

# 60岁以上如何接种新冠疫苗？

咸宁日报全媒体记者 刘念

我市已启动60岁以上人群新冠疫苗接种工作。然而，仍有部分市民心存疑问：老人有必要接种新冠疫苗吗？有什么注意事项？市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

## ① 打疫苗一定要打全程

老年人需要接种新冠病毒疫苗。60岁及以上的老年人因为基础疾病较多，感染新冠病毒后，发生重症和死亡的风险要远高于年轻人。即便不常出门，家中的其他人员也可能将新冠病毒感染风险带回家，导致家中的老年人感染和发病。因此，本着对自己、对家人、对社会高度负责的态度，每个人尤其是老年人，应该积极接种新冠病毒疫苗。

目前国内投入使用的有三类新冠病毒疫苗，分别为重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)、新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)、重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)。三类疫苗在安全性、不良反应

和有效性上都大体类似，可根据居住地的接种点提供的疫苗就近接种，无需过多考虑接种剂次和疫苗种类的问题，尽早接种，尽早得到保护。目前，我市使用的新冠病毒疫苗仅有新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)。

新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)需接种2剂。2剂之间的接种间隔建议≥3周，接种第1剂次后满21天即可接种第2剂。

打疫苗一定要打全程，现有的研究数据都表明，只有按照接种程序完成全部接种才能产生比较好的保护效果。接种新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)，绝不能轻视第二针的接种。

## ② 身体健康良好应接种

身体健康良好的老年人应该接种新冠病毒疫苗。有基础性疾病的老年人，接种前，一定要确认基础病控制良好并处于稳定期，如果不能确定自己是否处于稳定期可以咨询医生。

如果慢性病可以通过药物控制，身体能够保持稳定、良好的状态，是可以接种疫苗的。相反，无论患有哪种疾病，如果正处在急性期，都不建议接种疫苗。

对于高血压患者来说，经调整高血压治疗方案，待血压控制在正常或接近正常范围时，可以进行接种。如果血压波动较大，明显超出正常范围，建议暂缓接种，及时和医生沟通，调整治疗方案，待符合要求后再行接种。

对于糖尿病患者来说，通过生活方式调整和(或)药物治疗，血糖稳定，没有

出现急性并发症或慢性并发症急性发作，可以正常接种新冠病毒疫苗。如出现糖尿病急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)或慢性并发症急性发作，建议暂缓接种。用于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。

对于患有其他疾病的情况，比如肿瘤患者，经过手术治疗或者放化疗之后已经稳定的，都可以正常接种。像心脏病患者，处于稳定期的也可以接种。

需要提醒的是，如果因为有一些基础性疾病，拿不准是否适合接种新冠病毒疫苗，可以提前去医院做个检查，咨询临床医生。也可在接种现场将健康状况如实地告知医生，最好把病历本带上，由现场的医生进行判断。



## ③ 接种前后注意事项

接种前1天，好好休息。提前预约，戴好口罩，携带身份证。穿方便穿脱的宽松衣服，不要空腹接种。

接种时，全程佩戴口罩，按接种点标识有序排队，保持一米以上社交距离。向医生主动提供自己真实的健康状况，近期服用的药物信息，并如实填写知情同意书。如果接种部位有伤口，尽量避免伤口选择另一侧接种。陪同家属和接种点医护人员要密切观察、及时询问接种者身体状况，如有不适及时处理。

疫苗接种完毕，需在接种点留观30分钟。接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生。接种后一周内避免接触个人既往

已知过敏物及常见致敏原，尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物，建议清淡饮食、多喝水，适当休息。如果出现发热等不适症状，应及时就医并向接种单位报告。接种疫苗后，仍需自觉遵守社区/农村防疫要求，在日常生活中做好个人防护，保持“佩戴口罩、勤洗手、常通风，注意保持安全社交距离”等良好生活习惯。在基础性疾病诊治过程中，要向接诊医生如实提供疫苗接种史。

