

我市稳步推进大规模人群新冠病毒疫苗接种工作

本报讯（记者 管淑颖 通讯员 袁亚梅）近日，我市在濮阳职业技术学院新冠病毒疫苗临时接种点正式启动全市大规模人群新冠病毒疫苗接种工作。

全市共有 174 个接种点(含固定接种点、临时接种点、移动接种点)为全市广大群众提供新冠病毒疫苗接种服务。接种点配备经过培训并通过考核的预防接种人员 1587 人、预检分诊人员 1113 人。这使我市新冠病毒疫苗日接种能力提升到 8.8 万剂次。

濮阳职业技术学院临时接种点、濮阳医学高等专科学校临时接种点是依照全市“成建制、大规模、集中接种”的原则设置的接种点。根据接种规范要求,两所高校在开阔场馆设立了预检分诊区、登记区、接种区、留观区、AEFI 处置室等接种区域,细化了接种流程,强化了工作人员配备。两个接种点日接种能力达到 7000 人次。

目前,我市使用的新冠病毒疫苗为灭活疫苗,分别产自国药集团北京生物制品研究所有限公司和北京科兴中维生物技术有限公司。按照国家发布的《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》要求,全程接种均为两剂次,两剂之间的接种间隔建议≥3 周,第二剂在 8 周内尽早完成。

截至 5 月 8 日 24 时,我市自筹资金购置疫苗 21.66 万余剂,累计接受省统一调配疫苗 17.88 万剂,接种人数 24.86 万余人,库存疫苗 1.62 万余剂。接种群众均无严重不良反应。

截至目前,全市新冠病毒疫苗接种率为 6.89%。这一数字与达到有效免疫水平要求仍有较大差距。全市人民要增强意识,主动积极接种疫苗才能保障健康安全。全市人民可以按照社区统一安排、单位组织等方式主动登记预约,按要求接种疫苗,携手共筑濮阳免疫屏障。

市卫健委开展新冠病毒疫苗接种签名活动

本报讯（记者 管淑颖 通讯员 闫现营）为积极响应和推动我市新冠病毒疫苗接种工作,5 月 8 日,市卫健委开展新冠病毒疫苗接种签名活动。

活动现场,市卫健委党组书记、主任刘翠带头在展板上签下自己的名字。她强调,新冠病毒疫苗接种工作是党中央国务院、省委省政府、市委市政府作出的一项重大决策部署,是当前疫情防控工作中一项严肃的政治任务,是常态化疫情防控期间保障全民健康的有效手段。市卫健委要坚决扛起疫苗接种工作的政治责任,将疫苗接种工作作为科学精准常态化疫情防控的头号任务来抓。她要求,广大干部职工要增强做好疫苗接种工作的责任感、使命感,做主动接种的示范者、科学接种的宣传者、正确理念的传播者,积极推动我市疫苗接种工作。

随后,市卫健委广大干部职工拿起

学党史 悟思想 办实事 开新局



党史微故事天天讲

为丰富学习形式,提升学习效果,按照党史学习教育将学习贯彻始终的要求,5 月 7 日,市中医院党委书记起来法分享了《英雄人物:刘志丹》的故事,自此市中医院“党史微故事天天讲”活动正式拉开序幕。通过活动,广大党员从深厚的党史中汲取营养,加深了对党的认识,进一步激发了组织活力,凝聚了力量,增强了使命感、责任感。

本报记者 管淑颖 通讯员 赵文卓 摄

濮阳眼科

如何预防眼睛干涩

“五一”假期已经结束,许多人在熬夜追剧、打游戏、玩手机中度过了一个快乐的假期。假期刚结束,很多人都出现了眼干、眼涩、流眼泪、眼酸胀等症状。屏幕前正在看手机的你,是不是也有这样的症状?

什么原因造成的

这些人都是电子产品重度依赖者。平时上班就一直对着电脑屏幕,好不容易有个假期,免不了通宵熬夜追剧、打游戏。这无疑给眼睛增加了沉重的负担。

长期过度用眼导致眨眼次数下降,泪液分泌减少,眼睛得不到湿润,很容易出现眼干、眼涩及疲劳感,严重时还视物不清。这个时候一定要引起重视,干眼症已经找上门。

眼干怎么办

首先,要健康用眼。需要长期使用电子屏幕的上班族应注意眨眼次

专家简介

郭玉强,市眼科医院门诊部主任,本科学历,河南医科大学医学院临床医学专业毕业,主任医师,河南省医学会眼科分会委员,濮阳市医学会眼科分会副主任委员,曾在北京同仁医院、河南省眼科研究所进修学习,在复杂性、疑难性青光眼诊治方面具有丰富的临床经验。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24 小时值班电话:8222167

刘欣

疾病食疗

山楂槐花茯苓茶降血脂

对于高血脂患者,在明媚的春季,降血脂应该动员起来了。可在家煮一壶降血脂茶:新鲜山楂 30 克,槐花 6 克,茯苓 10 克。山楂去核捣烂后,与茯苓同放入砂锅中,煮沸 10 分钟,滤渣取汁。用此汁泡槐花,加入冰糖,即可饮用。

