

老年人群抵抗力差 感染风险大 积极接种新冠疫苗 共享健康生活

春节过后,将迎来返岗返学高峰,人流量剧增,我市仍面临疫情输入的风险;同时,当前天气乍暖还寒,老年人、儿童等特殊人群抵抗力相对较差,感染风险更大。疫苗接种结合有效的个人防护,是当前新冠肺炎疫情防控的最有效手段。



市民在会展中心接种新冠疫苗

老年人需要接种新冠疫苗吗?

从目前全球情况来看,一旦感染新冠病毒,老年人发生重症和死亡的风险远远高于年轻人和儿童,特别是对患高血压、糖尿病等基础疾病的老年人,危害程度会更大。

老年人活动范围虽较年轻人有限,但是从全国数次局部地区的聚集性疫情看,老年活动室、菜场、棋牌室等老年人聚集场所是疫情传播的高危场所,老人依然是高危人群。同时,新冠病毒具有无症状感染、轻型感染等隐匿性,会给没有接种疫苗的老年人带来巨大的感染风险。老年人接种新冠疫苗,可有效降低感染后的重症风险。

老年人需要接种加强针吗?

研究发现,老年人接种新冠疫苗后产生的中和抗体水平低于年轻

人,而且他们在接种新冠疫苗后,随着时间的推移,中和抗体水平也会出现一定程度的下降。所以符合接种条件的老年人,无论在哪里接种了前两针,大家都可以就近接种加强针。

老年人接种新冠疫苗安全性怎么样?

截至2月9日,我国已接种新冠疫苗30.2亿剂次。从目前监测结果看,60岁以上老年人的不良反应报告发生率低于60岁以下的成年人群。在报告的不良反应中,老年人跟儿童一样,一般反应占绝大多数,严重异常反应的报告发生率在百万分之一以下。也就是说,接种疫苗带来的风险是非常低的。新冠疫苗安全有效,老年人接种获益更大。

老年人接种新冠疫苗,有哪些注意事项?

第一,如果患有高血压、糖尿病等基础疾病,建议在平稳期进行接种。如果没办法界定平稳期,建议咨询接种医生或临床医生,评估是否能够接种疫苗。

第二,先行了解接种流程和疫苗相关的知识,提前预约,减少现场等待。

第三,在接种过程中,建议老年人由家属陪伴,防止出现意外摔倒等情况。

第四,老年人接种后,在接种现场留观30分钟。



面对新冠疫情—— 几个减压小技巧 帮你缓解压力

前段时间,我市的新冠肺炎疫情,打破了市民平静的生活。在这场危机面前,市民或多或少都会出现一些负面情绪和不良的生理躯体反应,如情绪低落、肚子疼、恶心干呕、心跳加速、感觉过敏、坐立不安等。

在这样的压力下,我们可以做些什么来减压呢?

- 1.觉察自己、正视情绪,每一种情绪的出现都是合理的,允许自己哭泣。
- 2.适度关注疫情,避免过分关注引发过度焦虑。
- 3.按照科学手段,做好有效防护,尽量少出门。一旦出门就戴口罩,注意个人卫生,避免集体聚会。
- 4.规律作息,保证充足的睡眠,合理安排时间。
- 5.规律饮食,保证营养,增强身体免疫力。
- 6.做一些与压力无关的事情,比如听书、听音乐、种花、运动、冥想等。
- 7.保持与家人、朋友的联系,获得情感上的支持。
- 8.寻求专业帮助,可拨打24小时心理援助热线13588612320(739320)。

