分院领导共20余人参加会议。区疾控中心 吴寅徽 周福军

关注青少年睡眠问题和心理

近年来,一些青少年由于学习压力过重,长期处于失眠状态,导致他们的心理活动水平降低,心绪不宁,出现厌学和情绪烦躁等现象。从心理学的角度讲,睡眠障碍实质也是一种情绪障碍,是由于人们的情绪失控而引发的紧张、焦虑、忧郁、烦恼等不良情绪占据了心灵世界,使得精神始终无法放松,焦躁不安,从而滋生出的困扰性睡眠反应。研究表明,青少年中的抑郁、焦虑、强迫等多种精神障碍的发生,以及意外事故和自杀案例的发生,其主体都有不同程度的睡眠障碍问题。所以,青少年要保持稳定的

心态和积极的心理活动水平,需要有良好的睡眠做保证。关注青少年的睡眠障碍,有着极其重要的意义。下面为大家简单介绍一些睡眠卫生知识。正确认识睡眠障碍,缓解心理压力。面对睡眠障碍,许多青少年往往表现出“无奈”与“无助”,不知如何应对,有的甚至形成“怕失眠心理”,晚上上床就担心睡不着,或是想尽量迫使自己快入睡,结果适得其反。应对睡眠障碍,我们首先要转变观念,能接受自己的失眠,当你不去害怕失眠的时候,失眠也会离你而去。养成合理睡眠习惯,坚守正常的作息规律。青少年处于生长的关

键期,最好在晚上10点左右睡觉。过早睡眠或者过度熬夜都有可能造成睡眠不足、失眠等睡眠障碍。引导青少年养成合理睡眠习惯,坚守正常作息规律,有助于他们养成正常的睡眠节律,到时间点就想入睡。优化睡眠环境,排除睡前干扰。青少年的睡眠障碍,很多情况下与他们所处的睡眠环境不良有关。青少年一般就寝在集体宿舍或是在家中的独立卧室。学生就寝的集体宿舍内,要保持清洁、安静,温度、湿度、通风、采光、采暖均要适宜,熄灯后不要大声喧哗、吵闹、娱乐,以免错过最佳的入睡时机。学生在家就寝的独立卧室内,要防止

光线对睡眠产生不良影响,还要注意远离手机和电脑等。加强文体生活,调剂生活节律,提高睡眠质量。适当参加一些体育锻炼和文艺活动,有助于缓解累积的紧张、压力,可使身心放松,减少梦中惊醒,延长深度睡眠的时间。广泛开展咨询和辅导,注重授予青少年科学睡眠的策略与技巧。对于受睡眠障碍困扰严重的青少年,要针对他们开展心理咨询和辅导,使其了解一定的睡眠策略和技巧尤为必要。鼓励长期患有睡眠障碍的青少年主动找心理辅导老师寻求帮助。区疾控中心 王盈



健康沙龙

321
生、熟食品
要分开存放
和加工,生
吃蔬菜水果
要洗净,不
吃变质、超
过保质期的
食品。



打开“肾”命密码 窥寻健康良方

近期,区人民医院医共体总院肾内科来了一位二十出头的患者小陈。小陈患有慢性肾脏病,且已是5期,从此跟医院、药物、检查甚至透析打交道。经过了解得知,他年少时早早辍学,饮食和生活作息不规律,熬夜更是家常便饭。这次因发现脸面浮肿,尿液泡沫多,感到身体乏力来院就诊,诊断为慢性肾脏病5期,也就是我们俗称的尿毒症。保护肾脏,刻不容缓,你对肾脏的真面目知道多少呢?肾脏在人体中起到什么作用?肾脏是人体的重要排泄器官,主要有四大功能:一是过滤血液中的代谢废物并生成尿液,就是我们人体的“垃圾处理站”;二是维持体内的水分与电解质稳定;三是调节血压;四是促进红细胞生成和维生素D的活化。如果肾脏有了病,人体有害物质的排泄会受到阻碍,废物在体内积聚,

就会引起各种病症。为何会上肾脏病?引起慢性肾脏病的原因有很多,大致可以分为以下几类:一是慢性肾脏病引起的肾脏病,包括糖尿病引起的肾病、高血压引起的肾脏血管硬化、高尿酸血症导致的肾功能减退以及原发性或继发性的慢性肾炎等慢性肾病可能引起肾脏损伤;二是自身免疫性疾病引起的肾脏病,自身免疫性疾病是指人体免疫系统功能异常,无法区分自身的组织或外来的侵略者,不分敌我的攻击自己的肾脏,从而导致肾脏损伤;三是不当用药导致的肾脏病,部分止痛药、抗生素、中草药和重金属可能会影响肾功能;四是尿路堵塞导致的肾脏疾病,比如泌尿道结石、狭窄及膀胱尿液潴留皆可能影响肾功能;五是遗传性的肾脏病,少数的肾脏病是有遗传的,比如说像多囊肾等家族遗传性疾病。

