

【同仁大讲堂】

手机玩多了要警惕这个病

在如今这个时代，电子产品几乎人手一部，无论电脑或手机，占据大家许多时间;后疫情时代,工作压力大，机不离身已是许多上班族的写照，长久下来除了眼睛容易干涩疲劳外，常常让人担心，是否会造成眼睛的疾病？若有时会突然眼痛伴头痛，甚至伴恶心呕吐，则一定要警惕青光眼发作。

青光眼已成为全球首位不可逆致盲眼病，目前，全球约有超过6000 万原发性青光眼患者，预计到2040 年，全球青光眼患者将达1.118 亿。虽然青光眼致盲后不可复明,但如能及早发现、及时正规治

疗，患者仍可最大限度地保存有用视力,维持正常生活和工作。

青光眼可以发生于任何年龄，其患病率随着年龄增长而增加;青光眼在整体人群中的患病率为2%，40 岁以上增加1 倍,65 岁以上为4%–7%；目前中国确诊的青光眼患者有2700 万,致盲率高达22.7%。

青光眼——视力隐形杀手

什么是青光眼? 与眼压相关的以视神经萎缩和视野缺损为共同特征的疾病，主要是由于眼内压力超过视神经所能耐受的程度，从而引起视功能受损的不可逆性致

盲性眼病。

青光眼患者症状多表现为隐匿性和多样性,像原发性开角型青光眼、正常眼压性青光眼等早期、中期可能没有症状,而且,也可能没有特异性症状,因而又被称为视力的隐形杀手。

眼压是青光眼视神经损害的重要危险因素之一。

眼压就是眼球内部的压力,简称为眼压。它是眼内容物对眼球壁施加的均衡压力。正常人眼压稳定在10mmHg~ 21mmHg(133kPa~ 280kPa), 以维持眼球的正常形态,使各屈光介质界面保持良好的屈光状

态。因此定期监测眼压对于患者非常关键。

专家呼吁要 “主动筛查青光眼”，青光眼虽然发病隐匿,危害巨大,但如果早发现、早治疗,可终身保持有用视功能。40 岁以上人群是青光眼的高发期，定期检查可以更好地对付青光眼善于隐身的特点。建议40 岁后，至少每年进行一次全面的眼部检查。

青光眼易患人群

1、有青光眼家族遗传史

2、近视患者，特别是高度近视患者（度数 >600 度）

- 3、糖尿病患者
 - 4、高眼压患者
 - 5、性格过于急躁或者忧郁的人群
 - 6、长期使用激素类眼药水
 - 7、高强度工作、长期疲劳用眼者
- 得了青光眼，怎么办？**
- 1、遵医嘱用药，不要自行停药、改药
- 青光眼用药一般来说都是定时定量，不规律的用药将会导致病情加重,眼压控制不理想,进而导致失明,甚至摘掉眼球。
- 2、终身随访
- 青光眼是复杂的眼科慢性病，跟高血压、糖尿病一样,是需要定期复查的。做完青光眼手术 ≠ 眼压控制良好；门诊复查几次结果良好不等于 治愈青光眼，定期复查,监测眼压、视力等指标,以尽早发现病情变化。
- 3、疼痛或突然看不见，急诊看医生
- 如有突发眼红、眼痛、视力下降、恶心呕吐等，及时至眼科就诊。
- （同仁医院）

