

便民

# 全市首家社区儿童视觉健康管理中心落地虹桥

6月1日，上海市眼病防治中心视觉健康中心虹桥分中心在长宁区虹桥街道社区卫生服务中心成立。

作为本市首家社区儿童视觉健康管理中心，“上海市眼病防治中心视觉健康管理中心虹桥分中心”运营后，将结合家庭医生签约服务，向辖区儿童提供及时、便捷、连续、全程、高效的视觉健康管理措施和路径。

为改变目前儿童视力不良率高的现状，2019年长宁区设立了“儿童弱视和近视筛查及干预管理”政府实事项目，由社区卫生服务中心实施辖区内儿童视力不良的早筛查、早干预、早治疗、早康复的视觉健康管理项目。

2020年底，上海市眼病防治中心与虹桥街道社区卫生服务中心签订初步合作框架协议，提供专家技术支持，建立社区专科人才培养方案和双向转诊绿色通道，致力于

打造“上海市眼病防治中心视觉健康管理中心虹桥分中心”和“上海市眼病防治中心专科医联体长宁区虹桥街道分部”。

视觉康复中心地址：虹桥街道社区卫生服务中心(虹桥路961弄4号妇幼保健中心2楼)

咨询电话：62755820

## 专家简介

许琰：上海市眼病防治中心副主任医师。上海交通大学附属第一人民医院眼科博士毕业，英国NCH医院访学经历。上海市医学会神经眼科及葡萄膜病学组成员。擅长儿童及青少年近视防控，复杂性斜视、弱视的诊断及治疗，临床开展斜视手术、弱视训练、弱视治疗过程中近视的防控、OK镜验配、视疲劳、双眼视功能重建等治疗。

王丽丽：虹桥街道社区卫生服务中心眼科主治医师。曾参与长宁区疾控眼防制定的“提升长宁区儿童青少年视力”项目，管理辖区内幼儿及中小学屈光筛查工作。擅长儿童青少年近视筛查，中老年白内障、青光眼、干眼症、结膜炎、角膜炎的诊治。

秦莹莹：虹桥街道社区卫生服务中心主管护师，曾在复旦大学附属眼耳鼻喉科医院工作十多年。擅长儿童青少年近视防控综合策略，临床开展弱视训练、弱视治疗，擅长近视防控、视疲劳、双眼视功能重建等治疗。



疫苗科普

# 老年人接种疫苗10大疑问，答案在这里



目前，本市76岁及以上身体健康、无禁忌症的社区居民，可通过社区整建制登记预约接种，至指定社区接种点接种新冠疫苗。

老年群体中患有慢性疾病比例较高，市民对老年人接种也存在许多疑问，上海市疾病预防控制中心免疫规划所任佳医生为市民解答相关问题。

## 1.接种年龄有上限吗？

目前来说，接种需结合老年朋友的自身健康状况，只要身体健康、无禁忌症，并没有绝对的年龄上限。

## 2.有慢性病的老年人可以接种吗？

慢性病人群是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。

## 纠错有奖



### 欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并后台直接留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2021年7月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获纪念品一份。

2021年5月优秀“啄木鸟”：钱立功、王文康、曹西虹、许国平、董晓明、严志明、许明、xue（未留全名）、李群、邵晓华、路永敏

2021年5月最佳“啄木鸟”：赵上春



扫描二维码关注“上海社区发布”

对于健康状况稳定，药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群，建议接种。如相关指标控制不稳，或处于急性发作期，则建议暂缓接种。

## 3.接种前后需要停药吗？

处于稳定期的患者，接种疫苗前后，仍应按医嘱用药，包括高血压患者、糖尿病患者、甲减患者使用的常规药物。具体可参考相关药物说明书。

## 4.手术后可以接种吗？

对于患有肿瘤或术后患者建议参考临床医师建议，结合患者健康状况和相关指标，如病情稳定可接种疫苗；如相关指标控制不稳，或处于急性发作期，则建议暂缓接种。

## 5.吃不准能否接种怎么办？

如果因为有一些基础疾病，吃不准是否适合接种，可以提前去医院做个检查，咨询临床医生；也可在接种现场将健康状况如实地告知医生，最好可以把病历本也带上，由现场的医生进行判断。

