

健康直通车

新冠疫苗第二针不打会怎样?

第一针和第二针间隔多久比较合适?如果第二针忘记了、错过了,间隔很久了再打有影响吗?

新冠病毒灭活疫苗需要接种两剂,首剂与第2剂之间的接种间隔要在3周及以上,第2剂在首剂接种后8周内尽早完成。

推迟接种一般不影响免疫效果,如果第二针忘记或者错过了,只需尽快补种就可以了,无需按照免疫程序重新接种。

第一针和第二针成分和剂量有没有差别?

没有差别。

第一针和第二针不是同一个厂家生产的疫苗,可以混着打吗?

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,现阶段建议用同一个企业的新冠病毒灭活疫苗完成全程接种。如遇疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况下,无法用同一个企业的新冠病毒灭活疫苗完成全程接种时,可采用其他企业生产的灭活疫苗完成接种。

在外地接种的第一针,可以在

本地接种第二针吗?在本地接种第一针,可以去外地接种第二针吗?

如果本地的新冠病毒疫苗种类是新冠病毒灭活疫苗,在外地接种的也是新冠病毒灭活疫苗,是可以回本地接种的。在本地接种了新冠病毒灭活疫苗也可以到外地接种第二针,接种前请告知当地接种医生所接种疫苗的生产企业。

不打第二针会怎么样?

疫苗的免疫程序的确是基于研发阶段和临床试验阶段的结果得出的,以获得最佳的安全性、免疫应答效果和免疫持久性。未完成全程接种,难以获得最佳的免疫应答效果和免疫持久性。

如果第一针出现不良反应,第二针还可以打吗?

如果第一剂次后出现发热、轻微皮疹等不良反应,会随着时间推移自行消失,无需特殊处理。第二针也可以照常接种。出现其他异常情况可以如实告知接种点医生,请医生判断是否继续接种。

打第二针前后,可以接种其他

疫苗吗?比如HPV、狂犬疫苗等。

新冠病毒疫苗是新疫苗,为了便于识别或区别可能出现的疑似疫苗不良反应,目前不建议新冠病毒疫苗与其他疫苗同时接种。但是,不是说接种新冠病毒疫苗就不能接种其他疫苗了,只是建议新冠病毒疫苗和其他疫苗间隔两周以上接种。

必须注意的是,当因动物致伤、外伤等原因需紧急接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

第二针打完,身体就能免疫新冠病毒了吗?

对于个人来说,接种疫苗的保护效果不是100%,并且产生保护性抗体也需要一定的时间;对于群体来说,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。所以,要防止新冠肺炎疫情反弹,现阶段仍然要坚持戴口罩、保持社交距离、勤洗手、通风等防护措施。

(《西宁晚报》)

科普课堂

呵护孩子视力健康 国家强制性标准专家解读来了

为切实加强儿童青少年近视防控工作,我国发布强制性国家标准《儿童青少年学习用品近视防控卫生要求》,该标准将于2022年3月1日起正式实施,留有过渡期,鼓励相关企业提前应用新标准。北京大学儿童青少年卫生研究所教授马军介绍,这项标准一方面规定了儿童青少年学习用的相关印刷品、出版物的纸张质量、印刷质量、文字大小和间距等;另一方面也对教室照明灯具、读写作业台灯、教学多媒体产品的技术性能进行了规范。

中国标准化研究院研究员蔡建奇介绍,此次发布的标准明确了教室照明灯具必须满足中国强制性产品认证(CCC)要求。“我们针对蓝光的问题要求教室照明的灯具中,一般教室照明灯,也就是学生头顶上的教室灯,按照国际标准IEC 62471的最高要求即蓝光豁免级RG0的要求对蓝光作了要求。”蔡建奇说,此次在标准中参照了IEEE等相关国际标准,采取最严要求,最大限度减少频闪对青少年视觉系统的影响。

(新华社)

链接

要变美 还需花养

杏花润肠

其果实为杏仁,有止咳平喘、润肠通便功效。

食疗方推荐:双杏炖鸭梨

原料:甜杏仁10克,苦杏仁10克,雪梨1个,冰糖30克。

制法:将雪梨切成块,甜、苦杏仁用水浸泡去皮。将雪梨,甜、苦杏仁,冰糖放在一起,小火炖1小时,即可食用。不仅可以宣肺止咳、化痰,还可以调肠通便。

桃花祛斑

桃花洗净晒干可做成桃花茶、桃花粥、桃花膏等,可祛斑改善肤色。

食疗方推荐:桃花粥

原料:桃花(干花)2克、粳米100克、红糖30克。

制法:将桃花放入砂锅中,用水浸泡30分钟,加入粳米,文火煨粥。粥成时加入红糖,搅拌均匀。每日一次,可连服5天。间隔5日后,再服下一疗程,既可改善肤色,又可活血化瘀。但桃花粥不适合长期服用,且经期暂停服用。



