

做好疫情防控 市民务请注意

目前,全球新冠肺炎疫情仍然严峻。10月以来,我国多个省份包括浙江邻近省份发生由境外输入引起的本土聚集性疫情,疫情防控形势严峻。为防止疫情输入,保护市民安全健康,区疾控中心提醒广大市民注意以下几点。

1.请广大市民密切关注疫情发展动态,如非必要不要前往中高风险地区及有疫情发生的地区,近期暂停跨省游,非必要不出市。如需出行的务必提前了解目

的地疫情及防控措施做好充分准备,外省旅游、出差返奉后,建议主动做一次核酸检测并自我观察14天,做好健康监测,期间不组织或参加聚集性活动。

2.密切关注新冠肺炎疫情影响,一旦发现曾经去过的地区有本土病例报告、与确诊病例同乘交通工具或活动轨迹有交集、健康码出现红码或黄码等情形,应第一时间向社区报备,接受管理,配合做好疫情防控措施。接到防疫短信、电话

等查询询问时,务必配合有关部门做好疫情防控工作。

3.时刻保持个人防护意识,科学佩戴口罩、加强手卫生、室内多通风、不聚会、保持一米以上社交距离等,养成良好卫生习惯。

4.加强自我健康管理,如出现发热(体温大于等于37.3℃)、干咳、乏力、咽痛、鼻塞、流涕、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,要正确佩戴口罩,及时到就近医院发热门诊就医,主动告知旅行史和接触史,就医过程

中尽量避免乘坐公共交通工具。

5.积极接种疫苗。目前,我区3至11岁人群接种新冠疫苗和加强免疫接种正在有序进行中,3岁以上人群第一针、第二针、加强针均定期开放服务。请符合条件尚未接种的居民主动尽早全程接种新冠疫苗,符合加强接种条件的居民尽早接种加强针。已完成加强免疫的市民依然不可放松警惕,仍需坚持做好个人防护。

区疾控中心 董维波



疾控动态

多措并举推动健康奉化建设

近年来,区疾控中心秉持以人民健康为中心的发展理念,强化部门协作,坚持多措并举,依托小记者团队积极开展各项健康教育宣传活动,以点带面,提升我区居民的健康素养水平,推动健康奉化建设。

精心谋划,推进队伍建设规范化。加强多部门协同合作,区卫生健康委、融媒体中心、区教育局等7部门共同策划,协作推进活动,采用线上健康知识培训、测评,线下急救技能培训、考核的方式,严格考评制度,从600余名报名的小记者中筛选符合条件的318名小记者健康指导员组建健康指导队伍;通过举行启动仪式、寄语小记者、小记者健康指导员logo制作发布、授旗以及颁发发证等形式,增强队伍凝聚力和影响力,为推动健康教育宣传活动奠定坚实基础。

创新载体,推进特色活动品牌化。为充分发挥小记者健康指导员“学习小标兵”“宣传小标兵”“行动小标兵”的先锋作用,区疾控中心结合疾病防控实际,创新推出“三探究一实践”系列活动,即“饮”患实验大探究、“手”患实验大探究、“眼”患实验大探究以及“驻点控烟”实践活动,采取寓教于乐的方式,让小记者亲身体会减糖行动、新冠防疫、近视防控以及控烟戒烟等健康教育活

动,促进健康知识掌握,推动健康行为养成,2年来共开展各项实践活动近100场,直接受益5000余人。

积极探索,推进宣传教育多元化。为扩大健康知识教育的覆盖面,在《奉化日报》开设专题特刊,每次实践活动结束后,刊登参与者感受感言、活动花絮、精彩掠影等内容,强化活动宣传效果,共刊登专刊10期;将健康主题公益广告编入小记者全新图书,书刊发行5000余份;将活动精彩镜头制作成微视频2个,成功推送“学习强国”省、市平台,拍摄专题视频3个,在电视台、新媒体等平台循环播放,促进健康知识的传播。

通过小记者健康指导员队伍的组建,各类线上线下及特色活动的开展,300余名小记者健康指导员对家庭、学校以及社会产生了强而有力的正能量。2020年我区居民健康素养水平有了较大幅度提升,从2019年的26.79%提升到了34.9%,成人吸烟率正在逐步下降。今后,区疾控中心将继续加强部门间协作,扩展合作内容,丰富合作形式,以喜闻乐见的方式,用小记者健康指导员去带动周边以及社会上更多的群众了解掌握健康知识,逐步养成健康行为,为健康奉化建设贡献疾控力量。

区疾控中心 翁幼辉 吴黄微

“加强针”知识知多少

为什么要打加强针

根据国内外研究结果来看,疫苗在预防感染、减少发病方面发挥了很大作用,在预防重症、预防住院、预防死亡方面效果显著。但疫苗接种一段时间后,存在一些人员免疫力下降、保护效果削弱弱化的情况,通过加强免疫,抗体水平得到快速增长,抗体谱更广,从而产生更好的保护作用。现有研究表明,接种“加强针”后,新冠疫苗保护力可增强。

