

给不愿打疫苗居民的告知书

广大居民朋友：

3月份以来，新一轮疫情已波及29个省份，新增感染者达十几万例，且仍在多点持续散发，疫情防控面临前所未有的严峻形势。实践证明，接种疫苗仍是抵御新冠病毒的最有效方式，可以最大限度降低重症率和死亡率。

权威专家们也一再强调：大规模接种新冠肺炎疫苗能够做到群体免疫，适龄无接种禁忌人群应做到“应接尽接”。最新研究表明，加强免疫可以使奥密克戎的突破感染率较基础免疫降低3倍以上。国产新冠疫苗加强免疫对奥密克戎的突破感染具有抑制效果，可降低奥密克戎的再传播能力。国产疫苗对奥密克戎也是有效的，加强免疫的效果更加突出。

世卫组织专家组提出：完成疫苗的加强接种，特别是未接种疫苗者需要一

起加入疫苗接种行列，才能应付奥密克戎变异株的广泛传播风险。

同志，您接种疫苗了吗？您打第三针了吗？

大家要知道，不是疫苗不值钱，也不是社区（村）工作者、医护人员和乡镇街道工作人员没事干，因为你是中国人，因为我们有一个强大的祖国，才能享受免费打新冠疫苗的待遇！

社区工作者、医护人员、乡镇街道干部每天从早到晚不分白天黑夜，没有节假日的防疫抗疫、宣传接种疫苗，就是为了服务居民，守护大家的安危。请大家认清当前形势，尽快前去接种，达到构建全民免疫屏障的目的。

在此，也请大家善待社区工作者、医务人员和乡镇街道干部，他们也是普通群众，别对他们恶语攻击，他们忠诚履责、无私奉献，是大家的健康卫士！

这一年来，我们朋友圈的半壁江山就是打疫苗，我们只是想通过更多的渠道告知您接种信息。当前正值春季，也是病毒的“高危期”，如果您不想因为惧怕感染而不敢出门，如果您不想因为疫情而停工失业，那请您和家人及时打疫苗，尽快建立全民免疫屏障，让我们的生活无碍，经济社会运转良好。

社区工作者回不了家，乡镇社区干部吃不上饭，巨大的牺牲背后为的就是能够一人不落接种疫苗。

接种疫苗，是民族责任，也是社会主义！

我只想让我们社区工作者、乡镇村和医护人员早点回家。您在享受国家的免费政策，而他们却在苦口婆心、挖空心思让您去打疫苗，他们图的是什么？当您打了第一针后，他们还在为您的第二针、第三针操心。他们为了什么？

我们应该心存感激，感激生长在这个伟大的国家，感激有一个全心全意为人民服务的百年大党，感激有一个无比优越的社会主义制度，感激那些为您接种疫苗而默默操心的工作人员和背后付出个人牺牲的人们。

目前疫情形势异常严峻，全国各地正在有序开展第三剂次加强免疫接种工作，已完成两剂次灭活疫苗接种满180天的18岁以上人群可到各接种点完成第三剂次接种。特别是3岁以上儿童和60岁以上老人群体的接种率还不高，请珍惜我们疫苗充足接种方便的大好机会，不要待到政策有变而捶胸顿足。

如果您还没有接种且不是疫苗禁忌症者，请配合社区工作者、乡镇村干部和医护人员，为了自己，也为了家人的安全，尽快去接种疫苗、打第三针！

来源：汝州疾控微信公众号

汝州核酸检测再次降价！公立医疗机构新增“新型冠状病毒抗原检测”项目

4月8日零时起，汝州市再次下调新冠病毒核酸检测价格。价格调整后，新冠病毒核酸检测标本单采项目为23.38元/人次（含试剂费），标本混采项目8元/人次。汝州市第一人民医院、汝州市人民医院、汝州市中医院、汝州市骨科医院积极响应政策要求，对新冠病毒核酸检测价格进行调整。