一到换季就变丑

二十四节气之立夏

5月5日,是立夏节气。在这季节交替的时节,网络上流行了一个新词——换季式变丑,是指五官和体重都没有太大的变化,但经历了换季后,又过敏又长痘,又困又乏,整个人充满了一种莫名的丑感。其实,“换季式变丑”更多的是一种状态,当身体和心理状况都不是很好时,会让人感觉颓废不自信,自然会形象欠佳。

养生讲堂

情绪丑 又困又累状态差

“菜花黄,疯子忙”,指的是每年3月~5月油菜花开的季节,精神疾病容易复发。临床上,抑郁症、躁狂症、双相障碍、精神分裂症等在此时都相对高发。

现代医学研究发现,日照时间、空气湿度、气压、风速等变化会影响人的情绪。如光照不足,会导致人体的内分泌失调以及下丘脑、肾上腺中的褪黑素减少,引起睡眠紊乱,情绪失衡。

当人们感觉情绪低落的时候,应多出去欣赏一下自然界的美景,多晒太阳,通过锻炼使自己的身体更加强壮,或者与亲友一起聊聊感受,互相鼓励。

平时可以做做头面部按摩,面部有许多经络和穴位,有节奏、有规律地对头面部进行梳理按摩,有利于促进大脑的血液循环,解除困乏。最简单就是做眼保健操。一套操下来,面部的许多穴位都能得到按摩,安全可靠。

过敏丑 鼻涕眼泪一大把

每到春夏交替,总有不少人出现眼痒、鼻痒、喷嚏不止的情况,这就是过敏,眼部的过敏称为季节性过敏性结膜炎,鼻部的过敏称为季节性过敏性鼻炎,俗称花粉症。

过敏性结膜炎可以局部冷敷,每日3次~4次,持续1周~3周,可有效减轻眼红眼痒等不适症状。切忌揉眼,避免加重病情。每次滴眼药水仅需1滴,多点反而会降低药效。

过敏性鼻炎可以冲洗鼻腔,最好每天早晚都冲洗一下,如果没有专门的设备,用自来水冲洗也能起到一定作用。如果鼻出血还可滴点薄荷脑滴鼻液,注意不要滴太多,用棉签蘸些许在鼻孔的周围转一圈就行。

上火丑 口舌生疮皮肤干

春夏交替,万物复苏,人体内的阳气蠢蠢欲动,一不小心就会上火,最常见的表现就是咽喉干痒、口舌生疮、大便干燥、皮肤发干。

咽喉干痒可以按揉太冲穴。临睡前或闲暇时交替按揉太冲穴和行间穴,用力以适度微痛为宜,按压后喝少量的温水以便排泄,可以降低肝火。

此时节气候干燥,新鲜蔬菜吃得少,营养失调就易出现口疮。豆芽清热,有利于肝气疏通、健脾和胃,最适合春夏季吃。

干燥引起的便秘,宜润不宜泻,可通过芝麻核桃汤润肠食疗。将黑芝麻、核桃仁碾成碎末,各取适量,炒熟后拌上蜂蜜,用温水冲服即可。

内燥外热的皮肤非常容易长痘,一定要多喝水,每天的饮水量要保持在1300毫升左右才行,上火时可冲点柠檬蜂蜜水喝。

取新鲜柠檬一只,蜂蜜适量。将柠檬切薄片放入干净的玻璃罐子中,倒入蜂蜜没过柠檬,将玻璃罐口封紧,放入冰箱内,喝时温水冲服。

形象丑 一到换季不知穿啥

很多女性一换季就感觉自己没衣服穿。面对衣柜,总觉得没一件合适的,穿哪个都不好看,都不合适。这种现象折射出的心理问题很多,比如喜新厌旧心理,大部分人都喜欢新的东西,尤其对于衣服。所以一到换季,女性说的没有衣服穿,实际上是说没有新衣服穿。

还有补偿心理,缓解压力或宣泄情绪也是女性买买买的一个原因。甚至有的时候换件新衣服,就觉得整个人都仿佛重生了。

有时候是从众心理,一到换季,各大时装周就会宣传新的流行趋势,所以,一不小心就从了众,仿佛整个世界都在告诉你:换季了,你确实应该买衣服穿。

所以,换季觉得没衣服穿是一种正常的心理,但要注意节制,做好规划。要了解自己的特点,找到适合自己的风格,学会定期清理衣柜,做好新旧衣服的搭配。注意保持好身材,养成良好的饮食习惯和运动习惯。

(《生活晚报》)