哪些人打加强针

按照疫情防控需要,在全程

接种2剂次新冠灭活疫苗和接种过1剂次腺病毒载体新冠疫苗满6个月的18岁及以上人群中实施加强免疫接种。重点人群优先接种,包括感染传播高风险人群和保障社会基本运行的关键岗位人员。由各行业部门组织发动,统一安排接种,此类人员“应接尽接”。

加强针是否安全

国家疫苗研发专班组织专家进行了充分的研究和论证,加强免疫没有严重的不良反应发生,而且中和抗体将得到快速增长。

加强针种类有哪些

目前,我区在用的加强免疫疫苗为国药中生北京生物制品研究所(含长春生物、成都生物、兰州生物)、北京科兴中维生物技术有限公司(含大连科兴)的灭活疫苗。腺病毒载体新冠疫苗由康希诺公司生产,到苗后会及时通知。

加强针接种原则

建议使用同类型疫苗完成加强接种。使用同一种灭活疫苗完成2剂次接种的人群,原则上使用原灭活疫苗进行1剂次加强免疫;使用不同灭活疫苗完成2剂次接种的人群,原则上优先使用与第二剂灭活疫苗

相同的疫苗进行1剂次加强免疫,如遇第二剂相同疫苗无法继续供应等情况,可使用与第一剂灭活疫苗相同的疫苗进行1剂次加强免疫。

加强针是否依然免费

目前,新冠病毒疫苗加强免疫接种为免费接种。

哪里可以打加强针

我区新冠病毒疫苗接种点均可接种加强针,有接种意向的市民可关注居住所在地接种点信息,携带有效身份证件前往接种,并配合做好各项防疫措施。

区疾控中心 董维波

战胜糖尿病,从自我管理开始

随着我们日常生活水平的提高,饮食结构和生活方式的改变,糖尿病的发病率正在逐年提高。预防糖尿病、正确管理糖尿病迫在眉睫。

2021年11月14日是第十五个联合国糖尿病日,今年的宣传主题是“人人享有糖尿病健康管理”,强调糖尿病健康管理的基本要素,广泛宣传每个人是自己健康的第一责任人,倡导居民践行健康文明的生活方式。

什么是糖尿病

糖尿病是由于胰岛素分泌及(或)作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻),出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人,可以诊断为糖尿病:1.一天中任一时间血糖大于等于11.1mmol/L(200mg/dl);2.空腹血糖水平大于等于7.0mmol/L(126mg/dl);3.口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平大于等于11.1mmol/L(200mg/dl);4.糖化血红蛋白(HbA1c)大于等于6.5%。但很多患者无典型的三多一少等症,如无糖尿病典型的症状符合上述四条中任何2条也可诊断糖尿病。

哪些是糖尿病的高危人群

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:1.年龄超过40岁;2.超重与肥胖;3.高血压;4.血脂异常;5.静坐生活方式;6.糖

尿病家族史;7.妊娠糖尿病史;8.有巨大儿(出生时体重大于等于4Kg)生育史的妇女;9.空腹血糖(FBG)在6.1mmol/L(含)至7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖(2hPG)在7.8mmol/L(含)至11.1mmol/L,为糖调节受损,也称糖尿病前期,属于糖尿病的极高危人群。

如果有以上的高危因素,应在患糖尿病之前健康饮食、合理运动,保护自己及家人远离糖尿病。

糖尿病控制不良将产生哪些危害

糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质、碳水化合物三大营养物的代谢紊乱,可引起急性并发症及慢性并发症,长期高血糖可引起多种器官,尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭,导致残废或者过早死亡。糖尿病并发症包括急性并发症和慢性并发症,急性并发症如糖尿病酮症酸中毒、高渗性高血糖状态以及乳酸酸中毒等急性代谢紊乱甚至可危及生命。糖尿病的慢性并发症非常广泛,如脑卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足、阳痿、皮肤疔肿、肺结核等,甚至各部位肿瘤也是高发。

糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2至4倍,并使心脑血管疾病发病年龄提前,病情更严重;糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常;糖尿病视网膜病变是导致成年人失明的主要原因;糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之

一;糖尿病足严重者可导致截肢。

做好糖尿病的预防非常重要

预防糖尿病要做到以下几点:

- 1.普及糖尿病防治知识;
- 2.保持合理膳食、经常运动的健康生活方式;
- 3.健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖,糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖;
- 4.及早干预糖尿病前期人群;
- 5.通过饮食控制和运动,使超重肥胖者体重指数达到或接近24Kg/M²,或体重至少下降7%,可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35%至58%。

糖尿病患者的综合管理至关重要

营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的5项综合管理,现在又加上了并发症的治疗以及心理治疗等7项管理。糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重,纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动,可明显减少糖尿病并发症发生的风险。糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法,自我血糖监测应在专业医生和(或)护士的指导下开展。积极治疗糖尿病,平稳控制病情,延缓并发症,糖尿病患者可同正常人一样享受幸福生活。