患上肾脏病后对身体有何影响?肾脏受损后对身体各个系统会造成不同程度的影响,一是会造成水、电解质和酸碱平衡失调,比如面部浮肿,说明肾脏排水出现了问题;二是血液系统会出现贫血;三是神经、肌肉系统会出现疲乏、肌无力、失眠等症状;四是胃肠道会出现食欲不振、恶心、呕吐等;五是皮肤会出现瘙痒、面色萎黄;六是会出现肾性骨营养不良症;六是心血管系统会有高血压、心衰。患上肾脏病后该如何做?一是日常生活作息要规律,避免增加肾脏负担;二是改变饮食结构,避免食用过量的蛋白,少盐少油少糖,保持正常血压、血糖、血脂;三是节制性生活,不可过度纵欲;四是戒烟戒酒;五是在身体吃得消的前提下合理运动;六是不要乱吃止痛药及服用来源不明的药物;七是不服用含马兜铃酸的中草药;八是要定期复查,包括血压、血糖、肌肌

酐与尿常规等。肾脏病患者在饮食上有什么忌口?一是要限制蛋白质摄入。蛋白质的摄入应该以优质蛋白为主,比如说鸡肉、鱼肉、鸡蛋、牛奶、瘦肉等动物蛋白,不宜食用豆类及豆制品等植物蛋白,总量也不能过多。二是不能吃高盐分的饮食。慢性肾病的水肿与钠盐摄入量的多少关系很大,每一克盐可带进110毫升左右的水,如进食大量的食盐,而排尿功能又受损,常会加重水肿症状。一定要低盐饮食,一般每日摄入食盐的量限制在6克以内,相当于一个啤酒瓶盖子的量。尽量避免使用腌制及加工的食品。三是维持电解质平衡。终末期的肾脏病患者容易出现高钾血症,高钾血症可导致心脏停搏,危及生命,如果血钾过高,除用药外,还要限制含钾高的食物。区人民医院医共体总院 董巧娜



结核病不可轻视

每年的3月24日是世界防治结核病日。结核病,曾经被叫做“肺癆”,对于大众来说像“最熟悉的陌生人”,人人都知道它,却对它知之甚少。有人误把结核当感冒,咳嗽一个月仍不以为然,自行买药处理,错过了治疗的最好时机,还因为没有隔离防护措施,把病毒不知不觉传播给别人。结核病只存在于那些贫、脏、乱的国家吗?结核病离我们远去了吗?在2020年度世界卫生组织发布的《全球结核病报告》中,中国在全球高负担国家中排名第

三,仅次于印度、印度尼西亚。结核病的威胁并不比新冠病毒弱多少,它仍是中国居民需要面对的重大健康隐患。结核病,是结核杆菌导致的一系列疾病的总称,结核杆菌可以感染身体各个部位,从脑、骨骼到胃肠,但它主要攻击肺,通过呼吸也更容易传染,因此肺结核最多。这种微生物有个特性:人体可以长期携带结核杆菌,但在营养条件好、免疫力强的情况下,它可以一直在体内待着,不发病。这更需要我们警惕结核病。一直以来,结核病在贫困、营养不良、卫生条件差的群体中发病率更高,因为他们的免疫力更低下,更难以抵抗病毒的侵袭。但结核病已越来越不安于“穷病”的地位,对白领、大学生、中学生虎视眈眈。近年,国内大学、中学频频爆出结核病爆发事例。如2019年江苏一高校

肺结核爆发,造成校内22人被感染。这与校园内人员相对密集,通风不良有关,但也反映出几个关键问题,在传染源的早期发现和隔离方面,因为对结核的认识不足或抱有侥幸心理助长了疾病传播。从人群的易感性来看,平常缺乏锻炼、饮食不讲营养、学习压力过大等因素导致学生抵抗力下降,使学生更易患上结核病。那么,我们该如何遏制校园结核病呢?首先,要知晓更多的结核病防治知识。结核病可能就潜伏在我们身边,健康的人吸入带有结核菌的飞沫就有可能被感染,无论任何人,一旦出现持续咳嗽咳痰2周以上就应去正规医院检查。其次,我们要做好自身防护,具体要做到以下四条:一是要勤洗手,多通风,不扎堆,不随地吐痰;二是要均衡营养多锻炼,增强自身免疫力;三是咳嗽、

打喷嚏时要用纸巾或手肘掩住口鼻;四是生病外出要戴口罩,举止文明能防病。最后,我们要配合做好筛查,强化日常防控措施。2019年起,我区对所有高中和寄宿制初中的入学新生开展肺结核症状筛查和结核菌素皮肤试验检查(简称PPD),2020年我区创新试点开展高三学生潜伏性感染筛查项目,这些工作的开展为早期发现校园结核病提供了有力支撑,从源头上有效遏制了校园结核病。最后提醒,一旦确诊肺结核,不要惊慌,普通肺结核坚持6至8个月规范治疗,可以治愈。切记不要随意停药、漏药,否则容易变成耐药肺结核。耐药肺结核治疗周期长、治疗难度大、花费高,还可能把家人也传染成耐药肺结核。区疾控中心 沈臻也



重点关注

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打96525)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

健康之窗
2021年 第3期
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所
协办单位