

知情同意、自愿选择、免费接种

华阳街道社区卫生服务中心提供肺炎疫苗接种服务

肺炎球菌(也可称为肺炎链球菌)可以引起通过呼吸道传播,引起鼻窦炎、中耳炎、肺炎等。其引起的肺炎典型症状表现为突然起病、寒战高热、胸痛、咳嗽、吐铁锈色痰。在一些老年病人、慢性疾患或体弱免疫功能低下患者发病时,病情大多危重,可并发败血症、化脓性脑膜炎、心包炎、脓胸和中毒性肺炎。针对肺炎球菌的疫苗被简称为肺炎疫苗。肺炎疫苗有不同的生产工艺,本知情同意书中所称“肺炎疫苗”特指肺炎球菌 23 价多糖疫苗。

接种肺炎疫苗是预防肺炎球菌性疾病的有效手段。即日起,华阳街道社区卫生服务中心可提供肺炎疫苗接种服务。

接种对象: ≥60 岁的上海户籍人群。

接种原则: 为了预防肺炎球菌性疾病,建议上述人群接种本疫苗。根据《疫苗流通和预防接种管理条例》,本疫苗属于第一类疫苗,供符合接种对象条件的市民免费接种。



知情同意
自愿选择
免费接种

国内外研究表明,接种肺炎疫苗的成人住院患者与未接种者比较,其生存率和住院时间都有明显改善,发生严重不良事件(如呼吸衰竭、气管切开、急性肾衰、心脏停跳)的风险降低33%-60%。同时,接种肺炎疫苗可减少老年人慢性阻塞性肺病、下呼吸道感染等发病。

肺炎疫苗接种时间: 周一至周六上午8:00~11:00(遇节假日休息)

接种地点: 华阳路225号3号楼一楼计划免疫门诊

对象: 60岁及以上年龄的本市户籍人群

注意事项: 接种时请携带好二代身份证原件、病史记录册

PICC门诊优化,就诊更方便啦!

为了满足患者延续护理服务的需求,切实解决患者的管“护”之忧,华阳街道社区卫生服务中心于2018年设立PICC护理门诊,使肿瘤患者在社区就能完成带管治疗间歇期导管维护、并发症处理等,避免患者往返二三级医院的路程奔波。

PICC置管技术是目前重要的输液方式之一,尤其适用于需要化疗的肿瘤疾病患者,中长期静脉输液治疗及需要输注高渗性、刺激性药物的患者。该技术是将导管经过外周静脉血管(通常是

由肘部或上臂的大静脉)置入,送达至靠近心脏附近的上腔静脉,减少反复静脉穿刺带给患者的痛苦,有效保护外周静脉血管,且不影响患者的日常活动,既安全又方便。

即日起,为更好地方便患者就诊,中心PICC门诊从2023年2月15日起由门诊二楼搬至一楼外科诊室内。

温馨提示:1. 陪同前来进行PICC维护的患者,请记得带好PICC置管维护手册;2. 门诊时间:每周三下午13:30-16:30 华阳路292号一楼外科诊室



顺肝之性,助益脾气

节气话养生——惊蛰

“惊蛰”,又名“启蛰”,是二十四节气的第三个节气。“立春”过后,天气转暖,春雷初响,惊醒了蛰伏在泥土中冬眠的各种昆虫的时期,此时过冬的虫卵也将开始孵化,百虫“惊而出走”,由此可见“惊蛰”是反映自然物候现象的一个节气。2023年“惊蛰”节气时间为公历3月6日。

惊蛰节气,肝阳之气渐升,阴血相对不足,因此,养生要点在于顺应阳气升发、万物始生的特点,使自身的精神、情志、气血也如春日一样舒展畅达,生机盎然。五行学说中,春季与肝相应,如养生不当则可伤肝,因此惊蛰养生当顺肝之性,助益脾气。

饮食方面

惊蛰时节饮食起居应顺肝之性、令五脏和平。宜食新鲜蔬菜及富含蛋白质、维生素的清淡食物,如菠菜、芦荟、水萝卜、苦瓜、木耳菜、芹菜、油菜、香椿、春笋、山药等食物,还可多吃高粱、粟、黄

米、荞麦等谷类食物。忌食或少食动物脂肪类食物及燥烈辛辣刺激性的食物等,同时尽量少喝酒。另外,由于春天万物复苏,气温上升,所以一般人群春天无须特别进补。

关于“惊蛰吃梨”的说法,是和养生有关的。春天气候干燥,容易引发咳嗽,吃一点梨肉可以润肺止咳。还有一种说法是:“梨”字的谐音是“离”字,民间认为“离”字有“驱除毒虫”的好彩头,所以会出现惊蛰这一天吃梨的习俗。

起居方面

惊蛰时期应当注意“养肝血”。“养肝血”最好的方式,就是起居有时,劳逸结合。每工作或学习1-2小时,便可稍微休息10-15分钟,眺望远方,放松眼睛,并舒展一下筋骨,缓解身体的疲劳感。若有条件,中午可小憩片刻,保持清醒的状态更好地迎接下午的工作和学习。工作之余,也可适当地进行一些体育锻炼,有利于肝气的疏发条达。



情志方面

惊蛰节气肝脏功能的波动较大。当有情绪不畅时,可寻一倾诉之人,或找一种可以发泄心中郁闷的方式来疏泄不良的情绪,切忌硬憋在心,产生郁结之气。有脂肪肝等肝功能异常人群、或慢性肝病患者,这时候情绪波动更加容易导致症状加重,所以,保持良好心态也是惊蛰养生的好方法之一。

◆惊蛰时节要注意预防以下疾病:

防感冒和流感:惊蛰节气,气温回升较快,春意渐浓,但仍然时不时有冷空气南下,可能会出现“倒春寒”。此时应适量增减衣着,体弱者少去公共场所,保持室内通风,中午时可多晒太阳,夜间娱乐要适度。

防关节炎:此时节湿邪较易缠绵,年老体弱者若过早减衣,或早晚寒冷时外出锻炼,或接触冷水冷物等,极易感受风寒湿邪,导致原有风湿病复发。

防肠胃疾病:惊蛰过后,万物复苏,春暖花开,同时也是各种病毒和细菌活跃的季节。此时应注意预防肠胃疾病。最好不要吃过夜的食物,如果有过夜的食物,应热透才吃。家里应该备一些肠胃疾病的药物。

◆中医养生小知识

按揉太冲穴:太冲穴是足厥阴肝经原穴,具有疏肝解郁、清泻肝火的功效。惊蛰节气,如遇情绪低落、郁郁寡欢、心情郁闷之时,可以试着按摩太冲穴,每次3分钟,具有纾解情绪、调畅肝气的作用。

(来源:华阳街道社区卫生服务中心)