



中老年人如何养生?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,中老年人如何健康养生?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,按时进食。要保持饮食有规律,要做到按时进食,千万不要饥一顿饱一顿,这样会削弱自己的抗病能力。

按时睡觉。要保持生活有规律,该睡觉的时候要睡觉。白天不能够长时间睡觉,应该多参加户外活动,多干自己想做的事情,这样才能够遵循昼夜分明的自然规律。在平时养成早睡早起的好习惯。

按时体育锻炼。吃得多动得少会引起各种慢性疾病,应养成锻炼身体的好习惯。

按时体检。中老年人是各种慢性疾病的高危人群,特别是高血压、高血脂以及糖尿病等慢性疾病,所以应养成定期到医院进行体检的好习惯,这样能够及时发现疾病,及时治疗,就可以把疾病风险降到最低。

头发出油厉害怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的周女士咨询,头发出油厉害怎么办?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,调整饮食结构。少吃高糖、高脂、辛辣、刺激、煎炸、烧烤的食物,避免酗酒,多吃富含维生素的水果、蔬菜以及豆类。

良好生活习惯。避免熬夜,早睡早起。长期熬夜,精神压力过大引起内分泌紊乱,从而导致皮脂腺分泌增多,出油增加。

适合的洗护用品。日常可选择具有控油抑菌成分的洗护用品,每周使用1至2次即可。如果普通去屑洗发水不能解决头皮出油、头屑的现象,需要就医,在医生的指导下使用药用洗发水或服药治疗。

正确洗发护发。在使用洗发水时不要直接抹到头上,可倒在手上打出泡沫后再抹到头上。涂抹护发素时应避免抹在头皮上,涂到离发根1至2厘米的地方即可。

如果使用上述方法仍不能摆脱油腻的头发,同时伴有头皮潮红、头屑、瘙痒、头油异味、毛囊炎和脱发等问题,建议到正规医院皮肤科门诊就诊。

如何预防运动损伤?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区温泉社区的张女士咨询,如何预防运动损伤?

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍,选择适合自己身体素质、运动特点及运动强度的运动。

做好热身和整理活动。热身能使身体各器官系统机能迅速地进入工作状态,以适应剧烈运动的要求,减少或防止运动损伤的发生。整理活动可使人体更好地从紧张的运动状态逐渐过渡到相对安静的状态,并可消除体内的代谢产物,减轻肌肉酸痛、消除疲劳。

进行赛前热身训练,规范技术动作,调整运动负荷。技术动作不规范往往是造成损伤的主要原因,而大负荷的运动量又是造成软组织和骨骼慢性损伤的重要原因。

加强自我保护,特别要提高人体重要部位的保护(如佩戴头盔保护头部、运动支具保护关节等)。

遵守运动规则,增强自我保护意识。训练中要关注身体反馈,遵循适可而止的原则,谨防运动过度。

如何提升脑力?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何提升脑力?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,利用好早晨的时光。坚持健康的生活方式,保持大脑的工作效率,离不开坚韧的意志力。有研究发现,清晨是意志力和自控力的最佳时段,是处理艰巨任务的最好时机。因此,我们应该把最难的工留在早晨。

待办事项列成清单。列出清单,为大脑减压,这样注意力也会更集中。把待办事项列表用“要点”“项目”的形式表达出来,就更加简明清晰、更容易记住。

恢复书写习惯。随身携带纸和笔,手写记录事情,方便记忆、整理。

平常生活多锻炼。锻炼不仅有助于身体健康,还有助于脑细胞生长,即使20—30分钟的步行也是非常有益的。

疫情防控知识问答——

接种疫苗是最有效的防控手段



1.目前湖北省使用的新冠病毒疫苗有几种?

目前我省使用的有三种类型六家生产企业的新冠病毒疫苗:①新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞),由北京生物制品研究所有限责任公司(北京所、长春所、兰州所、成都所)、武汉生物制品研究所有限责任公司、北京科兴中维生物技术有限公司、深圳康泰生物制品股份有限公司、中国医学科学院医学生物学研究所生产。②腺病毒载体疫苗,由康希诺生物股份公司生产。③重组新冠病毒疫苗(CHO细胞),由安徽智飞龙科马生物制药有限公司生产。

2.新冠病毒疫苗可以混打吗?混打安全吗?

现阶段不同生产企业的灭活疫苗之间可以序贯接种。但灭活疫苗、腺病毒载体疫苗、重组蛋白疫苗相互之间不建议混打。

3.新冠病毒不断变异,现有疫苗还有效吗?