糖尿病健康管理的基本要点

健康饮食。科学饮食是糖尿病治疗的基础,协助维持血糖在理想水平,控制血脂、血压,降低心血管疾病发生风险。其中,烹调的方法很重要;推荐炖、清蒸、凉拌、煮,不

推荐炸、煎,同样一个鸡翅,通过煎炸后热卡会增加三分之一;同时改变吃饭的顺序,先吃菜再吃饭,这样可以吃的饱,也不至于引起餐后血糖过度升高;糖尿病可以在血糖控制合理情况下,在两餐之间吃少许水果。

适量运动。2型糖尿病被认为是一种缺乏运动的疾病,超过80%的2型糖尿病患者与肥胖及身体惰性有关,运动干预可以显著降低糖尿病发病。糖尿病患者运动时间最好在饭后1小时,不宜过早,不宜空腹运动,每周3至5次,每次30分钟左右的中等强度运动,运动需自我感觉周身发热,微微出汗,但不是大汗淋漓,运动前建议先热身,中等强度运动推荐快走、慢跑、骑车、健身操。日常生活中可以多步行,减少乘车,少看电视和手机,多散步、打球等活动,培养规律定时定量的运动习惯。

血糖自我监测。糖尿病或者糖尿病异常患者需要每月监测空腹及餐后2小时血糖,每半年复查糖尿病血红蛋白,每年都要对血糖及糖尿病并发症情况进行评估,这样可以全面控制糖尿病。

糖尿病病人所需要的饮食及运动其实就是我们健康人应该有的生活方式,在患糖尿病之前就应该控制我们的饮食及适合自己的运动,远离糖尿病。每个人是自己健康的第一责任人,管理好自己及家人,让我们的生活更出彩。

区人民医院 赵艳红



心理天地



老年人要注意身高变矮

中国首个骨质疏松症流行病学调查结果显示,我国50岁以上人群骨质疏松症患病率为19.2%,65岁以上人群达到32.0%,其中男性为10.7%,女性高达51.6%。而与高患病率相对的,却是低知晓率和低检测率。骨质疏松症常因没有明显的临床症状而被忽视,而骨质疏松性骨折会造成严重后果,严重威胁老年人的生活质量,甚至危及生命,常常被称为“沉默的杀手”。今年76岁的王大爷,今年入秋时突然发现自己变矮了4厘米,背也有点驼,早晨起床腰部酸痛,夜间弯腰、翻身起床感觉疼痛明显。自以为是老年人自然现象,

后来在家人的劝说下,到医院做了骨密度测量,发现有中轻度骨质疏松症,同时磁共振影像检查报告退变性腰椎椎管狭窄症。为提高骨质疏松危害的认知,增强防范意识,让我们一起了解下骨质疏松有关知识。

什么是骨质疏松

骨质疏松是一种全身骨量减少、骨组织显微结构改变、骨强度下降、骨脆性增加并容易导致骨折的全身骨骼疾病。

骨质疏松有哪些特征

若是出现下列症状,应当引起重视。1.50岁以上女性、60岁以上男性如果出现不明原因周身隐痛;2.初期背部或腰部感觉无力、疼痛,渐渐地成为慢性痛楚,偶尔会突发剧痛;3.驼背、背部渐渐弯曲;4.身高变矮。

如何在早期发现骨质疏松

双能X线(DXA)是临床诊断骨质疏松症的金标准,最常检测的部位是腰椎、髌部和前臂尺桡骨。老

年人骨密度的测量结果通常用T值来衡量。骨密度是骨质量的一个重要标志,反映骨质疏松程度,预测骨折风险性的重要依据。

对于绝经后妇女、长期不锻炼的人、有跌倒史的中老年人或者年龄大于70岁的男性都应该定期检测骨密度,依据个人骨折风险,通常建议每1至3年检测一次。通过骨密度检查早期了解自己的骨质情况,进行早干预,减少疾病的发生,保护好骨骼,健康生活。

该如何防治骨质疏松

老年性骨质疏松的预防重点在于防止骨质进一步丢失,要保护好脆弱的骨质,就要从日常的生活习惯做起。

科学健身、运动。健步走、打太极拳、八段锦、游泳、跳舞、瑜伽等都是很好的有氧运动,还要适量做肌肉力量抗阻训练,如做哑铃操、俯卧撑、伸膝、屈膝、单腿站立、平板支撑等,隔天1次,每次做3组。老年人

运动要有度,量力而行,要根据自己的体质、年龄、疾病、食量、气候等多种因素,来科学运动锻炼。

改变不健康的生活方式。长期精神紧张,过度操心,睡眠不足,熬夜,吸烟,酗酒,饮食甘、肥、腻等不良生活习惯,以及长期使用含激素的药品,都可造成骨质疏松症。要做到合理饮食、充足睡眠、戒烟限酒和心理平衡。

不要忘记晒太阳。尤其冬季,最好是背部暴露晒半小时左右,晒太阳不要隔着玻璃晒。同时,补充温开水份。寒冷时要注意脚、膝、腰、颈部的保暖。

进食时做到均衡饮食,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的食材,食物中如豆类、奶类、坚果、鱼虾、绿色蔬菜等都富含钙质。咖啡、浓茶、碳酸饮料等要少喝或不喝。

退休医师 汪武首



重点关注

健康之窗

2021年 第11期

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
面谈、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(非工作日请拨打电话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!

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所