需要提醒的是，处于疾病稳定期的患者，接种疫苗前后，仍应按医嘱用药，包括高血压患者、糖尿病患者、心脏病患者、甲减患者使用的常规药物。具体可以参考相关药物说明书。

## 市中医医院

# 全力跑出核酸检测“加速度”

最近的人，需穿上密不透风的防护服，在实验室里一待几个小时，不能喝水，不能上厕所，完成一次检验后都疲惫不堪。他们每次脱下防护服，衣服都已湿透，脸上被口罩勒出了深深的印痕。

为保证核酸检测的准确性、及时性，也为了保证检验技师做好个人防护与其他生物安全工作，在工作量骤增的情况下，检验科统筹兼顾，多方协调，多次组织科内检验质量控制和生物安全培训。

咸宁市中医医院检验科主任揭宇宙表示，面对疫情，检验科全员参与，全力以赴，在实际工作中不断地优化流程，改进方案，以适应不断更新新冠病毒肺

炎诊疗方案对实验室检测项目的要求，并提前建立应急预案，以确保能从容应对大规模核酸检测的情况。检验科经常加班到凌晨，但没有人有怨言，大家尽心尽力地工作，抢时间抢速度，只为争取在最短的时间内，让更多群众第一时间获得自己的核酸检测报告，送百姓一份心安，护咸宁一份平安。



## 爱心捐赠助力疫情防控

本报讯 通讯员熊丹报道：病毒无情，人间有爱。8月12日上午，通山县安康精神病院迅速行动，为凤池社区民營小区卡点送来了矿泉水、方便面、八宝粥、水果等物资，为社区战“疫”奉献一份爱心，贡献一份力量。

安康精神病院有关负责人在捐赠时动情地说，“疫情当前，你们日夜坚守一线，舍小家为大家，用大爱打响生命保卫战。希望用我们绵薄之力为这些最可敬的人送去一份温暖。相信在党和政府的带领下，我们万众一心、守望相助，一定能取得这场疫情阻击战的胜利！”

据悉，截至当日，该院共走访慰问12个卡点，捐赠了矿泉水120件、八宝粥25件、方便面55箱、西瓜500斤。该院有关负责人表示，只要疫情不退，就会将这份爱心一直延续下去，助力疫情防控。

本报讯 通讯员宋徐帆、阮磊报道：自本轮疫情发生以来，咸宁市中医医院快速响应抗疫需要，不断提高新型冠状病毒核酸检测专业技术和能力，争分夺秒为疫情防控工作提供有力的检测技术支撑。

目前，全国多地疫情反弹，防控压力陡增，咸宁市中医医院新型冠状病毒核酸检测标本量翻了几番，日检测量高达800多人次。

从“棉签捅喉咙”到最终出结果，核酸检查要经历核酸样本采集、保存、转运、样本签收、录入、核酸提取、加样、上机扩增检测等多个环节。作为终端环节的检验技师，是“病毒猎手”，是距离病毒

# 睡觉磨牙你中招了吗？

睡觉的时候，有一种声音最闹心，就是有人半夜磨牙。睡觉磨牙到底是怎么回事呢？磨牙症是口腔科的常见病和多发病，特征性表现为颌肌肉的间隙性紧张性收缩，并伴有规律性的咀嚼动作，可发生于任何年龄人群，以儿童和年轻人多见。

磨牙症是牙在无意识状态下承受一定强度咬合力的同时，下颌作一定节律的运动或表现出较大运动倾向的现象。老话说的“夜里磨牙，肚里虫爬”，其实没有依据。目前还没有足够的证据支持寄生虫与磨牙有关，所以，如果担心肚子里有寄生虫，应该到医院做检查，不要随意吃打虫药。

### 咬合不好容易磨牙

睡觉磨牙分为三型，一是磨牙型，常在

夜间入睡以后磨牙，又称为夜磨牙。二是紧咬型，常有白天注意力集中时不自觉地将牙咬紧，但没有上下牙磨动的现象。三是混合型，兼有夜磨牙和白天紧咬牙的现象。磨牙现象发生有以下方面原因：

