

狮山开展脊灰灭活疫苗和含麻疹成分疫苗查漏补种工作

6月25日前请带孩子到医院免费接种



没有按时给孩子疫苗的家长注意了! 笔者近日从罗村卫生和计划生育办了解到, 狮山将于4月25日-6月25日, 对2011年5月1日以后出生的儿童进行脊灰灭活疫苗和含麻疹成分疫苗查漏补种, 减少免疫空白人群和易感人群的累积, 阻止脊灰野病毒病例的发生和传播, 遏制麻疹疫情上升, 严防麻疹暴发流行。

据了解, 本次疫苗查漏补种包括IPV补种和含麻疹成分疫苗查漏补种。其中, IPV补种适用于2016年5月1日后, 仅有二价脊灰减毒活疫苗(bOPV)接种史, 无任何三价脊灰减毒活疫苗(iOPV)或IPV接种史的儿童。

麻疹类疫苗有麻疹疫苗和麻腮风疫苗, 麻腮风疫苗可用于预防麻疹和风疹, 而麻腮风疫苗可用于预防麻疹、流行性腮腺炎和风疹。本次含麻疹成分疫苗查漏补种, 按儿童年龄段和免疫史需补种不同的疫苗。8月龄~17月龄无含麻疹成分疫苗免疫史的儿童, 补种1剂麻腮风疫苗; 18月龄~6岁免疫史1剂次的儿童, 补

种1剂麻腮风疫苗; 18月龄~6岁免疫史0剂次的儿童, 补种2剂次含麻疹成分疫苗, 第1剂补种麻腮风疫苗, 第2剂补种麻腮风疫苗, 接种间隔≥28天。

罗村卫计办提醒, 未按预约时间及时打预防针适龄儿童的家长, 尤其是外来务工人员, 请仔细核查孩子的接种证记录, 如有漏种, 请于指定时间到补种点补种相应疫苗。“本次活动从4月25日持续至6月25日, 2011年5月1日以后出生的所有儿童, 包括本地和外地儿童, 符合补种条件的, 在指定时间前往补种点, 都将免费进行补种”。罗村卫计办副主任杨东娟说。

罗村片IPV补种、麻疹查漏补种点

接种点	日期	时间	咨询电话
罗村防保中心 (罗村医院5楼)	周一、三、四、五全天, 周二、六上午。	上午8:00-11:30 下午2:30-5:00	86439141
联星社区卫生服务站	周一至周五上午	8:00-11:30	
上柏社区卫生服务站	5月9日下午	3:00-4:30	
	5月23日下午		
	6月6日下午		
沙坑社区卫生服务站	6月20日下午	8:00-11:30	
	5月10日上午		
	5月24日上午		
街边社区卫生服务站	6月7日上午	3:00-4:30	
	6月21日上午		
	5月10日下午		
	5月24日下午		
	6月7日下午		
	6月21日下午		

撰文/整理 卢敏莹 通讯员 李启镜

食盐过多致血压升高 多用天然调味品可降食盐量



品质南海, 食安先行。本年度, 狮山镇市场监督管理局罗村工作办联手《罗村孝德周讯》开设《罗村食安, 为民安康》专栏, 为广市民宣传普及日常饮食健康小知识、食材选购窍门、真假食品鉴别、食品储存技巧、食品营养等科普知识, 今天就谈谈如何控制食盐量。

食盐的主要成分是氯化钠, 对控制人体血压起作用的是钠离子, 有数据显示, 每日钠的摄入量小于2.3g, 约相当于食盐6g。钠离子在人体的生理功能主要是: 调节体内水分与渗透压; 维持酸碱平衡; 维持血压正常; 增强神经肌肉兴奋性。

高盐的危害

如果盐摄入的过多, 随之钠的摄入也会过多。钠摄入量过多, 尿中Na+/K+比值增高, 是造成高血压的重要因素。

高血压流行病学调查证实, 人群的血压水平和高血压的患病率均与食盐的摄



摄入量密切相关, 如果每天食用盐摄入量减少2.4g, 健康人群高压下降2.3mmHg, 低压下降1.4mmHg, 高血压人群高压下降5.8mmHg, 低压下降2.5mmHg(《中国居民膳食指南》)。

食盐过多除了使血压升高, 易患高血压, 还容易刺激胃黏膜、促进尿钙的排出。有研究显示, 对于儿童来说, 长期食用过量的盐, 会损伤口腔内粘膜细胞, 杀

死正常的口腔菌群, 导致呼吸道感染, 使得儿童更容易患上感冒; 还影响儿童对锌的吸收, 导致缺锌, 影响儿童的生产发育。

如何控盐

- 1、家最好使用限盐勺(6克盐);
- 2、减少含钠调味品的使用, 比如酱油、味精、耗油等;
- 3、炒菜出锅时再放盐,

这样盐分不会渗透到菜里, 而是均匀地粘在表面, 从而控制盐的食用量;

- 4、减少食用咸菜、腌肉等腌制品;
- 5、少吃加工食物, 如火腿、香肠、牛肉干、腊肉等;
- 6、多用葱、姜、蒜等天然调味品来代替咸味, 比如生葱、洋葱、香菜等。

撰文/整理 杨世聪
通讯员 陈新华

养肝即养命 春季养肝气色好

中医素有“春宜养肝”之说。明代医学家张景岳说:“春应肝而养生。”春季万物复苏, 属于阳气升腾的季节, 养肝具有事半功倍的效果。

人体的五脏六腑都有其对应的功能, 肝脏的主要职责之一就是“解毒”。它就像是我们人体的一个化工厂, 掌管着糖、脂肪、蛋白质的解毒、代谢, 人体大部分的新陈代谢和有毒物质的转化, 所以肝脏也是最易污染的部门。

该如何通过养肝达到好气色呢? 首先要早睡午休养肝血。中医的子午流注中讲: 肝胆在23时至3时最兴盛。当人躺下时, 各个脏腑的血液都经过肝来完成解毒的任务。如果23时至3时人们还在忙于工作和学习, 就会使其他脏腑也处于相对兴奋状态, 不能够使各个脏腑的血液及时地进入肝解毒。所以, 第二天的血液就是没有完全解毒的血液。其次, 适当地休息。中午小睡一下, 晚上吃完饭也小小休息一下, 抓空当休息, 让肝能发挥其解毒的作用, 以清除疲劳的感觉。

另外, 中医讲“肝主情志”, 肝异常会影响人的情绪; 反之, 心情的好坏也会影响到肝。所以, 保持一个良好的心情也是养肝血的一个好方法。

当情绪不好时, 尽量找一个可以诉说的人, 或找一种可以发泄心中郁闷的方式来疏泄这种坏的情绪, 不要硬憋在心里。所以, 老百姓常说:“万病气上来。”经常伏案工作的白领一族, 可以在自己的电脑旁边摆一盆常青植物盆景, 如芦荟等, 可以养眼舒肝。

撰文/整理 杨世聪