疫苗的保护作用可分为三级。一级是预防感染,可以保护受种者不感染;二级是预防发病,或者说使轻症不变成重症甚至发展至死亡;三级是预防传播,即感染后虽然伴随有症状,但体内病毒量很少,很难传给别人。

从近期我国部分地区先后发生的本土聚集性疫情看,Delta病毒株出现后,疫苗预防感染的效力是有一些降低,但预防发病或重症的效果依然明显,确诊病例里面没有接种过疫苗的人群,转为重症或者发生重症的比例高于接种疫苗的人群。

4.接种新冠病毒疫苗前后,能吃治疗其他疾病的药吗?

接种新冠病毒疫苗前后,一些必需的药物是可以服用的,例如治疗一些慢性疾病如高血压病、糖尿病、高血脂症、扩张支气管药、平喘的药物是可以服用的,但是一些退烧药、抗病毒药及抗生素等,建议不要服用。

5.哪些情况能接种新冠病毒疫苗?

(1)已知对尘螨、食物(鸡蛋、花生、海鲜、芒果)、花粉、酒精、青霉素、头孢或者其他药物过敏,可以接种。

(2)健康状况稳定,药物控制良好的慢性病病人不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群,建议接种。

(3)患有心脏病、冠心病,冠状动脉粥样硬化等疾病,不是急性发作期,可以接种。

(4)高血压药物控制稳定,血压低于160/100mmHg,可以接种。血压长期≥90/60mmHg,但能正常生活,经医生评估后认可,可以接种。

(5)糖尿病药物控制稳定,空腹血糖≤13.9mmol/L,无急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒),可以接种。

(6)甲减患者服用稳定剂量左甲状腺素(优甲乐),甲功或游离T3(FT3)、游离T4

(FT4)正常,可以接种。

(7)慢性湿疹没有明显发作,且处于非治疗阶段,可以接种。

(8)慢性荨麻疹当前症状不明显,且处于非治疗阶段,可以接种。

(9)慢性鼻炎、慢性咽喉炎症状不明显,可以接种。

(10)慢性肝炎非治疗阶段,肝功能正常,可以接种。

(11)肺结核不是活动期,可以接种。

(12)银屑病非脓疱型等急性类型,处于非治疗阶段,可以接种。

(13)白癜风处于非治疗阶段,可以接种。

(14)慢阻肺非急性发作期,无明显咳嗽,可以接种。

(15)强直性脊柱炎无急性疼痛表现,且炎症指标无明显异常可以接种。

(16)抑郁症、焦虑症等病情稳定,正常生活,可以接种。

(17)精神疾病患者,病情稳定,可以接种。

(18)使用治疗糖尿病的各种药物(包括注射胰岛素),均不作为疫苗接种的禁忌,可以接种。

(19)免疫系统疾病(系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、干燥综合征等等)总体原则是谨慎接种。一般情况下,在病情稳定时可以接种新冠病毒灭活疫苗和重组亚单位疫苗。

(20)早期恶性肿瘤术后,不再进行放化疗者;中、晚期恶性肿瘤术后超过三年,不再进行放化疗者;肾癌术后、肾移植后吃免疫抑制药物、艾滋病患者、HIV感染者;建议接种新冠病毒灭活疫苗或重组亚单位疫苗。

(21)阴道炎,尿道炎等泌尿系统感染,无发热,处于非治疗阶段,可以接种。

(22)单纯腹泻,无发热,每日不超过三次,可以接种。

(23)心脏病、支架、搭桥、安装起搏器,术后恢复良好、病情稳定,可以接种。

(24)器官移植术后,恢复良好,体征平稳,建议用新冠病毒灭活疫苗。

(25)脑血管病(如脑梗塞、脑出血等)治愈者,或治疗稳定超过8周且血压控制平稳者,可以接种。

(26)阑尾炎术后、人工流产后,身体恢复良好,没有其他不适的情况,可以接种。

(27)骨折、外伤,无感染发热,可以接种。

(28)备孕期、哺乳期可以接种,哺乳期可继续哺乳。男性不存在因备孕不能接种新冠病毒疫苗的问题。

(29)月经期,可以接种。

(30)侏儒症,可以接种。

(31)甲亢患者甲状腺素水平通过药物控制稳定,可以接种。

(32)贫血的病因复杂多样,轻中度营养性贫血,可以接种。

(33)慢性支气管炎、慢性气管肺炎正处于稳定期,可以接种。

(34)哮喘患者处于缓解期,使用哮喘药物后病情控制稳定,可以接种。

(35)其他情况或病情经过医生评估后认为可以接种的。

6.哪些情况下应暂缓接种新冠病毒疫苗?

