

聚焦

关于新冠病毒疫苗接种的若干问题

——专访市疾病预防控制中心主任聂晓峰

■本报记者 郑菲

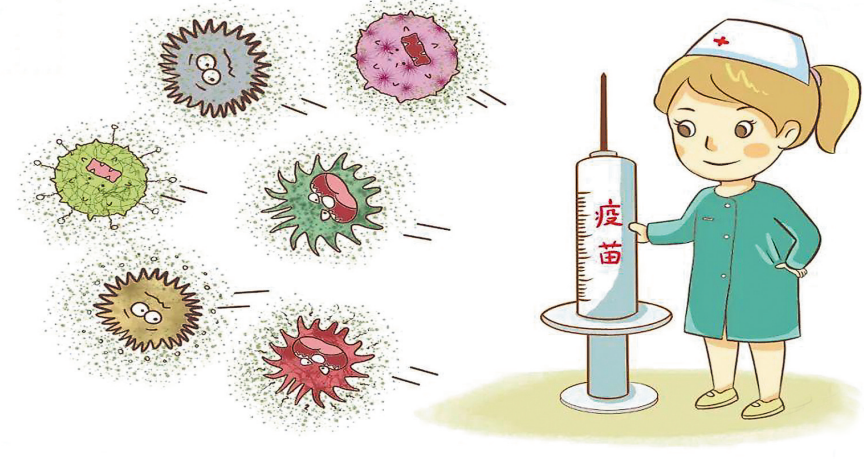
目前,我市重点人群新冠病毒疫苗接种工作正有序开展。我市接种新冠病毒疫苗的人群有哪些?设置了哪些疫苗接种点?接种疫苗有什么注意事项?普通人群什么时候能够接种……针对这些问题,记者采访了市疾病预防控制中心主任聂晓峰。

问:目前我市新冠病毒疫苗接种人群有哪些?

答:现阶段接种的人群如下:涉及进口冷链物品的口岸一线海关检验检疫人员;冷链物流装卸、搬运、运输、经销等相关人员;国际和国内交通运输从业人员;因公、因私出国工作、学习人员;面临较高境外疫情风险的边境口岸工作人员;医疗卫生人员;党政机关、公安、武警、消防、社区工作者;物品、水、电、暖、煤、气相关人员;交通、物流、养老、环卫、殡葬、通信相关工作人员。年龄为18岁—59岁。

问:我市设置了哪些新冠病毒疫苗接种点?

答:我市共设置37个接种点。盐湖区分设盐湖疾控门诊、高家垣社区服务站、运城市中心医院;临猗县设临猗疾控中心接种门诊、猗氏镇卫生院;万荣县设解店镇卫生院、城区接种门诊;闻喜县设闻喜县人民医院预防接种门诊、五四一总医院;稷山县设社区中心卫生院、稷峰镇卫生院、化峪镇卫生院、西社镇卫生院、清河镇卫生院、太阳乡卫生院、翟店镇卫生院、蔡村乡卫生院;新绛县设三泉镇卫生院、红十字儿童医院、学府城接种门诊、龙兴镇卫生院;绛县设绛县疾控门诊、绛县社区服务中心;垣曲县设疾控门诊、垣曲县人民医院、垣曲县中医院、中条山有色总院;夏县设瑶峰镇卫生院;平陆县设中医院接种门诊、圣人涧接种门诊;芮城县设古魏医院第二接种门诊、芮城县妇幼保健院接种门诊、风陵渡医院接种门诊;永济市设永济市城西社区卫生服务中心、永济市医疗集团城北社区卫生服务中心;天津市设城区社区卫生服务中心、城区社区卫生服务中心东城服务站。



问:为什么要开展重点人群的新冠病毒疫苗接种?

答:冬春季来临,疫情防控形势将更加严峻,挑战更大,对重点人群开展新冠病毒疫苗接种工作,能尽力缓解输入性疫情防控的压力,降低本土病例发生和国内疫情暴发的风险。这部分重点人群接种疫苗具备了免疫力,就等于为更多的群众在日常生产、生活场所先筑起一道屏障,有利于总体疫情防控工作。

问:新冠病毒疫苗有必要接种吗?

答:有必要。因为几乎所有人都对新冠病毒易感,接种疫苗后大部分人可以获得免疫力,这样就可以在人群中逐渐建立起免疫屏障。

问:接种新冠病毒疫苗是否安全?

答:新冠病毒疫苗属于灭活疫苗,灭活疫苗整体上是安全的,它只有短期风险,比如可能造成过敏或者局部疼痛等,不是这个疫苗独有,所有疫苗都这样。不过,从目前看,中国疫苗未出现严重的不良反应。

问:普通人群什么时候能接种疫苗?