以下几个减压小技巧,希望对大家有所帮助。

- 1.觉察与呼吸 觉察自己的身体和情绪反应,把注意力带到呼吸上,可以有意把注意力带到腹部,做几次深长的腹式呼吸。深呼吸可以降低压力,改善情绪,提升注意力。
- 2.着陆技术 如果你发现自己极度担心和焦虑,把注意力带回到当下,感觉一下双脚与地面的接触,身体与椅子的接触,动手指头和脚趾头。环顾一下四周,快速地命名一下你所看到的各种东西。想一想一个你爱的或者深爱你的人的面容,或者哼唱你喜欢的童年时的歌曲。
- 3.保持连接 给你信任的亲人、朋友或爱人打个电话,问问他们正在做什么,或者与你信任的人说说自己最近发生的一些事,彼此分享与支持。
- 4.五指感恩 写出五件让你感恩的事情或者扳着手指说出五件让你感动的事情,做的时候请面带微笑。据研究表明,感恩练习可以让人体验到更大的平静、喜悦,拥有更健康的身体以及更深厚、更令人满意的人际关系。
- 5.补充能量 如果你觉得自己情绪化、迷茫、疲惫或者脾气有点急,那可能是饿了或者渴了。可以先暂停一下,花5分钟时间休息一下,喝一些温水或者吃一些健康的小吃。
- 6.一起玩/运动 可以做一些涂鸦、有氧运动等,如踢踢腿、利用家具做俯卧撑。
- 7.听听抱抱忆忆 听听舒缓的音乐,抱抱我们心爱的小物件,回忆美好的事物和情境。

通讯员 魏锦璐

市中医院优质服务赢得患者认可

本报讯(融媒见习记者 王佳涵)日前,市民黄阿婆的家属向市中医院连赠三面锦旗,对该院的优质服务表示衷心的感谢。

黄阿婆今年73岁,因左膝关节疼痛前往市中医院骨一科就医。接诊医生详细询问病史得知,黄阿婆在12年前因“左膝关节炎”在广州某医院行左膝关节置换术。6年前,黄阿婆感觉左膝关节疼痛,行走困难、活动受限,同时出现左小腿包块且包块逐年增大。

黄阿婆多方求医,仍未解决问题,一度心灰意冷。经多方打听,找到了该院骨一科主任吕伟胜。经过详细检查后,吕伟胜得出诊断:左膝关节置换术后假体松动伴骨溶解。

为此,市中医院党委书记吕章春、院长应志敏高度重视,多次前往了解病情。该院骨一科团队经过充分研究、反复讨论,并结合浙江大学附属第二医院主任医师吴浩波会诊的基础上,制定了“左膝关节翻修术”的治疗

方案。

历经5个小时的努力,手术圆满成功。医生重新为黄阿婆换上了新的关节,恢复了左膝关节活动功能。

术后,黄阿婆自述左膝关节疼痛得到有效缓解,活动度也明显改善。为感谢市中医院领导及医护人员对职业、对病人、对生命的敬重,黄阿婆的家属向市中医院连赠了三面锦旗,肯定了该院优质医疗护理服务。

紧张刺激的赛事转播少不了它

冬奥会开幕以来,各项比赛都非常精彩,尤其在短道速滑和速度滑冰两项比赛中,选手们的速度非常快,无论是在现场还是在屏幕前的观众既紧张又激动,仿佛稍不留神一轮比赛就结束了。

在观看冬奥会比赛时,你是否好奇精彩激烈的比赛场面是如何被捕捉下来的?我们看到的转播画面是如何拍摄的?

近日,“总台猎豹摄像机跑得比运动员还快”的话题冲上热搜,大家对此的好奇心又增加了,现在就来揭晓它的秘密!

“猎豹”系统是中央广播电视总台历时5年研发的“超高速4K轨道摄像机系统”,这是一款特种设

备,专门用于冬奥会大道速滑比赛转播。

“猎豹”摄像机系统名副其实,拥有“猎豹”般的速度。在冬奥会速滑比赛中,运动员速度可达到15米/秒到18米/秒,约等于50公里/小时,顶尖运动员速度可达70公里/小时。

而“超高速4k轨道摄像机系统”设计技术标准是更高的25米/秒,约等于90公里/小时,不仅能实时跟踪运动员的位置,还可以根据转播需求,实现加速、减速、超越等动作,灵活捕捉比赛画面。

此外,赛事中海运用到了“时间切片”这项能解剖瞬间的黑科技。什么叫做时间切片?

“一个运动员在空中飞跃的几秒钟,对观众来说可能转瞬即逝,我们能够把这几秒钟拍摄下来,从物理上把这几秒钟的长度切成一片一片的,将运动员在这几秒钟的细节表现放在一帧帧图像中展现给观众。”相关负责人表示,这一技术不仅仅可以供观众欣赏,还可以提供给主播、评论员甚至裁判,用以更好地评价运动员的表现。

(市科协 供稿)

