

新冠病毒疫苗安全性如何？2针、3针有何区别？



图片来源网络

目前，汝州正有序开展普通人群新冠病毒疫苗接种工作。现使用有哪些种类的新冠病毒疫苗？新冠病毒疫苗有效性和安全性如何？接种2针和3针的新冠病毒疫苗有什么区别？10组问答带你了解新冠病毒疫苗接种。

1. 汝州市目前使用的有哪些种类的新冠病毒疫苗？

我国目前获批使用的新冠病毒疫苗主要有三条技术路线：灭活疫苗、重组新冠病毒疫苗、腺病毒载体疫苗。根据疫苗供应保障的不同，现阶段我市主要使用的是新冠病毒灭活疫苗。

2. 新冠病毒疫苗有效性和安全性如何？

目前使用的新冠病毒疫苗都经过国家药监部门批准，具有良好的安全性和免疫效果，都能起到很好的保护作用。

3. 接种2针和3针的新冠病毒疫苗有什么区别？

两种新冠病毒疫苗生产工艺和技术路线不同。新冠病毒灭活疫苗原理是将培养扩增的活病毒通过物理和化学的方法灭活后，经过系列纯化技术制备的疫苗。新冠病毒疫苗(重组CHO细胞)原理是将有效的抗原成份在体外通过基因工程的方法，在体外细胞中来表达，最后制成疫苗。其技术原理和已经运用很成熟的乙肝疫苗类似。

4. 新冠病毒疫苗接种间隔是多久？

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》：新冠病毒灭活疫苗(vero细胞)，接种2剂，2剂次之间的接种间隔建议≥3周，第2剂在8周内尽早完成。重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)，接种1剂。重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)，接种3剂，相邻2剂次之间的接种间隔建议>4周，第2剂尽量在接种第1剂次后8周内完成，第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成。

5. 两剂次新冠病毒灭活疫苗接种间隔小于3周的对象需要补种吗？

对14天内完成2剂次新冠病毒灭活疫苗接种者，在第2剂接种3周后尽早补种1剂灭活疫苗；对在14-21天完成第2剂新冠病毒灭活疫苗接种的，无需补种。

6. 新冠病毒灭活疫苗第2针次超过了56天，需要重新接种吗？

与第1剂次新冠病毒灭活疫苗接种间隔超过56天的，继续完成第2剂次接种，同样具有保护效果，无需重新开始接种。

7. 打了第一针新冠病毒疫苗，第二针能保障吗？

目前，汝州正按照国家、省统一部署，有序推进新冠病毒疫苗接种工作，各个接种单位正按照接种第一剂次时间先后顺序，通过电话或者短信形式通知受种者，全力保障第2剂次疫苗的接种。建议已完成第1剂次的受种者收到通知后尽快完成第2剂次接种(如有疑问可主动咨询接种单位)。

8. 既往新冠患者或者感染者可以接种新冠病毒疫苗吗？

现有研究数据表明，新冠病毒感染后6个月内罕见再次感染发病的情况，既往新冠肺炎病毒感染者(患者或者无症状感染者)，在充分告知的基础上，可在6个月后接种1剂。

9. 在外地接种了一剂次新冠病毒疫苗，能回汝州接种第二剂次吗？

按照预防接种流程，身体健康且符合条件的外地受种者可以携带相关身份证明和接种凭证前往接种门诊接种，具体请咨询辖区疾病预防控制中心或预防接种门诊。

10. 新冠病毒疫苗能和其他疫苗同时接种吗？

暂不推荐新冠病毒疫苗与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于14天。当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、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。

来源：健康汝州微信公众号

国民体质监测中心邀你免费测体质了

本报讯(融媒体中心记者 黄旭彤)我们常说：“生命不止，运动不息。”运动于我们而言就是生命力的源泉。坚持运动不仅能增强身体体质，而且也能舒缓工作带来的压力。那么你是否经常性的通过一些运动来锻炼自己的身体呢？想知道如今身体体质如何了？即日起，市体育局将面向城乡居民、市直单位、乡镇街道办事处及各社会团体，进行体质测试活动。监测项目有身高、体重、肺活量、台阶实验、仰卧起坐(女)、俯卧撑(男)、纵跳、握力、坐位体前屈、选择反应时、闭眼单脚站立等11项内容。

