

我市流感疫苗接种迎来小高峰



在市妇幼保健院新院区,市民前来主动接种流感疫苗。

“今天能打流感疫苗吗?”前天一早,家住阳光蓝山郡的钟女士来到市妇幼保健院新院区准备接种流感疫苗。“家里上有老下有小,宝宝还不到两岁,前几天带宝宝接种流感疫苗,今天我也来接种,给家人和自己多一份保护。”钟女士说。

近期与钟女士有相同想法的人不少。记者从市疾控中心等多家医院了解到,进入10月以来,流感疫苗接种需求大幅增加,迎来一波接种小高峰。

■文、图/记者 杨天娇

>>> 探访

医院迎来接种小高峰

前天上午,记者来到市妇幼保健院新院区,只见儿童接种门诊门外,不少大人带着孩子在排队等候接种疫苗。“这段时间接种流感疫苗的人多,今天上午已经完成几十针接种。”儿童接种门诊护士张珍珍告诉记者,“上周星期六星期天,两天近700人接种流感疫苗。”随后,记者来到该院的成人接种门诊,护士介绍道:“目前,成人接种门诊的库存疫苗已用完,正在联系补货。”

市人民医院同样迎来流感疫苗接种小高潮,该院预防保健科主任万斌介绍:“前两天,到我们医院接种流感疫苗的多达上千人。”他预计这个周末,接种人数还会出现一个小高峰。

在张湾区汉江路街道阳光栖谷社

区卫生服务中心,护士告诉记者,上周开始,几乎每天都有数十人前去接种疫苗。“上周末接种疫苗的人多,一度疫苗打完了,直到昨天下午4点多才又到了一批疫苗。”

在茅箭区武当路街办重庆路社区卫生服务中心,接种护士告诉记者:“上周开始接种流感疫苗的人增多,多是家长带着孩子前来,也有部分成年人接种疫苗。”

在市疾控中心免疫接种室门口,记者见到几位来询问流感疫苗接种事宜的市民。“进入秋季,流感疫苗接种工作就在有序进行,上周末迎来一波接种小高峰,我们的疫苗暂时缺货,正在联系补货。”接种人员说。

作。目前,市面上已批准上市的流感疫苗有注射型的三价灭活流感疫苗、四价灭活流感疫苗和鼻喷型的三价减毒活疫苗。

市疾控中心免疫预防科副科长付磊介绍:“目前,市民接种流感疫苗的意愿很高,首次接种流感疫苗的6月龄—8岁儿童应接种2剂次,2剂次应选择同一剂型的疫苗,间隔≥4周;既往接种过1剂或以上流感疫苗的6月龄以上儿童或成人,建议接种1剂。”

什么时候接种效果最好呢?付磊介绍:“因为接种流感疫苗2—4周后,才能产生具有保护水平的抗体,建议每年在流感高峰来临前1—2个月接种流感疫苗,及早获得疫苗保护。”

付磊建议,市民可以通过“健康十堰”微信公众号查询接种单位电话,提前电话咨询,确保有货后前往接种。

>>> 专家

不同人群接种剂次有区别

“流感发病有明显的季节性,以冬春季为主,结合全国流感监测数据来看,目前南方省份流感病毒监测阳性率持续上升,以甲H3型为主。”市疾控中心急性传染病预防控制科医师韩瑜介绍。

相较于普通感冒,流感病毒传染性强,可通过呼吸道飞沫传播。流感的病程和发热持续时间均比普通感冒更长,而且症状更重,可能出现39℃—40℃高烧,起病急,有时伴有腹泻呕吐。普通感冒出现并发症较少见,而流感可引起肺炎、心肌炎、中耳炎等。

面对流感病毒,我们应该如何做好自身防护呢?韩瑜建议:“在日常生活中,除了做好自身防护、养成良好的卫生习惯外,最经济、最有效的预防手段是接种流感疫苗。”

据了解,十堰流感疫苗在今年8月就已到货,所有接种点都开启接种工

一到秋天就心情不好?