【食药安全】

服药期间管住嘴，吃这些东西会降低药效甚至有毒副作用

有些人存在这样的疑问，为什么有时吃了药不管用? 明明已经听医生的话,按时、按量吃了呀。吃药时哪些东西不能吃,会降低药效甚至有有毒副作用? 一起来看看吧！

抗生素忌牛奶、果汁

服用抗生素前后2 小时不要饮用牛奶或果汁,因为牛奶会降低抗生素活性，使药效无法充分发

挥;果汁(尤其是新鲜果汁)富含的果酸会加速抗生素溶解,不仅降低药效,还可能增加毒副作用。

抗过敏药忌奶酪、肉制品

服抗过敏药期间忌食奶酪、肉制品等富含组氨酸的食物。因为组氨酸在体内会转化为组胺,而抗过敏药抑制组胺分解，造成组胺蓄积,诱发头晕、头痛、心慌等不适。

钙片忌菠菜

菠菜含有大量草酸钾,进入人体后电解的草酸根离子会沉淀钙离子,妨碍人体吸收钙,还会形成草酸钙结石。服钙片前后2 小时内不要进食菠菜,如果要吃的话需先将菠菜焯一下。

布洛芬忌咖啡、可乐

咖啡中含有咖啡因，可乐中

含有古柯，它们都会刺激胃酸分泌,加剧布洛芬对胃黏膜的刺激，严重时可诱发胃出血、胃穿孔等严重疾病。

止泻药忌牛奶

服止泻药不能饮用牛奶,因为牛奶不仅会降低止泻药药效,其中含有的乳糖更容易加重腹泻。

（区食药安办）

【便民】

上海加快实施新冠疫苗接种

根据国家统一部署，本市按照“分步实施、有序推进”原则,加快实施新冠疫苗接种。

【热点问答】

Q:本次新冠疫苗接种是否收取费用？

A:本次新冠疫苗实施免费接种，不向个人和单位收取费用。

Q:现阶段针对什么人群实施新冠疫苗接种？

A:本次新冠疫苗接种按照“分步实施、有序推进”原则实施。第一步，上半年接种人群主要包括职业暴露风险较高的人群、有境外感染风险的人群和维持社会基本运行的关键岗位的人员等。目前，这类人群的接种工作正在有序开展。

第二步，开展接种的人群主要包括老年人、基础性疾病患者等人群。由于目前临床试验关于这类人群保护效力的数据不充足,因此这类人群接种工作需要根据疫苗研发进度来安排,临床试验获得足够的安全性、有效性数据后,将及时开展相关人群的大规模接种。

第三步，除了上述两类人群外,其他有接种意愿的人员穿插安排在全年接种。



Q:目前新冠疫苗适种年龄范围？

A:现阶段,重点聚焦18–59 岁的人群实施新冠疫苗接种。后续,根据国家有关临床实验结果，按照国家统一部署，适时为60 岁及以上老年人等实施大规模接种。

Q:为什么要开展人群接种新冠疫苗？

A:疫苗是预防传染性疾病最有力的武器。人群中疫苗接种率达到一定程度,可形成有效群体免疫屏障,阻断新冠肺炎传播蔓延。因此,在没有接种禁忌症的情况下,符合条件的人群均推荐接种新冠疫苗。

Q:上海市使用的是什么疫苗？

A:本市目前使用的是国产新冠病毒灭活疫苗。新冠病毒灭活疫苗系通过化学等方法使新冠病毒失去感染性和复制力,同时保留能引起人体免疫应答活性而制备成的疫苗。

目前,其他研发技术路线的新冠疫苗正陆续上市,后续使用的疫苗产品将根据疫苗上市情况及时调整。

Q:新冠疫苗接种打几针？接种部位？

A:新冠灭活疫苗目前推荐的基础免疫程序为2 针,期间至少间隔14 天,接种部位为上臂三角肌。不同疫苗产品的接种程序和接种部位有所不同,具体以疫苗产品说明书为准。随意调整免疫程序可能影响安全性、免疫应答效果和免疫持久性。

Q:接种对象有哪些情况应暂缓接种新冠疫苗？

A:目前阶段,以下情况建议暂缓接种新冠疫苗：

- (1)对疫苗中任何成分过敏者；
 - (2)既往发生过疫苗接种严重过敏反应(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等)；
 - (3)患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发病期和发热者；
 - (4)妊娠期及哺乳期妇女；
 - (5)患未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者,有格林巴利综合症病史者；
- 具体以疫苗说明书为准。

Q:新冠疫苗接种是否安全有效？

A:目前在用的新冠疫苗,其安全性和有效性均经过验证。建议符合接种条件的居民尽早登记预约,根据安排及时接种,以尽快建立人群免疫屏障,加快恢复正常的生产生活秩序。

Q:接种新冠疫苗前后有哪些注意事项？

A:在疫苗接种过程中,受种者应注意并配合做好以下事项：

接种前,应提前了解新冠疫苗相关知识及接种流程。

接种时,需携带本人有效身份证件(如身份证等),并做好个人防护,配合现场预防接种工作人员询问,如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息。

接种后,需现场留观30 分钟;保持接种局部皮肤的清洁,避免用手搔抓接种部位;如发生怀疑由疫苗引起的不良反应,报告接种单位,必要及时就医。接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原,建议不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物,清淡饮食、多喝水,适当休息。

Q:接种新冠疫苗可能会出现哪些不良反应？

A:根据前期临床试验和紧急使用的相关信息,新冠疫苗常见的不良反应与已广泛应用的其他疫苗基本类似，主要为接种部位轻微的红肿、硬结、疼痛等,也可能会有过性的发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等,一般不需要特殊处理。

重要提示:接种疫苗后,在日常生活中仍需保持“佩戴口罩、勤洗手、常通风,注意保持安全社交距离”等良好生活习惯。咨询热线:12320（上海发布）

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”并于后台直接留言，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4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”，并获得纪念品一份。

2021年2月优秀“啄木鸟”：徐洪源、张德胜、周龙根、严志明、朱建国、滕国梅、赵水生、刘童、庄秀福、路永敏

2021年2月最佳“啄木鸟”：陆晓地

扫描二维码关注“上海社区发布”