答:我国目前接种的策略是按照“两步走”方案,第一步是重点人群的接种,第二步,随着疫苗获批上市,疫苗产量的逐步提高,将会有更多的疫苗投入使用。通过有序开展接种,符合条件的公众都能实现“应接尽接”,逐步在人群中构筑起免疫屏障,控制新冠肺炎在国内的流行。

问:哪些人群不适合接种新冠病毒疫苗?

答:年龄<18岁或≥60岁,发热,急性疾病和慢性疾病的急性发作期,对本品中的活性物质、任何非活性物质或制备工艺中使用的物质过敏者,或以前接种本疫苗出现过过敏者,严重慢性病、过敏体质者,新冠肺炎既往感染者或核酸、抗体检测阳性者,药物不可控制的高血压患者,患有惊厥、癫痫和进行性神经系统疾病患者,患有血小板减少症或者出血性疾病患者,正在接受免疫抑制剂治疗或者免疫功能缺陷的患者,均不适合接种本疫苗;处于哺乳期或妊娠期的妇女、在接种后3个月内生育计划者请暂缓接种;接种前有任何不适者建议暂缓接种。

问:接种新冠病毒疫苗打几针?

答:目前接种新冠病毒疫苗需要打两针,有3种接种方式,分别是0—0(两支是同时接种,即一只胳膊一针);0—14(先打一针,间隔14天再打一针);0—28(先打一针,间隔28天再打一针)。

问:接种后出现一般不良反应应如何处理?

答:目前接种数据显示,一般接种后24小时内,注射部位可能出现疼痛、触痛、红肿和瘙痒,多数情况下于2天—3天内自行消失;接种疫苗后可能出现一过性发热反应,短期内自行消失,不需处理;如果症状较重或无法自行评判

严重程度,应及时就医处理。

问:接种新冠病毒疫苗后是否需要检查抗体?

答:不建议。由于检测方法学和相关试剂灵敏度不同,结果可能无法显示真实信息,结合疫苗研发机构的实验室检测结果,可推测中和抗体阳转率超过90%,因此除有特殊需求群体外无需专门进行抗体检测,也暂不推荐对于自行检测抗体结果阴性人群进行补种。

问:接种新冠病毒疫苗的效果如何?保护期有多久?

答:从目前研究来看,疫苗发挥作用的时间主要是接种疫苗第二剂次的两周后产生抗体。至于疫苗的保护期,尚不能下结论,但根据目前数据,疫苗保护期至少在半年以上。

问:新冠病毒疫苗可以跟其他疫苗一起接种吗?

答:由于新冠病毒疫苗是新疫苗,尚无与其他疫苗同时接种的安全性、免疫原性数据,因此暂不建议与其他疫苗同时接种。

问:接种新冠病毒疫苗应注意哪些事项?

答:接种前,接种者需携带身份证等相关证件前往接种点,当接种医生询问健康状况,请如实告知相关信息。

接种后,需现场留观30分钟。由于个体差异,极少数人可能发生严重过敏反应,如遇心慌胸闷、气促气喘、头疼呕吐等不适症状,应及时告知接种医生,并到医院就诊。

接种当日需保持接种部位的清洁、干燥,并注意饮食、休息。

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。

如果出现高热或者局部反应以及其他严重症状,如高热超过38.5摄氏度、红肿大小超过2.5厘米,都要尽快去医院,告知医生。

除此之外,还要切记,一定要去官方公布的新冠病毒疫苗预防接种门诊接种疫苗。

问:新冠病毒疫苗接种完后还要戴口罩吗?

答:在人群免疫屏障没有建立起来之前,即使部分人群接种了疫苗,大家的防控意识和防控措施也不能放松。因此,接种疫苗后还是应该继续佩戴口罩,特别是在人员密集的场所;其他防护措施也同样需要继续保持,如注意手部卫生、通风、保持社交距离等。

资讯

疫情期间这样做 防疫节水两不误

本报讯(记者 范娜)“要正确洗手,才能在节约用水的同时做好自我防护工作。”近期,疫情防控形势愈加严峻,疫情期间,要勤洗手,但又不能浪费水。如何在生活中做到防疫、节水两不误,市水务局给出了中肯的建议。

市水务局局长靳虎刚解释道,“节水”并非字面的限制用水、不让人用水,而是合理、高效用水,不会随意浪费。对于大家来说,水资源异常珍贵,尤其是在疫情期间,也应该做到节约用水。靳虎刚说,刷牙时用漱口杯接水,洗脸时使用流动水,将水龙头拧小,控制水的流量,如果用脸盆接水洗脸,还能将洗脸水收集下来。洗衣服时,少量、小件的衣物坚持手洗,洗衣机洗衣时注意适量投放洗涤剂,避免多次漂洗浪费水。淘米水、煮过面条的水,用来洗碗筷,去油又节水。用养鱼的水浇花,能促进花水生长。在厕所水箱里竖放一只装满水的矿泉水瓶,以减少每一次的冲水量,或家中预备一个收集废水的大桶,它完全可以保证冲厕所所需要的水量,这样可以一水多用,节约清水。养成随手关闭水龙头的好习惯。