(1)任何原因(如感冒、伤口感染、局部炎症、肿瘤、风湿免疫性疾病等)引起发热(腋下体温>37.3℃),体温正常后72小时内,应暂缓接种。

(2)呼吸系统急性感染、慢性阻塞性肺疾病急性发作期、支气管哮喘急性发作或临床未控制;结核病活动期;胸膜疾病急性期等患者,应暂缓接种。

(3)血压≤90/60mmHg(原因不明)或≥160/100mmHg、心率在安静休息时低于55次/分或大于100次/分、心脏瓣膜病变失代偿期、主动脉夹层、静脉血栓形成、心功能3级或以上、恶性心律失常、急性冠脉综合征、急性主动脉综合征等患者,应暂缓接种。

(4)消化道出血、急性胰腺炎、急性肠梗阻、炎症性肠病活动期、急性肝炎或慢性肝炎活动期等患者,应暂缓接种。

(5)急性泌尿、生殖系统感染,严重肾病患者(未控制的急性慢性肾炎患者;正在使用糖皮质激素、免疫抑制剂或生物制剂的肾脏病患者;急性肾功能不全患者或慢性肾脏病3期以上即肾小球滤过率eGFR<60ml/min的患者),应暂缓接种。

(6)近期发生糖尿病急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)者;空腹血糖>13.9mmol/L者;未控制好甲状腺功能亢进、甲状腺功能减退者,应暂缓接种。

(7)淋巴瘤增殖性疾病未控制、再生障碍性贫血未缓解、原发免疫性血小板减少症(ITP)活动期、出血性疾病未控制等患者,应暂缓接种。

(8)免疫系统疾病(系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征等)活动期、先天性或获得性免疫缺陷、明确合并机会性感染或恶性肿瘤未控制的HIV感染者;淋巴瘤、白血病或自身免疫性炎症性疾病患者,应暂缓接种。

(9)痛风发作、重感冒、心梗、脑梗等疾病急性发作期,应暂缓接种。

(10)恶性肿瘤患者手术前后,正在进行化疗、放疗期间,应暂缓接种。

(11)存在头痛、头晕、恶心、呕吐、胸闷、胃部不适等情况,暂缓接种,查明原因再考虑是否接种。

(12)过敏性鼻炎急性期,急性湿疹或荨麻疹症状体征明显者,或伴有皮肤其它症状发作期,应暂缓接种。

(13)诸如病毒或其它病毒引起的急性腹

泻,应暂缓接种。

(14)既往新冠肺炎病毒感染者(确诊或无症状)6个月内,应暂缓接种。

(15)接种部位有严重的皮炎,化脓性皮肤病,应在治愈后再行接种。

(16)哮喘病患者如果正处于急性发作期间,病情无法得到控制,建议暂缓接种。

(17)重度贫血患者经治疗后无缓解,并伴有头晕乏力等症状者,建议暂缓接种。

(18)支气管炎、支气管肺炎处于急性发作期,建议暂缓接种。

(19)有难以评估的其他情况或病情,建议暂缓接种。

7.哪些情况下不可以接种新冠病毒疫苗?

严格按照《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》执行。

(1)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等),不能接种。

(2)既往接种疫苗出现严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等),不能接种。

(3)对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质(如辅料)过敏者,不能接种。新冠病毒灭活疫苗辅料主要包括:磷酸氢二钠、氯化钠、磷酸二氢钠、氢氧化铝。

(4)正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者,不能接种。

(5)妊娠期妇女不能接种。

(6)患血小板减少症或出血性疾病的人员,不能接种。

8.其他需要注意的情况有哪些?

(1)如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗,不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而采取特别医学措施(如终止妊娠),建议做好孕期检查和随访。

(2)对于有备孕计划的女性,不必仅因接种新冠病毒疫苗而延迟怀孕计划。

(3)新冠病毒疫苗不推荐与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于14天。

(4)任何情况下,当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白时,不考虑间隔,优先接种上述疫苗和免疫球蛋白。

(5)如果先接种了狂犬疫苗、破伤风疫苗、狂犬病免疫球蛋白、破伤风免疫球蛋白等,需先完成上述疫苗最后一针接种,间隔14天后可以接种新冠病毒疫苗。

(6)注射人免疫球蛋白者应至少间隔1个月以上接种新冠病毒疫苗,以免影响疫苗免疫效果。

(7)既往新冠肺炎病毒感染者(患者或无症状感染者)在充分告知基础上,可在6个月后再接种1剂新冠病毒疫苗。

(8)在疫苗接种前无需开展新冠病毒核酸及抗体检测。

(9)接种后不建议常规检测抗体作为免疫成功与否的依据。

(10)现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种。如遇当地疫苗无法继续供应、或者异地接种等特殊情况下,无法用同一个疫苗产品完成接种时,可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。