另外，4月8日起，汝州市第一人民医院和汝州市人民医院新增“新型冠状病毒抗原检测”项目。公立医疗机构按照“检测价格项目（5元）+检测试剂（含采样器具7.9元）”的方式收费，合计12.9元/人次，市民可根据情况选择进行单纯抗原检测。汝州市中医院和汝州市骨科医院也将在近期开展此项目。

来源：健康汝州微信公众号



图片来源于网络

春天到了，万物复苏，鸟语花香，人们都喜欢出门踏青，游玩赏景，愉悦心情。但是，春天是过敏性结膜炎的高发时期。日前，市妇幼保健院五官科眼科医师李双双温馨提醒大家注意，在这春意盎然、百花盛开的季节，大家在尽情享受美丽的春光之余，也别忘了做好预防过敏功课。

李双双说，春季来临之时，很多人会眼睛流泪，伴有红肿灼热感或出现奇痒无比，想用手揉眼睛，揉过后眼睛奇痒不减还罢，更会红肿加巨，像金鱼眼似的难受极了。这种症状就是过敏性结膜炎。

过敏性结膜炎有什么症状？

过敏性结膜炎其实是结膜对于外界产生的一类过敏反应。而过敏性结膜炎可以分为季节性过敏性结膜炎和接触性过敏性结膜炎。引起过敏性结膜炎的因素有很多，如灰尘、动物毛发、湿冷的空气、免疫力低下，或者经常性的接触眼部香水或者护理液等等，都有可能导致过敏性结膜炎。

过敏性结膜炎如何防治？

- 一、在春季等花粉高峰季节，患者尽量减少户外活动，室内时尽量空调通风。如无法避免外出时，戴好口罩和眼镜，随身带好抗过敏滴眼液或口服药物，做好防护。
- 二、勤换洗床上用品及窗帘，减少尘螨滋生，不用手直接触摸或揉搓眼睛；美瞳和隐形眼镜佩戴者，减少护理液使用及隐形眼镜佩戴。
- 三、多补充维生素，多运动，增强免疫力，保持心情舒畅，饮食以清淡为主。做到不抽烟，不喝酒，少熬夜，保证充足睡眠。
- 四、对于以上预防保护措施无法缓解症状的严重过敏者，可在医生指导下外用或口服药物，也可用物理冷冻疗法治疗。

李双双说，过敏性结膜炎多有自限性，尤其是随着青少年、儿童患者年龄的增加，身体对环境的适应性以及抵抗力的增加，过敏症状也会有所减轻，发病频率有所下降。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

春季眼睛红肿痒

谨防过敏性结膜炎

有花粉过敏史不是接种新冠疫苗的禁忌

4月6日，国务院联防联控机制就从严从实抓好疫情防控工作有关情况举行发布会。国家卫健委新闻发言人米锋表示，当前，全国本土确诊病例和无症状感染者快速增长，部分地区社区传播仍未阻断，疫情仍在高位运行，防控形势严峻复杂。

坚持“动态清零”总方针不犹豫不动摇

要继续坚持“动态清零”总方针不犹豫不动摇，“快”字当头，加紧推进重点地区应检尽检、应收尽收、应隔尽隔、应治尽治。

要加强隔离点和方舱医院储备，提升规模性疫情处置能力。

要千方百计帮助群众解决实际问题，保障居民基本生活和就医需求。

要继续做好个人防护，减少不必要的聚集。积极接种新冠病毒疫苗，特别是加快推进老年人接种。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆在新闻发布会上表示，春季是花粉过敏的高峰期，有花粉过敏史不是接种新冠疫苗的禁忌。只有接种新冠疫苗过敏的或对新冠疫苗中成分过敏或既往接种其他疫苗发生严重过敏的，才是接种新冠疫苗的禁忌。

