

孩子打了新冠疫苗“不舒服”先别慌

健康是幸福生活最重要的指标

生活顾问

如何预防流行性腮腺炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区银泉社区的周女士咨询,如何预防流行性腮腺炎?

疾控中心有关医务人员介绍,流行性腮腺炎简称流腮,是由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染,以腮腺肿痛为主要特征,有时亦可累及其他唾液腺。

预防流行性腮腺炎,在呼吸道疾病流行期间,尽量减少到人员拥挤的公共场所。

室内要注意通风,经常开窗换气,保持通风良好、卫生整洁,必要时进行空气消毒。

养成良好的个人卫生习惯,勤洗手、勤晒衣被、勤锻炼身体、多喝水。

一旦发现孩子疑似流腮,有发热、头痛、腮腺肿痛或出现上呼吸道症状时,应及时到医院就诊。

接种流腮疫苗是预防流腮最有效的方法,家长应及时带孩子完成预防接种。

冬季如何护胃?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的李女士咨询,冬季如何护胃?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,多吃温性食物,不仅能起到保护胃部的作用,还能强身益气,提高身体素质。避免过多食用辛辣刺激食物,如油炸食品、辣椒、浓咖啡、浓茶、烈酒等容易损伤胃黏膜的食物。切忌暴饮暴食,特别是不要睡前进食,因饱食入睡可刺激胃酸分泌过多而诱发或加重胃病。饮食以“不烫不凉”为度,过烫过冷过硬食物进入胃部之后,会刺激胃黏膜引起胃痛。饭后尽量不要躺着或久坐,可以散散步、做做运动,但应注意,餐后半小时内最好别做剧烈运动。

注意胃部的保暖,以防腹部着凉而诱发胃病或加重老胃病。

痤疮如何护理?

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,对于经常长粉刺、痤疮的人群来说,日常如何进行皮肤护理?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,日常生活中要做好脸部的清洁,控制油脂的分泌。清洁也不可过度,不然会破坏角质层,导致油脂分泌失调。

避免机械刺激,不要用手挤压搔抓粉刺、痘痘;避免使用油性化妆品,不用粗糙的毛巾擦洗面部,以免皮损加重。

饮食宜清淡,少食油腻、辛辣刺激、过甜食物,也不要饮用咖啡、酒类等刺激性饮品,多摄取含有维生素多的蔬菜、水果。不良情绪会加重痤疮,应尽量保持愉快的心情,尽量养成早睡早起的生活习惯。

如何防止慢阻肺发作?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,如何防止慢阻肺发作?

市中心医院有关医务人员介绍,慢阻肺的主要症状包括慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷,还会有体重下降食欲减退等全身症状。常见的合并症包括心血管疾病、骨质疏松、焦虑和抑郁、肺癌、代谢综合征和糖尿病等。

每年11月至次年1月都是呼吸类疾病的高发期,气温下降容易引起慢阻肺患者急性发作。防寒保暖和谨防受凉感冒是慢阻肺患者防止发作的首要措施。

此外,要注意口腔和鼻腔卫生,适当保持室内空气流通,少去人群聚集的场所,避免接触呼吸道感染患者,以防止急性发作。

不吃油腻食品,多吃青菜、水果,可以清肺化痰,保持气道通畅,要忌烟、酒及辛辣食物。早发现、早治疗对防治慢阻肺至关重要。

口干 眼干 掉牙 你可能得了干燥综合征

69岁的张女士最近一段时间觉得眼睛又干又涩,还有沙子磨的感觉。经过检查,眼科医生发现她的泪液刻度只有1毫米,泪膜破裂时间明显低于正常人,且角膜上皮明显受损,初步判断她得了干眼症。结合其症状和化验检查结果,诊断患上“干燥综合征”,属于自身免疫功能紊乱。

干燥综合征好发于中老年人,女性多见。由于唾液腺和泪腺被破坏,所以有口干和眼干的症状。口腔缺少唾液的滋养,牙齿会片状脱落,并且容易发生龋齿、牙根变黑;眼睛缺少泪液会感到干涩,有磨砂感。

不仅如此,干燥综合征是一种影响全身的疾病,严重时会导致肺间质纤维化、血细胞减少、肝功能异常及周围神经炎等,发生疑似症状,应及时到医院风湿免疫科进行诊治。(本报综合)

目前我国正在针对青少年儿童开展新冠疫苗接种工作,跟此前成人接种时的情况相比,未成年人的接种安全更受关注。很多家长都担心孩子出现不良反应,想知道如何判断这些反应是不是由疫苗引起、该怎样应对和处理。