警惕悲秋综合征

“自古逢秋悲寂寥”,入秋以来,伴着萧瑟秋风与连绵秋雨,不少人的情绪也如阴沉的天气一般低迷、惆怅,对任何事都提不起兴趣。太和医院心理卫生中心主任艾春启表示,秋季是抑郁症等情绪疾病的高发季节,要警惕悲秋综合征。

■记者 叶楚榕 特约记者 王慧

悲秋并非无病呻吟

“大夫,秋天一到我就心情不好,感觉做没有什么事情都提不起兴趣,一直觉得疲倦,晚上睡不好。”近日,26岁的刘女士顶着黑眼圈,来到太和医院心理卫生中心门诊寻求帮助。

面对艾春启,刘女士一脸忧郁。她说,近段时间无原因地突然觉得情绪低落、消沉,尤其是天色阴沉的时候,就莫名其妙地想哭,不自觉地流泪。刘女士回忆说,每年秋天她都有类似这样的感觉,只是今年格外严重。经诊断,刘女士已经出现轻度抑郁的症状。

“过去,深秋是心理卫生中心最繁忙的时段,近两年就诊高峰期有所提前,立秋之后接诊人数就开始增多。”艾春启说,秋季是抑郁症等“情绪病”的高发季节,对于这个季节由情绪问题引发的一系列健康问题,医学上称为悲秋综合征。

艾春启解释道,这是因为温度对人们的情绪影响尤其明显。有调查显示,30%的人对气候变化较敏感,并会因此出现种种不适症状,如疲倦、健忘、眼冒金星、情绪低落、工作效率降低、睡眠不好、注意力不集中等。

出现这六类症状要警惕

悲秋综合征有哪些症状?艾春启介绍,它与抑郁症相似,但更具季节性,一些常见症状包括:持续的悲伤、忧虑和沮丧情绪;失眠或反而睡眠过多;食欲改变,特别是对碳水化合物食物的渴望;缺乏活力和兴趣,感到疲倦;难以集中注意力和做决定;回避社交活动,感觉很孤独。

究其诱因,包括夏秋交替、万物凋零、气温变化大,人们容易产生伤感情绪;这一年过了大半,接近年底,许多人工作压力大,容易产生不良情绪等。

艾春启提醒,悲秋综合征高发时段,大家要提高自身对抑郁等不良情绪的识别能力。光照与褪黑素等激素分泌息息相关,入秋后光照减少,导致人体激素分泌、睡眠节律出现变化。抑郁症或抑郁情绪早期最明显的特点是出现失眠或嗜睡等睡眠问题。睡眠问题侧面反映了情绪的波动,也可能导致精神消沉、思维迟钝、倦怠乏力等身体症状。此外,频繁出现烦躁情绪,“看什么都不顺眼、不顺心,喜欢挑毛病”,也可能是“情绪病”发病的前奏。

适量运动可缓解悲秋情绪

那么这段时间,该如何做才能照顾好我们的情绪呢?艾春启建议,要增加户外活动时间,在天气晴好的时候多出去走走。既能接受光照、调节激素分泌,又能欣赏美景、转移情志。

适量增加运动量,能平静情绪、缓解压力。面对较大的生活、工作压力时,可以为自己列清单,将待办事项分轻重缓急排序处理,状态实在不好时,要允许自己停下来,以免把“弦”绷断了。

应对换季时节可能产生的情绪波动,要保证良好的身体状况。进入秋季,昼夜时长发生变化,在起居方面也要做出相应调整。应

保持良好的作息规律,不熬夜,早睡早起,保证充足睡眠。每天争取在23时之前入睡,中午可适当午睡半个小时。

在饮食方面,一定要注意养成吃早餐的习惯,尽可能食用牛奶、蛋、水果等,补充蛋白质、钙和维生素,以增强人体的耐力与意志力。经常不吃早餐的人,不仅精力不足而且意志力也较弱。此外,已经确诊精神心理疾病的患者,秋冬季节不要擅自调药、停药,要遵医嘱治疗。

要学会“借力”,向亲人、朋友倾诉寻求帮助,必要时到大型综合医疗机构心理科就诊。