牙齿咬合。咬合关系不协调被认为是磨牙症的一个主要因素，包括错牙合、缺牙、牙齿缺损或过长、习惯单侧咀嚼等。在换牙期，大部分儿童由于咬合关系不协调，常常引起夜磨牙。

精神因素。精神紧张、压力大、过度疲劳、儿童白天玩得过于兴奋等往往会造成晚上不能平静入睡，即入睡后虽然大脑皮质的大部分处于抑制状态，但仍有一部分处于兴奋状态，致使咀嚼肌收缩而发生磨

牙。磨牙症患者常常焦虑，且焦虑程度越高，磨牙症的发生频率越高。

遗传因素。研究表明，儿童期的磨牙症也可能和遗传因素相关。

其他因素。胃肠功能紊乱、内分泌不平衡、过敏性疾患、维生素D缺乏性佝偻病、甲亢等都有可能引起磨牙症。

### 总是磨牙“后遗症”多

磨损牙齿。磨牙时，上下牙来回摩擦，而且持续的时间长，造成牙釉质磨损，对冷、热、酸、甜感到刺激，或疼痛，甚至引起牙齿破损。

咀嚼肌酸。长期磨牙，不仅会给颌骨和咀嚼肌带来酸痛感，严重时还会使整个口腔关节受损，下颌活动受限，颞下颌关节

## 阳光酒店召开疫情防控工作会议

本报讯 通讯员谭永明报道：8月12日，阳光酒店召开疫情防控工作专题会议，认真传达市、区防疫部门和公司疫情防控工作的最新要求，积极稳妥地抓好疫情防控各项工作。

会议认真学习传达了李生权总经理关于公司新冠肺炎疫情防控工作的最新部署要求、市区疫情防控指挥部门的管控措施和公司疫情防控工作专题会议精神。修订出台了《阳光酒店疫情防控应急预案》《阳光酒店员工疫情防控管理规定》等具体管控措施，要求在做好外来人员健康把关管理的同时把酒店员工及家属的出行管理纳入每日监管信息报送范围，确保守好门，管好人。各部门要切实担当起提高全员疫情防控的思想意识，加强个人言行的管束自律，不信谣不传谣，不折不扣贯彻落实政府出台的各项防控措施，积极配合社区开展工作，从严从紧抓好各环节细节，确保各项工作正常有序开展，确保取得抗疫斗争的最后胜利。

## 阳光酒店持续采购对口地区农副产品

本报讯 通讯员谭永明报道：为积极参与国网公司对口帮扶地区实现乡村振兴，阳光酒店克服自身困难，持续采购“三县一区”的农副产品，助力对口地区实现产业崛起，乡村振兴。

为助力脱贫地区尽早实现乡村振兴，阳光酒店在连续三年爱心购的基础上，8月12日再次采购二批来自“三县一区”的植物菜籽油、高山土豆、红薯粉丝、蘑菇、绿豆等土特农副产品，同时在商品部、食堂小超市辟出产品销售专区上架展示，通过酒店网络宣传平台积极推销。截至目前，酒店共计采购对口帮扶农副产品二次，采购金额5万余元。酒店立足行业特点，积极对接脱贫帮扶、乡村振兴工作，通过实施长期接续的“爱心购”帮扶行动，较好地弘扬了和衷共济、团结互助的传统美德，营造起全社会扶危济困的浓厚氛围。

## 生活顾问

## 如何避免儿童糖尿病？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区希望桥社区的李女士咨询，如何避免儿童糖尿病？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，想要避免儿童糖尿病，平时要注意以下几点：均衡饮食。要培养孩子科学合理的膳食模式。日常饮食中，要限制孩子进食高糖、高油、高盐、高蛋白、高脂肪的食物，纠正孩子的不良饮食习惯。