测试结束后，纸质报告一键出炉，数据一目了然，准确了解自身体质变化。汝州体质测定广泛开展体质测定与科学健身指导工作，其目的就是在充分了解过敏体质状况的基础上，构建科学建设的服务体系，积极鼓励和引导国民科学健身，促进全民健身活动的开展，进而提高全民族的健康指数。

开放时间：周一至周五(国家法定节假日除外)。周六、日休息。冬季：上午8点至12点，下午2点30分至5点30分。夏季：上午8点至12点，下午3点至6点。

监测地点：市国民体质监测中心(汝州市体育中心田径场东侧)。

别做这七件伤胃的事

如今，有不少人担心自己会突然得上癌症。实际上，胃癌是在长期过程中演变而成的。因此，一定要做好日常防护，别再做这些伤胃的事了。

一是边吃边说话。吃饭时，一定要细嚼慢咽。吃得过快容易造成食物烫伤口腔和食管黏膜，会造成口腔癌和食管癌的隐患。而且，如果边吃边说话或大口吞咽，则会咽下很多气体，容易有嗝气等消化不良的表现。所以，吃东西时少说话，不但能护胃，还能防止呛到。

二是偏好重口味饮食。高盐食物会损伤胃黏膜，其中“咸菜和烧烤”除含盐量高外，还可在体内产生大量亚硝基化合物，增加胃癌发病率。所以，饮食尽量避免咸菜、腌制以及其他高盐加工食品，适当多吃新鲜蔬菜和水果。

三是吃水果不讲究。吃新鲜水果对身体有益，但有些水果也会伤胃。例如柿子、山楂、枣等水果含有丰富的鞣质，鞣质会在胃内形成胶冻样物质。如果有胃排空障碍的情况，这种胶冻在胃内会形成胃石，进而导致胃溃疡甚至大出血。因此，对于胃排空较慢的中老年人，不要空腹吃大量的柿子、山楂和枣。

四是爱喝酒，尤其是高度酒。酒精作为一级致癌物，会对身体多方面造成伤害。饮用酒精后，会损伤胃黏膜，还可能致急性腹痛和胃出血。所以在喝酒时应尽量选择低度酒，并且不要过量。

五是常服胃刺激药物。非甾体消炎药、布洛芬等药物都会对胃有刺激性。所以，若因病情需长期服用阿司匹林，记得同时要衡量胃是否耐受，必要时联合使用胃保护性药物。

六是饮食不注意卫生。食用带有病原体的食物后可能导致急性胃肠道炎症，甚至还可能感染幽门螺杆菌。因此，切记不饮生水，不吃生食。

七是胃疼、腹胀时吃止痛药。很多人对胃部隐痛、腹胀等状况不重视，认为能忍就忍，在忍不了就吃上一片止痛药救急。但需要注意的是，任何胃部不适都可能是身体在报警，一定要及时就医，别把小病拖成大病。

七类人最易“招”胃癌

上海市第一人民医院分院胃肠镜门诊主任申玉翠提出，胃肠道肿瘤虽是常见的恶性肿瘤，但并不是不治之症，早期诊治可使5年生存率超过90%。

胃癌一般会经过“幽门螺杆菌感染→慢性萎缩性胃炎→肠上皮化生→异型增生→胃癌”这一演变过程。如今，可以通过胃镜直接采取活体组织进行病理检查，早发现、早诊断、早治疗，从而阻断胃癌发生。

申玉翠提醒七类“胃癌高风险人群”，在做检查时一定要留意。

一是胃癌或食管癌家族史者；二是接受过胃部分切除手术、有胃息肉和有胃癌前病变(如慢性萎缩性胃炎等)者；三是感染幽门螺杆菌者；四是有不良饮食习惯者，如饮食不规律、吃霉变食物、吃饭速度快、喜食腌制和熏制食品、高盐饮食、少食新鲜蔬菜者；五是恶性贫血的患者；六是长期酗酒、吸烟者；