(11)新冠灭活疫苗需要接种2剂,未按免疫程序完成者,建议尽早补种。免疫程序无需重新开始,补种完成相应剂次即可。

(12)新冠病毒灭活疫苗在14—21天完成2剂接种的,无需补种。

(13)现阶段暂不推荐加强免疫。新冠病毒灭活疫苗按照免疫程序完成两剂次,不再加强。

(14)其他情况请咨询接种点医生。

(15)没有上臂人员,可以在大腿前外侧中部,肌肉注射。

立秋贴秋膘 吃肉要吃对

明显,或食欲、进食量变化明显,最好到医院检查,排除疾病的可能。

肉的种类应该怎么选

现在一说贴秋膘,就是吃肉。我们所说的肉类是指畜肉、禽肉及鱼虾类食物。

畜肉类主要是指猪、牛、羊、驴、鹿、兔等牲畜的肌肉,它们主要提供优质的蛋白质、脂肪、矿物质和维生素,营养素的分布因动物种类、年龄和肥瘦程度的不同而差异较大。所以,通常我们建议进食这类食物时选择瘦肉,如瘦猪肉、瘦牛肉等,其中兔肉的脂肪含量较低,比较适合需要控制能量、脂肪的人群食用。

常见的畜肉类食物除了瘦肉之外还有内脏,这类食物不推荐作为贴秋膘的选择,因为动物内脏胆固醇的含量较高,对健康不利,尤其是脑、脊髓、肝等内脏,进食量不宜过多。

禽肉类主要是指鸡、鸭、鹅、鸽、鹌鹑、火鸡等禽类动物肉,这类食物的营养价值和畜肉类似,但脂肪含量相对较少,且含有人体必需的亚油酸,肉质细嫩、味道鲜美,更容易消化吸

收。不过,进食禽肉类食物时应尽量去皮,减少脂肪的摄入。

鱼虾类主要分为海水鱼虾和淡水鱼虾,营养价值和禽肉类似,但具体的蛋白质和脂肪含量根据其种类、年龄、肥瘦程度和捕捞季节不同,也有较大差异。鱼类中所含的脂肪大多由不饱和脂肪酸构成,有研究显示适当进食鱼虾类食物,可以降低心脑血管疾病的发病风险。进食鱼类食物要注意,在一些海水鱼中含有硫酸酶和催化硫酸酶降解的酶,大量生食可能会引起维生素B1的缺乏,加热后食用更好。

食用再加工肉别忘看配料

除了天然的内肉类食物之外,还有很多肉类制品经常出现在餐桌上。那么,这些肉类制品能不能算作肉类食物呢?我们需要参考肉类食物外包装上的食品标签。根据配料表上食物的排列顺序,可以得知该食品的主要原料、辅料和添加剂等信息。如果肉类制品的配料表上,淀粉是排名第一的原料,那么可以认定这个食品更接近主食,而非肉食。

立秋已至,许多人开始准备贴秋膘了。由于夏季天气炎热,影响食欲,同时人体消耗大、营养跟不上,最直观的身体变化之一就是体重下降,古人称此为“苦夏”的表现。立秋后天气将逐渐转凉,人们食欲好转,便趁着立秋时节补充营养,就有了贴秋膘的习俗。其实,对于饮食来源丰富的现代人来说,秋膘贴不贴、怎么贴是因而异的。

适不适合“贴”看体重指数

体重超过正常范围的普通人群,不需要额外贴秋膘。那么什么算是正常体重范围呢?通常我们用体重指数来判断,即体重指数(BMI)=体重(公斤)/身高(米)²。

如果BMI大于24,不推荐贴秋膘;BMI小于18.5,别管是秋膘还是夏膘,都应适当补充营养;BMI在18.5到24之间,则需要根据近期的食欲状态、进食量及体重变化来判断是否需要贴秋膘,比如夏季食欲减退明显、进食量下降较多或体重减轻较快,可适当贴秋膘。

但要提醒大家的是,如果短期内体重变化



另外,如果是红烧肉、酱肉等制作好的肉食,在烹调过程中会增加钠盐、精制糖等调味料的使用,有可能导致血糖、血压的波动。慢性病患者在进食这类肉食时不能只关注进食量,还应关注调味料的摄入量。

对于家庭自制菜肴,肉类食物的烹调方式也有讲究,多蒸煮、少油炸是最基本的原则,同时减少油盐用量。有研究显示,摄入过多的烟熏肉可增加胃癌、食管癌的发病风险,所以还需尽量少食用烟熏肉。

(本报综合)