“其实家庭用水中很少存在故意浪费的现象,有时就是设备本身不节水,推荐使用带有节水标识的龙头、马桶、洗衣机,可以极大提高节水量。”靳虎刚说,节水并不难,难的是有节水意识,不论是在平时生活中,还是在疫情期间,大家都要养成节水的好习惯,提高水的利用效率,减少水的使用量,增加废水的处理回用量,防止和杜绝浪费。



1月18日,群众在绛县人民医院核酸检测点接受检测取样。

临近春节,外省返乡人员逐渐增多,该院精心部署,加强检测力量,设置了3个检测点分别对外省返乡人员、有发热症状人员和本地自愿检测人员进行取样。同时开展对重点人群进行预约上门检测的服务。据悉,自1月7日至今,该院平均每天取样数达700余人次。本报记者 金玉敏 摄

医疗服务的公信力从哪里来?答案是:“新”+“心”。

新技术,“心服务”——成立于2016年12月的运城市中心医院乳腺科,致力于打造国际协作、国内知名、省内一流、区域引领、院内信赖的一体化诊疗中心,短短几年,便跻身全省地市级医疗机构同行业前列,年诊治乳腺癌患者数全省第三,让运城群众不用远足,在家门口市级医院便可享受到国家级医疗服务。

新技术,冲刺“高点”

“乳腺癌治疗,切除区域越大越好?”这可不一定。运城市中心医院乳腺科大胆摒弃这一理念,在全省率先实施前哨淋巴结活检化放疗保留腋窝技术。

“过去治疗乳腺癌,基于面积越大越能提高治愈率的观点,不仅切除乳房,还要把病人腋窝的淋巴结和脂肪组织全部切除。但患者术后容易产生自卑心理,更重要的是,术后遗症影响,生活质量明显下降,甚至有可能家庭破裂。”运城市中心医院乳腺科主任牛钊峰说,“前哨淋巴结活检替代腋窝淋巴结清扫这项新技术,通过前哨淋巴结活检,把不需要切除的区域筛选出来,

“新”+“心”=信

——解码运城市中心医院乳腺科特色医疗服务之道

■本报记者 杨红义 张晓丽

为患者尽可能保留乳房和腋窝。这样,在确保疗效的前提下,最大限度减少了对患者生活质量的影响。”

乳腺癌术后乳房重建手术,具有肿瘤整形概念的乳腺癌保乳手术、超声引导下乳腺肿物微创旋切术、静脉输液港置入术等前哨新技术……在牛钊峰带领下,运城市中心医院乳腺科在医学新理念、新技术方面的探索从未止步,众多“省内率先”不胜枚举。其中,自主独立开展的乳腺癌术后乳房重建手术,仅去年就完成近20例,在地市同行中实属罕见。

毕业于山西医科大学,作为山西省第十批赴德研究生和“三晋英才”的副主任医师牛钊峰,在运行优化、科学管理、临床研究方面孜孜以求。目前,该科室常规开展的乳腺癌根治术已实现标准化、流程化,达到国内一流水平。去年,国家卫健委公布的全国第一批乳腺癌规范诊疗质量控制试点中心名单里,运城市中心医

“以身说法”,分享自己如何战胜病魔的亲身经历和切身感受后,这位患者终于如释重负,满怀信心接受治疗。后来,这位患者不仅顺利康复,还主动要求加入“粉红丝带志愿者”队伍,成为一名主力队员。

设身处地用“心”服务,直抵患者精神“痛点”。该科室不仅有“粉红丝带志愿者”“粉红丝带病友会”,还有全省首创的科内咨询台、“私人订制”的个案管理室。在运城市中心医院乳腺科就医的患者,一进门便有专人就有关问题提供免费咨询,入院后更有专属病案管理专员全程服务,对复查时间、用药提醒等注意事项及时电话沟通、仔细叮嘱。

每年定期举行患者交流会和病友会;邀请医生、志愿者和社会爱心人士开展健康知识小讲堂,帮助患者早日走出负面情绪;将护理服务逐渐延伸至社区及居家照顾……该科室的“心”服务爱无止境。

“未来3年至5年,将乳腺科建设成为一个拥有一体化门诊、外科组和内科组架构体的诊疗中心,让前来就诊的患者‘进一扇门’,就能完成所有的检查、治疗和随访;建立可用于发病特点、年龄追溯等项目研究的乳腺癌标本库,实现科室数据管理信息化。”牛钊峰说。锚定一流业务能力,一流公信品牌的特色医疗服务,牛钊峰和他的团队踌躇满志。