七是精神受刺激和爱生闷气者。

养胃最该做好四个细节

养胃需要长期坚持，规律生活、减轻压力、戒烟限酒、不滥用药物、少吃路边摊等生活方式都可以保护胃部。所以，注意以下细节能让你胃更健康。

一是细嚼慢咽。胃喜欢细碎的食物，如果每口食物都能反复咀嚼，坚持几十年，您的健康状况会明显好于同龄人。建议最好每口达到30下左右，有助于消化。

二是忌生、忌冷、忌撑。生冷的食物，如各种冷饮、生的蔬菜水果等，会令寒气带入身体，容易伤及脾胃；饥一顿、饱一顿也会伤害脾胃，为减少胃部负担，晚餐一定不要吃太晚、不要吃太多。

三是平时备点苏打饼干。苏打饼干可中和胃酸，在不能按时吃饭时，吃上两块既能缓解饥饿，还能防止胃酸伤害。

四是吃辣、喝酒前来杯牛奶。牛奶可在胃里形成一层保护膜，防止酒精或辣食直接接触胃壁，从而降低伤害。

来源：人民网

警惕五征兆、做好四细节 助你打赢生活“保胃战”

俗语说“十胃九病”，胃病在日常生活中极其常见。那么，胃病是否会转变为胃癌？转变时，又是否有征兆？平时，我们又该如何对胃好一些呢？

胃病向胃癌转变有五个征兆

重庆大学附属肿瘤医院胃肠肿瘤中心副主任医师张寿儒和张光倩介绍，胃病向胃癌转变，会有五个征兆。

一是疼痛性质改变。无论是胃炎还是胃溃疡，发病时的腹痛都有各自特点。以胃溃疡为例，正常来说，患者在饭后一小时左右会出现痛感，一旦这种疼痛持续且毫无规律，就应该警惕癌变的发生。

二是上腹出现肿块。平时，大家一定要多留意腹部情况。如果在心窝能摸到质地坚硬、挤压疼痛的包块，就要引起注意。否则随着包块增大，会累及背部、胸部甚至是胸骨后，导致不适感加剧。

三是烧心泛酸。烧心一般在胸骨下部的部位，也就是常说的心窝有烧灼感。众所周知，胃里会分泌胃酸，胃酸“跑”到食管后，就会腐蚀食管黏膜，严重者可形成反流性食管炎、食管溃疡或食管狭窄，甚至癌变。

四是体重骤降。胃病患者的消化能力减弱，易出现食欲减退、腹泻、乏力等症状。如果在短期内体重快速下降，又有明显消瘦，而且吃药也无法缓解病情，就有可能是癌变的信号。

五是粪便发黑。一些食物、药物或便秘都会改变大便颜色，这些是有迹可循的。

健康知识

来源：北京青年报

韭菜蛋煎河虾饼

广府菜中有一道十分可口的菜色，就是炸河虾，它通过油炸的方式令虾和淀粉都产生了香口的口感。今天介绍的菜色用韭菜和蛋的结合，这个做法的含油量低于炸河虾，但也颇具风味。

材料：河虾100克，韭菜100克，土鸡蛋6-8只，盐、麻油、辣椒粉、胡椒粉、花生油各适量。

做法：河虾洗净去须，快速飞水后沥干水分备用；韭菜洗净切末备用；土鸡蛋打入碗中，加入适量麻油、盐和韭菜末一起打匀备用。

开锅下油，下一汤匙鸡蛋液，放上河虾入蛋液中，以少许辣椒粉、胡椒粉调味，待河虾与蛋液黏合，被煎的一面蛋皮上色后，将虾翻面，大火将河虾煎脆后即可上碟。将蛋液和河虾不断重复上述步骤即可。

来源：人民网

美味宝典

来源：人民网