山楂是很好的降血脂的食品,所含的三萜类和黄酮类成分能降低血清胆固醇。槐花是人体血管的保护神,含有丰富的芦丁,这种物质可以直接提高人体内毛细血管的抵抗力,恢复血管弹性,降低血脂,预防动脉硬化。茯苓具有健脾利水渗湿的作用,可以促进肌体代谢循环。

这款茶酸甜可口,有开胃助消化、降低血中胆固醇、舒张血管、预防中风的作用。需注意的是,平常脾胃虚寒的人慎食。

伊人

麦芽鸡内金可缓解腹泻

聚餐大鱼大肉或过食生冷、误食不卫生的食物后,不少人会出现消化不良甚至腹泻。一般休息、服药后可以缓解,但如果不及及时治疗,可能会迁延至慢性腹泻,导致营养不良、脱水、头晕、虚弱、注意力不集中等症状。出现积食腹泻时,服用麦芽鸡内金中药代茶饮可有效缓解。

可用焦麦芽、粳米各 30 克,鸡内金 10 克,普洱茶 5 克,将所有材料放入锅内,小火炒黄,略捣碎后,放入杯中,加入白开水,闷泡 20 分钟,每日 1 剂,代茶饮。

方中,焦麦芽由麦芽干燥后炒至焦褐色、放凉、去除杂质制成,味咸性平,入脾、胃经,具有消食和中、化滞回乳的功效,多用于食积不化、脱腹胀闷。鸡内金甘平清散,药力较强,入脾、胃经,善运脾健胃、消食化积,《滇南本草》记载其“宽中健脾,消食磨胃。治小儿乳食结滞,肚大筋青,痞积疳积”。临床证明,鸡内金治疗消食导滞、消渴症、腹泻等有良好的疗效。麦芽可疏肝解郁、启脾开胃,鸡内金生发胃气、健脾消食,二药合用相

白茅根玉米须泡茶能消肿

如果按下皮肤后有一个坑,不能迅速回弹,就是水肿的表现。水肿患者往往因为外感风邪、水湿或饮食不节、久病劳倦,导致肺、脾、肾三脏功能受阻,出现水液代谢障碍,留在体内排不出,泛滥至肌肤,引起头面、眼睑、四肢、腹背甚至全身浮肿。

在此推荐一款去水肿的药材:取白茅根 10 克、玉米须 20 克、厚朴花 2 克,共同剪碎,用沸水冲泡即可,代茶饮。此方中,白茅根有利尿消肿、降压等功效。玉米须有利尿作用,可以增加氯化物排出量,对各种原因引起的水肿都有一定疗效,其还对末梢血管有扩张作用,能够降压。厚

朴花可理气、化湿,现代研究发现它含樟脑丸和挥发油,能降低血压、加速心跳。三味同用,清润甘淡,气味清香,具有利尿消肿、行气消肿、降血压等功效。

需注意的是,气虚津亏者及孕妇慎用此茶。若患者确诊有器质性病变,应寻求正规治疗,此方可做辅助治疗之用。

孟胜喜

妇幼保健

婴儿脐带的观察与护理

脐带是孕期里联系妈妈和宝宝的重要纽带。婴儿出生后,脐带被扎结、切断,留下呈蓝白色的残端,几小时后,残端变成棕白色,之后逐渐干枯、变细,并且转变为黑色。脐残端一般在出生后几周内(通常为 1 至 3 周)脱落。脐带初掉时创面发红,稍湿润,几天后就完全愈合了。之后由于身体内部脐血管的收缩,皮肤被牵扯、凹陷而成脐窝,俗称“肚脐眼”。很多新手父母对护理新生儿的脐带感到忐忑不安,其实,脐带护理最有效的方法是让它自然干枯脱落。

那么,有什么注意事项呢?

在脐带没脱落前,先不要沾湿和污染;新生儿每日沐浴后可采用碘伏或 75%酒精消毒脐部。与脐带残端接触的衣物必须保持清洁、干燥,发现潮湿要及时更换。尿片不要覆盖脐带,避免大小便污染;脐带部分脱落不要用手暴力扯脱脐带,以待自然干枯脱落。在脐带脱落后,如果创面微红、脐窝处有少量液状分泌物,可以使用碘伏或 75%酒精擦洗以免感染。

脐带脱落时间一般不超过 5 周,如果您遇到一个迟迟不肯脱落的脐带,需要咨询儿科医生,做检查处理。

在脐带残根脱落后,脐带组

在第 110 个“5·12”国际护士节来临之际,5 月 12 日,濮阳惠民医院召开“传承红色基因,创新发展护理”国际护士节表彰大会,对医院护理优秀集体和个人进行表彰。

图为新入职护士戴护士帽。

周鹏飞 摄



无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)、新蕾公园献血屋

开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000