## 6.不使用智能手机的老年人怎么预约？

一般情况下，符合条件的辖区居民可通过扫描所在社区的二维码，填报个人信息和接种意愿等。居民完成预约后，可获得预约详情单

和预约成功短信。

对于老年人等不方便使用智能手机的群体，还可通过健康驿站自助终端刷身份证、社保卡后登记预约，或由社区志愿者协助进行登记预约。

对于在养老院的老年人，各区还会安排上门接种服务。

## 7.老年人注射疫苗需要家人陪同吗？

70岁及以上的老年人前往接种时，需由家属或社区志愿者陪同，对于76岁及以上的老年人，建议尽量家属陪同，因为家属更了解老年人的身体状况。

## 8.天气逐渐转热，老年人注射疫苗有什么注意点吗？

尽量穿着宽松的衣服，以方便接种。

预约时尽量避免中午等气温高的时段。到了接种现场也不要着急，缓一缓，休息一下，再去接种疫苗。部分接种点为老年人开通了专门的绿色通道。

接种完，一定要完成现场30分钟的留观。

## 9.接种疫苗前后有什么禁忌事项？

接种前后不要做一些会让身体出现异常的事，比如说海鲜过敏人群不要吃海鲜、不要过量饮酒等，避免这些行为引起的异常反应与接种疫苗后的不良反应混淆或叠加。

## 10.腺病毒疫苗(1剂次)也已经在本市使用，和灭活疫苗(2剂次)有啥区别？

种类的疫苗由于研发技术路线和生产工艺不同，所需接种剂次也就不同。

腺病毒载体疫苗基础免疫为1剂次(0.5ml)；新冠病毒灭活疫苗的目前推荐基础免疫程序为2剂次(每剂0.5ml)，接种间隔建议3-8周。

目前在本市使用的疫苗，都已经附条件获批上市，有效性和安全性均经过了验证。各接种点具体供应的疫苗品种视供货情况会有所调整，大家请根据现场工作人员安排进行接种。

(上海新闻广播)

食药安全

# 吃猪脑补脑？小心补成高血压

吃猪脑能补脑？服用珍珠粉能养颜？母乳涂脸能治湿疹……这些曾经在爷爷奶奶口中流传、又通过网络传进更多人视线的偏方，有些有道理，有些你可千万别相信。

## 吃猪脑能补脑？

猪脑中含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分，其中的磷脂和蛋白质确实有补脑作用，但猪脑经过一系列的消化和吸收后，只有很少氨基酸能够到达大脑，对大脑并没有什么帮助。

但要引起警惕的是，脑花的胆固醇含量非常高。100g猪脑花的胆固醇的含量，相当于你一口气喝2.5公斤猪油。所以，常吃猪脑容易导致人体内胆固醇过高，严重时会诱发或加重动脉粥样硬化，诱发高血压、肾脏疾病，严重的还会引起冠心病、心脑血管疾病等。

正确做法：补脑不一定要以形补形，富含蛋白质、磷脂、锌、铁和B族维生素的食物都对大脑有益，可以多吃。如鱼、虾、豆类、坚果等食物。

## 服用珍珠粉能养颜？

很多人都深信服用珍珠粉可以美白养颜。但这是不对的。

珍珠粉的主要成分是碳酸钙，随着海水污染加重，还容易含有重金属。长期服用易患结石，伤害身体。

正确做法：养颜应当注意内调外养，内调注意改善内分泌、补气血，外养注意多按摩、多运动、防晒保湿。

## 母乳涂脸能治湿疹？

湿疹称得上是小婴儿的“流行病”，有人说，挤两滴母乳涂到宝宝脸上就好了，老人都这么做。这种方法是错误的。

母乳的主要成分是蛋白质与脂肪，极容易滋生细菌。宝宝皮肤还不完善、血管脆弱，发生湿疹后再涂抹母乳，可能引起细菌入侵，加重湿疹甚至诱发皮炎。

正确做法：先找出湿疹的诱因，多与宝宝的饮食、所接触物品有关。然后在医生指导下对症治疗，合理使用药物。

(区食药安办)

提示

# 降雨多、台风多、高温多 上海正式进入汛期

6月1日是上海正式入汛的日子。据市气候中心预测，上海今年汛期将呈现“降水总量偏多，对流性天气强度偏强，影响台风多，高温日数略多”的特点。

汛期总降水量700—950毫米，较常年(684.5毫米)偏多。6月中旬后期入梅，7月上旬出梅。梅雨量240—340毫米(常年243.1毫米)。出梅后将有一段晴热少雨天气。

汛期平均气温27℃左右，高温日数15—23天(常年15天，去年25天)。37℃以上的酷暑日数为3—7天。极端高温39℃左右。

今年影响本市的台风3—4个(常年2个，去年3个)，北上概率增大，对本市影响程度中等。

进入汛期，上海的气候将复杂

多变，刮风下雨就会增多。一起来学习暴雨天气防御小知识吧！

1.暴雨期间，尽量不要外出。必须外出时，应尽可能绕开积水严重的地段。

2.预防居民住房发生小内涝，可在家门口放置挡水板、堆置沙袋或堆砌土坎。

3.危旧房屋或低洼地势居住人员，应及时转移到安全地方。

4.室外积水漫入室内时，应立即切断电源，防止积水带电伤人。

5.开车时遇到道路或下立交积水过深时，应尽量绕行，避免强行通过。

6.雨天汽车在低洼处下立交熄火，千万不要在车上等候，应立即下车到高处等待救援。

(上海发布)