常见不良反应有哪些

在已接种疫苗人群中,目前观察到的常见不良反应主要是注射部位疼痛和红肿,这也是所有以注射方式接种的疫苗都可能造成的不良反应,并不特殊。其它较常见的不良反应有发热、头痛、恶心、腹泻、疲倦、四肢疼痛等。

根据统计,这些不良反应发生率与其它常规接种疫苗的不良反应发生率比较接近,而且,灭活疫苗的不良不良反应发生率比其它技术路线疫苗更少见。

这些常见不良反应一般持续时间短且可以自愈,根据身体受影响的范围不同,不良反应又分为局部和全身。

局部反应指注射部位疼痛、发红、肿胀、硬结等,通常无需处理。注射疫苗的一侧胳膊酸痛比较明显时,可以暂时避免这一侧的胳膊发力,如不提重物、不用力拉拽等,避免加重不适。

全身反应包括发热、寒战、全身肌痛、头痛等,症状轻微亦无需特别处理。如果孩子因为发热或肌肉酸痛影响到睡眠或精神状态,可使用对乙酰氨基酚或布洛芬等

解热镇痛类药物,以缓解症状。

留观半小时确保发生意外及时处置

据中国疾病预防控制中心报道,我国自2020年12月15日启动成人规模人群接种工作,截至2021年4月30日接种新冠疫苗2.65亿剂次,不良反应报告发生率为11.86/10万剂次。其中,不良反应的“一般反应”占83%,报告发生率为9.84/10万剂次。这些“一般反应”其实反映出人体对接触抗原存在正常固有的免疫反应。

由此可见,新冠疫苗的不良不良反应发生率的确较低,且其中绝大部分是轻度到中度不良反应,大多在24小时内自行缓解。

当然,我们也不能掉以轻心,毕竟严重不良反应仍有出现的可能。严重不良反应主要来自对疫苗某些成分的过敏反应,表现为恶心、呕吐、面部潮红、皮疹、喉头水肿、喘息、心动过速,甚至低血压、心力衰竭、过敏性休克等。相较而言,这些严重不良反应在新冠mRNA疫苗和腺病毒载体疫苗中报道得相对多一些,而新冠灭活疫苗出现严重不良反应的风险概率低于百万分之一(0.07/10万剂次)。

通常,严重不良反应发生在接种疫苗后的30分钟内,因此,无论是成年人还是未成年人,接种完疫苗后均应遵守留观30分钟的规定,如发生意外情况,接种点应急处置药物和设备能最大限度确保接种者的安全。

如何确定是疫苗引起的不适

打完疫苗,孩子出现身体不适,如何鉴别是不是疫苗引起的?一般可以从时间和症状这两方面来判断。

接种疫苗导致的局部不良反应和全身不良反应通常在接种后24小时内出现,超过24小时会逐渐好转,3天内基本消失或明显缓解。

如果出现高热时伴有咳嗽、鼻塞、流涕等症状,则需要考虑是否恰好出现了上呼吸道感染,如普通感冒或流感等。因为,疫苗造成的不良反应一般不会有咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状。呕吐、腹泻等消化道症状,可能是消化道感染如急性胃肠炎、诺如病毒感染等,需视病情进展就医。需要提醒的是,无论出现什么症状,接种

疫苗后超过3天都没有得到缓解,或出现高热不退、严重头痛、呼吸困难、皮疹、乏力、精神萎靡等症状,应尽快就诊排查病因。

注意对孩子进行心理疏导

接种疫苗带来的身心不适,可以考虑采取一些方法来尽量避免或缓解。

除了疫苗说明书和知情同意书上所列的禁忌症,还需要注意对孩子进行心理疏导。一些儿童对接种疫苗存在害怕心理,建议家长和老师提前做好疏导、沟通和安抚,以免由于心理因素导致接种后出现不适。

另外,冬季是呼吸道感染疾病的高发季节,如果正在感冒期间特别是发热期间,应暂缓接种,以免接种后出现不良反应无法准确判断是因呼吸道感染还是疫苗所引起。

考虑到儿童活泼好动的特点,接种后家长一定要做好陪伴,监督孩子安静留观30分钟,无异常再离开。同时,3天内避免剧烈运动和过度劳累,出现明显不适应及时和医生联系。(本报综合)



冬日锻炼注意保护膝关节

移位这样较严重的运动损伤。因此,在校学生应避免运动过度 and 暴力损伤,有条件者可穿戴护膝,可有效避免发生膝关节脱位。

对于曾经发生过膝关节脱位的患者,更要避免再次受伤,否则可能引起严重并发症。在运动过程中出现摔倒、外伤或其它身体不适情况,无法处理时,请拨打120急救电话求助。

安全运动做好这几件事

在寒冷天气下,人体肌肉、韧带的粘滞性增加,使肌肉的弹性及伸展性降低,各关节会变得比较僵硬,导致其安全活动范围减少。此时如果按照往常的方式直接开始锻炼,肌肉容易拉伤,关节也更容易受损。所以,运动前的准备活动一定要比往常更加充分,使肌肉、关节的性能达到最佳水平。为保证运动的安全,具体可从以下几个方面入手。