如果花粉过敏者正在过敏的急性发作期，特别是花粉过敏导致哮喘等严重症状发作的，要缓种疫苗。对有花粉过敏史可以接种疫苗的，接种疫苗时，要告知

临床医生或接种医生，也要严格遵守接种后留观三十分钟的规定。

方舱医院主要收治无症状感染者和轻症病例

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强在新闻发布会上表示，方舱医院主要收治无症状感染者和轻症病例，无急性发作的基础疾病和精神疾病患者。对轻症病例给予中药等对症治疗，对有重症高风险人群早期应用抗病毒药物等。密切观察所有患者病情变化，对有重症高风险因素患者要特别关注，监测生命体征、血氧饱和度等，及时进行核酸、CT等监测，若出现病情加重，及时给予

必要的救治，同时联系转诊至定点医院进一步治疗。

常态化防控措施能有效控制疫情

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示，在对过去两年新冠病毒变异情况研究的基础上，结合对RNAiCon这类病毒的认识，新冠病毒变异是持续发生的事件。无论新冠病毒怎么变异，我们采取的常态化防控措施，包括早发现、早报告、早隔离、早治疗、广泛的疫苗接种，以及群众采取的戴口罩、勤洗手、勤通风、保持社交距离等个人防护措施，都能有效地控制疫情。

来源：大河健康报

12岁女孩腰椎间盘突出，医生提醒家长要注意这些！

12岁的年龄与腰椎间盘突出，大家是很难将两者联系在一起。近日，市骨科医院接诊了一名年仅12岁的女孩，被确诊为“腰椎间盘突出症”，经过医院脊柱科的精心救治，目前恢复良好。

据了解，2021年6月份，小丫（化名）因为腰疼、右腿疼，在家长带领下来到市骨科医院脊柱科门诊寻求诊治，没想到检查结果却让家长和医生大呼意外。“刚开始孩子喊腰疼，还以为她是一时抽着了，就没怎么在意，这么小，谁会想到得腰椎间盘突出呢？”看到

确诊结果为“腰椎间盘突出症”，小丫的外婆心疼地说。

根据小丫的症状及检查结果，脊柱科主任杨奇峰建议其入院进行手术治疗，但家人考虑到孩子年龄较小，而小丫本人也比较抗拒手术，便拒绝了。

近日，小丫再次来到医院脊柱科，主动要求进行手术治疗。据小丫家人介绍，半年多以来，家人陪伴小丫，不断辗转于多个医院，口服药、针灸、理疗……治疗方法试了个遍，小丫腰部及右腿疼痛均未缓解，饱受折磨，这才下定决心进行手术治疗。在医院脊柱科团队的精心准备下，手术十分顺利。术后第二天，小丫就能在病房走廊进行锻炼了。她激动地说：“现在腰和腿都不疼了，而且伤口只有一点点，真是后悔当时没有早点手术。”

病情稳定后，小丫出院回家康复。两个月后，小丫来院复查时各项功能恢复良好，做抬腿、弯腰等动作已毫不费力。

据小丫的主管医生张帅宾介绍，这是他迄今为止治疗过的最年轻的患者。腰椎间盘突出

突出病症的发病年龄段一般集中在20岁以上，像小丫如此年纪的患者还不多见。他解释说，小丫之所以患有此类病症，一般是在外力作用下引起的，体重过大，或者学习期间长时间伏在桌子上使骨骼发生变化。张帅宾提醒家长注意：孩子发育期间要注意营养均衡，控制体重，注意纠正孩子不良坐姿，也可以选择恰当的运动方式进行锻炼，如游泳等，加强腰背肌肉的力量，从而更好地保护腰椎。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 宋晗

牛奶喝错了无益甚至有害



图片来源于网络

牛奶是人们日常生活中喜爱的饮食之一，喝牛奶的好处如今已经越来越被大众所认识，牛奶中含有丰富的钙、维生素D等。但是您知道吗，牛奶虽好，如果喝错了，对健康反而无益，甚至有害！比如下面这几个问题，就需要一一向大家解释清楚。