增加运动。要从小培养孩子养成运动的习惯，增强自身体质的同时，消耗多余的热量，避免肥胖。

避免让孩子吸二手、三手烟。家长吸烟会给孩子造成较大的影响，不仅会导致儿童糖尿病，还会影响孩子的心血管系统甚至生长发育，因此要避免让孩子处于二手烟、三手烟的环境中，让孩子远离二手烟、三手烟的危害。

## 如何避免腰椎间盘突出？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区温泉社区的周女士咨询，如何避免腰椎间盘突出？

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍，注意坐姿。长期伏案学习和工作的人，要调整好自己的坐姿，端坐位最好，腰背部挺直，避免跷二郎腿，同时应注意椅子不能过高。

适当放松。在工作中应该适当站起来舒展一下，让身体尤其是腰部放松一下。

保持椅子和睡床的硬度。椅子或者床太软，容易导致肌肉松弛，身体也就容易变形，诱发一系列症状。大家应根据自身情况选择软硬适中的床垫。加强锻炼。平常应加强腰背肌训练，增加脊柱的内在稳定性，如需弯腰取物，最好采用屈髋、屈膝下蹲方式，减少对腰椎间盘后方的压力。

## 如何健康下蹲？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区浮山社区的李女士咨询，如何健康下蹲？

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍，久坐伏案超过1小时，不妨起身做个下蹲。蹲既能让我们身体放松，又能给予内心足够的安全感，还能给我们带来许多意想不到的养生效果。

靠椅蹲。练习者用自己的背部、腰骶部倚靠椅背，下蹲后保持不动。练习时间可以逐渐延长，以2—4分钟为宜。

并腿蹲。双脚并拢，然后双膝弯曲，大腿腿腹与小腿腿腹紧贴在一起，保持1—3分钟。

分腿蹲。两脚分开与肩同宽，两脚平行，双膝弯曲小于90度。臀部保持稳定不要左右晃动，距地不超过10厘米，时间为1—3分钟。

脚尖蹲。两脚前脚掌着地，脚后跟抬离地面。双膝弯曲，大腿压着小腿，时间控制在30秒—1分钟即可。

脚跟蹲。脚跟着地，前脚掌悬空，如果太难把握，可以让脚底的后2/3部分接触地面。时间控制在30秒—1分钟即可。

弓步蹲。练习者迈出左脚，右脚尖触地呈脚尖蹲状态，两腿成弓步。将身体重量落到两脚之间，每练习30秒调换一次左右脚。

## 贫血应该吃什么？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住咸安区金桂社区的张女士咨询，贫血应该吃什么？

市疾控中心有关医务人员介绍，贫血，以缺铁性贫血最为常见，主要表现为乏力、易倦、心慌、活动后气短、头晕、食欲缺乏，可伴面色苍白、口唇黏膜和睑结膜苍白、心率加快，还会存在免疫力低下、记忆力衰退、抑郁等。

要想补血，首先要积极进食，合理调整饮食结构，保证各种造血原料的供给。除大家所熟知的补血要补铁以外，能量、蛋白质、维生素B12、叶酸、维生素C都是人造造血所必需的原料，必须充足供应。

动物肝脏和血不仅含铁量高，而且吸收率好，是贫血期间首选的肉类食物。对于已经确诊的缺铁性贫血患者，在对因治疗的同时还应服用铁剂。新鲜水果和绿叶蔬菜可提供丰富的维生素C和叶酸，可促进铁的吸收以及红细胞的合成。因此，也应注意增加这些植物性食物的摄入。常见的维生素C含量较高的蔬果有酸枣、猕猴桃、甜椒等。

需要注意的是，浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收，因此，在饭前、饭后1小时内不宜饮用。

## 遗失声明

沈师杰遗失湖北梓创房地产有限公司开具的湖北增值税普通发票一张，发票号码：03748481，发票代码：4200171350，金额123340元，特声明作废。

中兴盛湖北炭素新材料有限公司遗失在中国建设银行股份有限公司嘉鱼支行的开户许可证，核准号：J5363000457201，账号：42050169620800000215，特声明作废。

## 崇阳县中医院骨伤科

电话:3066175 3066171 3066230