正确做好消毒

错误消毒方法

- × 全身喷洒消毒剂;
- × 车轮喷洒消毒剂;
- × 鞋底喷洒消毒剂;
- × 室外环境的表面反复喷洒消毒剂(如马路、广场、草坪等),如果有明确的局部环境受到了污染源污染,用消毒剂做一次性的终末消毒;
- × 雨雪天气对室外消毒;
- × 用戊二醛对室外进行擦拭或喷雾进行空气消毒;
- × 人工湖、水塘投放消毒粉;
- × 在室内有人的情况下进行室内消毒,使用高浓度的含氯消毒剂(高于1000mg/L)进行预防性消毒。

家庭消毒

- ◇ 家庭无疑或确诊病人时,居家做好日常清洁,无需消毒;对于有疑似或确诊病人的家庭,必须在家里短期滞留时,每天需对居家场所进行清洁和消毒;当疑似或确诊病人就医后,要对居家场所进行终末消毒。
- ◇ 合理安全使用消毒剂,手消毒选醇类或季铵盐类;表面擦拭消毒(如门把手、扶手),可直接用消毒湿巾,或选择含氯消毒剂、季铵盐消毒剂等。
- ◇ 选择合法有效的化学消毒产品,配制时,做好个人防护;居家使用酒精时需要注意防火和爆炸风险。
- ◇ 钥匙、手机等个人小件用品外表面可采用棉蘸取医用酒精进行擦拭,或消毒湿巾擦拭。注意:擦拭手机等产品时,需要关机并等待仪器完全冷却,避免静电等导致起火或爆炸。
- ◇ 疫情期间,去医院看病、探视病人,或与疑似病例密切接触后,要对外套进行消毒处理。优先选用煮沸法物理消毒,对于不能耐受高温的布料,可使用含氯消毒剂浸泡消毒。
- ◇ 对餐饮具的消毒,推荐开水煮沸10分钟。

工作单位消毒

- ◇ 高频接触的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒;日常预防性消毒时,可用含有效氯250mg/L—500mg/L的含氯消毒剂进行擦拭,每日至少一次。
- ◇ 垃圾、粪便和污水进行收集和无害化处理。
- ◇ 做好个人卫生,手上无可见污染物时,可用手消毒剂揉搓双手20秒—30秒。
- 洗手法:掌心相对,手指并拢相互揉搓;手心对手背沿指缝相互揉搓;掌心相对,手指交叉指缝相互揉搓;弯曲手指关节在掌心旋转揉搓;大拇指在掌心旋转揉搓;五指并拢,指尖在掌心旋转揉搓。
- ◇ 会议室用化学消毒剂来进行空气消毒,一定是在无人的时候进行。

公共场所消毒

- ◇ 医院、机场、车站等人员密集场所的环境物体表面增加消毒频次。
- ◇ 高频接触的门把手、电梯按钮等加强清洁消毒。
- ◇ 学校的环境卫生治理,尤其是教室、食堂、宿舍、洗手间、洗漱间等场所的环境卫生,以清洁为主,预防性消毒为辅,加强学生卫生的管理。
- ◇ 室内环境用化学消毒剂来进行空气消毒时,一定是在无人时进行。
- ◇ 垃圾、粪便和污水进行收集和无害化处理。

全脂奶更有益健康

在很多人眼中,脱脂牛奶低脂低热量,更有利于健康。然而,西班牙《先锋报》网站最新载文指出,脱脂牛奶并非大家想象得那么好。

多项研究结果表明,全脂牛奶比脱脂牛奶更有益健康。比如,一项涉及近2万人的行为研究发现,在9年时间内,与只喝脱脂牛奶的人群相比,每日喝全脂牛奶超过1次的人肥胖症发病率降低大约15%。一项涉及1万名成年人的研究还发现,摄入全脂奶制品可降低代谢综合征风险。同时,研究证明,多喝全脂奶的人不容易得癌症。

研究人员分析认为,全脂牛奶的饱腹感更强,有益防止过量饮食,因此对减肥更有益。相比,牛奶在脱脂过程中会导致多种重要营养素损失,如脂溶性维生素A和维生素D等。一些研究认为,乳制品中的维生素D是降低多种癌症风险的因素,对于结肠癌、乳腺癌等常见癌症都有预防作用。此外,牛奶脂肪中还含有共轭亚油酸(CLA)、酪酸、神经鞘磷脂等成分。

很多人认为,牛奶中的饱和脂肪会升高“坏”胆固醇,进而增加心脏病风险。但就目前的研究情况来看,两者并无明确关系。所以,如果你习惯每天只喝一杯牛奶或酸奶的话,完全可以喝全脂牛奶,既美味又营养。当然,若每天牛奶摄入量比较大,可以考虑将一部分换成脱脂奶。 陈林烽