牛奶不能搭药物

送服药物不建议用牛奶，最好用清水，牛奶含有蛋白质和钙，可能会影响药物发挥作用。除非药物说明书上注明：牛奶不影响该药物的吸收或可以用牛奶送服，否则在其他情况下，不要用牛奶送服药物。

牛奶不能搭钙片

如果将钙片与牛奶同时服用，就可能造成钙质的浪费，起到的作用不是1+1=2，甚至可能会造成“正正为负”的结果。

因为当钙质摄入量达到一定范围时，再增加钙的摄入就可能对胃肠道对钙的吸收下降。而且钙制剂与牛奶混合后，可能导致牛奶中的大分子胶质发生变性，形成絮状沉淀，也会影响牛奶的感官性状。

牛奶搭咖啡，影响钙吸收吗？

牛奶中含有丰富的钙离子，而咖啡中含有的咖啡因和草酸会影响钙的吸收。据统计，长期大量饮用咖啡的人群，骨质疏松的

概率相对要高一些，这种情况的出现，也与咖啡影响钙的吸收有关。

所以，喝咖啡首先要注意控制好量。一般人每天喝2杯（每杯200毫升）是可以的。在控制好量的前提下，咖啡搭配牛奶一起喝虽然会丢失一点钙，不过多喝几口牛奶就可以了。

喝牛奶能养胃吗？

一些反流性食管炎患者常喝牛奶，觉得牛奶能养胃。反流的原因是胃里有一些带酸性物质，常常吐酸水，这种朋友喝牛奶可能会加重不适。因为牛奶可能会导致胃酸增多，加重食道反流现象。所以，患消化道溃疡或胃食管反流的朋友，不要喝太多的牛奶。

如果经医生确认，病情可以适量喝一点牛奶的话，可将牛奶少量、分次饮用，不要喝凉牛奶，或者建议可以将牛奶用来和面，制作面食。

牛奶能空腹喝吗？

一天中的任何时间段饮用牛奶，并无实质上的差别。不过，对有些朋友来说，空腹喝牛奶更容易因乳糖不耐受发生腹胀和腹泻。

另外，晨起空腹只喝牛奶的话，牛奶在胃肠道通过时间会较快，从而导致吸收效率略有降低。一般来说，晨起空腹喝牛奶的时候，同餐要搭配一些主食和蔬菜，或者把牛奶放在两餐之间喝。

每天能喝多少牛奶？

有个朋友听说牛奶营养好，就把牛奶当水喝。其实，喝奶也是适量有益，过犹不及。尤其是大量摄入全脂奶的话，也会摄入过多的饱和脂肪。

《中国居民膳食指南》推荐成人每日饮用相当于牛奶300克的奶制品。市面上正好300毫升包装的牛奶很少，所以这里有一个建议：对于一般人而言，也可以喝一包250毫升的牛奶，再加100毫升的小罐酸奶。

对饮用一袋牛奶（250毫升）后就有腹胀和腹泻的人来说，则建议采用少量多餐的原则，将250毫升牛奶分2次饮用。

来源：北京青年报

健康知识

红枣苍耳子汤



图片来源于网络

过敏性鼻炎是上呼吸道疾病之一，多在冬末春初气候变化时发生。此时可以试试红枣苍耳子汤。

材料：红枣6个，苍耳子10克。

制法：红枣洗净去核，苍耳子洗净后稍浸泡。将两味材料放入锅内，加清水约500毫升，武火煮沸后改用小火，煲至药液约250毫升即可。此为1人1日量。

功效：祛风通窍，主治鼻炎。红枣润肺养脾，苍耳子散风温、通鼻窍，合而为汤，能益气固表、祛风通窍，为鼻炎的辅助治疗药膳，宜隔日服用1次，连用1周。

来源：大河健康报