准备活动要充分 在气温适宜的情况下,运动前的准备活动时间一般为10-15分钟,而在寒冷天气中,准备活动时间应增加到20-25分钟,或身体开始发热、微微出汗为止。

由于运动的基本功能是通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气,以满足健康的需求,故运动前需选择好地点,以平坦开阔、空气流动性好为前提条件。

以靶心率来调整运动量 最简单的靶心率测定法(指通过有氧运动提高心血管循环系统的机能时,有效而安全的运动心率),可以反映运动量是否适合自己。

靶心率=(220-年龄)×(70%-85%)。比如,20岁的靶心率是(220-20)×(70%-85%)=140-170(次/分钟)。

北京急救中心日前接到求助:某校学生在运动时不慎跌倒,怀疑膝关节有损伤。急救中心社医赶到现场后,判断患者膝关节脱位,所幸骨头并没有损伤,及时进行了关节复位。北京急救中心提醒,现在已经进入立冬节气,天气会越来越冷,进行体育锻炼前一定要充分热身,保护好关节。

而精细,就更容易受伤。

2.膝关节是下肢活动的中心,除了负重,还需要完成各种动作,如屈伸、旋转、轴移、侧方运动等。膝关节承接身体上下的负荷,负责多个维度的活动,易损伤且伤后恢复过程缓慢。

其实在正常情况下,膝关节周围和关节内的韧带和肌肉组织非常强壮,结构也很稳定。只有在关节受到暴力冲击,维持关节稳定的结构被破坏时,才会引起膝关节脱位。由于儿童、青少年的身体尚未发育成熟,关节韧带强度不够,比成年人更容易出现关节

体检发现肺结节怎么办?

肺结节距离肺癌到底有多远?哪些肺结节可以观察,哪些需要手术?专家一一帮助肺结节的朋友解开“心结”。

肺小结节良性居多 是否会癌变需综合考虑

肺结节是指肺部实质内类圆形、境界清楚、直径小于等于3厘米的软组织病灶。临床上,大于3厘米的病灶称为肿块,小于等于3厘米的称为结节,而小于1厘米的结节多称为小结节。

专家表示,结节的大小与良、恶性有一定相关性,大于3厘米的病灶多为恶性,而更微小的则良性居多。有报道称,首次通过健康体检或肺癌筛查项目做胸部CT发现的肺部小结节,90%以上都为良性。不过也不

能掉以轻心,恶性的肺癌中发病率最高的周围型肺癌,早期往往表现为肺小结节或磨玻璃影。

根据肺结节的密度,肺结节又可分为实性肺结节、纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节。打个比方,纯实性结节可比作“水煮蛋”,整个是实心的;混合磨玻璃结节可比作“鸡蛋清”,无明显实性成分。这三者中,“荷包蛋”要高度警惕,恶性概率最大;其次是“鸡蛋清”,恶性几率其次,虽然在临床上检出率最高,但可能只是普通的炎症或真菌感染;小的“水煮蛋”恶性的概率最小,但较大的“水煮蛋”则要高度注意,恶性程度相对较高,需尽早手术切除。

专家表示,虽然概率有大有小,但不同

类型的肺结节多少都有癌变的可能性。究竟如何判断肺结节会不会癌变,医生需要综合考虑其密度、大小、形态、生长部位和增长速度等等,所以体检查出肺结节,先不要自己吓自己,去找专业医生咨询。

建议定期复查 不要频繁换医院

在医生建议定期复查CT时,很多患者会担心辐射问题。专家表示,目前对于肺小结节的复查,一般采用低剂量CT,其辐射剂量是常规胸部CT的1/10至1/20,相当于拍10张胸片或更低的剂量。同时需要提醒患者的是,复查最好在同一家医院进行,这样前后的影像资料更有可比性,能更准确判断肺小结节的变化。复查时除了做胸部CT检



查,还需要结合血液肿瘤标志物、肺癌血清抗体和相关肺癌分子标志物的检查结果。

如果确实需要手术,大家也不用过于担心,目前肺部结节手术多数可采用胸腔镜下微创手术治疗,只需在胸壁上做1-2个1厘米~3厘米左右的切口,即可完成手术。手术时间短,恢复快,多数患者术后第3-4天就可以出院。