

# 慢性病患者能接种新冠疫苗吗

没有全民健康,就没有全面小康

## 生活顾问

### 如何合理选择零食?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,如何合理选择零食?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,吃零食比较合适的时间是两餐之间。零食量和食用次数均不宜过多,建议每天吃零食不要超过三次,零食的热量占一日总能量摄入的10%以内即可,以免影响正餐的摄入。

少吃高油、高盐、高糖的零食。选择新鲜、天然、易消化的食物,如新鲜水果和能生吃的蔬菜含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维;奶制品、大豆类食物可提供丰富的蛋白质和钙;坚果,如花生、核桃、瓜子等富含蛋白质、多不饱和脂肪酸、矿物质和维生素E;谷类和薯类,如全麦面包、麦片、蒸红薯等也可以做零食。

### 如何预防骨质疏松症?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的张女士咨询,如何预防骨质疏松症?

市疾控中心有关医务人员介绍,骨质疏松症是中老年人最常见的一种全身性骨骼疾病。主要特征是骨矿物质含量低下、骨结构破坏、骨强度降低和易发生骨折。疼痛、驼背、身高降低和骨折是骨质疏松症的主要表现,骨质疏松症是可防可治的慢性病。

饮食习惯对钙的吸收密切相关,选择富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食对预防骨质疏松症有益。

充足的光照会促进维生素D的生成,维生素D对钙质吸收起到关键作用。建议每天至少20分钟日照时间,提倡中速步行、跑步、骑行等多种户外运动形式。

### 如何预防尿路结石?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区浮山社区的张女士咨询,如何预防尿路结石?

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍,尿路结石包括肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石,最常见的是肾结石与输尿管结石。

预防尿路结石,首先要充分饮水,以增加尿量,稀释尿中形成结晶物质的浓度,减少晶体沉积,有利于结石排出。除日间多饮水外,建议夜晚增加一次饮水,保持夜间尿液呈稀释状态,可减少晶体形成。

此外,保证饮食综合平衡,避免某一种营养成分过度摄入。适当增加运动量对未患结石和已有结石的人都有益处。每年至少做一次泌尿系统的B超检查。

### 如何预防静脉曲张?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的张女士咨询,如何预防静脉曲张?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,静脉曲张是一种常见病,多数病人感觉不到任何明显症状,往往到病情较重时才会重视它。可以通过以下方式预防和管理:

避免长时间原地站立或久坐,可以间断走动,让腿部肌肉运动起来,以便静脉血的回送,减轻腿部压力。

长时间坐时,经常变换坐姿,把小腿放平或适当做回勾脚尖动作,都可促进静脉血液回流。休息时,建议光脚或穿宽松的拖鞋行走,改善足部血液循环。

对于已经有了早期症状,但不能改变工作性质者,建议穿着尺码合适的医用弹力袜,控制病情发展。



国家卫健委疾控局副局长吴良有近日在国务院联防联控机制新闻发布会上说,接种新冠病毒疫苗是预防控制新冠肺炎疫情的有效手段,呼吁适龄无禁忌人群应接尽接。针对“一老一小”人群,北京市月坛社区卫生服务中心主任杜雪平特别提到,由于老年人基础性疾病患病率较高,自身免疫力随着年龄的增长降低,一旦感染新冠病毒较容易发展为重症,因此建议所有身体健康、患有慢性病但是控制稳定的、符合接种条件的60岁以上老年人尽早接种新冠疫苗。

截至2021年9月13日,北京市累计报告接种新冠病毒疫苗3972.48万剂次,累计接种2033.65万人,全市18岁及以上常住人口全程接种率达97.3%。

一说到接种新冠疫苗,很多老年人都有一肚子的问题想问,尤其是长期服药的慢性病患者:“我吃着××药,能打

## 1 慢病患者打疫苗要不要先停药

综合医学文献和现有研究结果,大多数药物如降压药、降血糖药、降血脂药等,与疫苗均无相互作用,因此,长期服用这些药物进行治疗的患者可以接种新冠疫苗。

一些人难免担心,疫苗与药物“水火不容”,实际上,在以往及现在的绝大多数情况下,两者并不冲突。例如一直以来,患有I型糖尿病的儿童可正常接种麻疹疫苗和乙型肝炎疫苗;患有严重基础性疾病的老年人可以接种流感疫苗和肺炎疫苗;服用低剂量阿司匹林对流感疫苗有效性无明显影响,服用抗过敏药物也不会抑制疫苗的免疫反应。

## 2 抗病毒药会不会抑制抗体

对于药物和疫苗之间的问题,肝炎患者更为关注。一些长期服用抗病毒药治疗乙型肝炎的患者担心,抗病毒药会减弱新冠病毒疫苗的作用。

抗病毒药主要是通过抑制病毒复制而发挥作用,因此只能对“活”的病毒起作用。而目前世界卫生组织批准的4类新冠疫苗

新冠疫苗吗?”“吃药会影响疫苗的免疫效果吗?”最近本人与多位专家合作,查阅了近两年来国内外医学文献,专门探讨了慢性病患者接种新冠疫苗的问题。今天咱们就来说一说患者关心的药物与新冠疫苗相互影响的几个主要问题。

以往的疫苗接种人群多为儿童,而且麻疹、水痘、脊髓灰质炎、乙型肝炎等疫苗已成为儿童常规接种的疫苗,安全性早已被人熟知,成人和老年人接种流感疫苗、肺炎疫苗多出于自愿。虽然相比这些已使用多年的疫苗,新冠疫苗是“小字辈”,但其作用机制与以往疫苗相似,且我国的灭活新冠疫苗安全性较好,患有高血压、糖尿病、高血脂症等疾病的人遵医嘱服药,并不会对新冠疫苗的效果产生影响。

所以,大家不必为了接种新冠疫苗而停药,更不必因担心药物影响而放弃接种。

## 3 哪些药会影响免疫效果

前面说了这么多,那么到底有没有药物可能影响疫苗的免疫效果呢?我认为有的,比如干扰素。

干扰素是一类糖蛋白,具有抗病毒、抑制细胞增殖、调节免疫及抗肿瘤作用,主要用于治疗乙型肝炎病毒、人乳头瘤病毒等病毒感染性疾病和某些肿瘤。鉴于干扰素有较多的不良反应,如发热、白细胞减少等,还会干扰自身免疫系统,我认为干扰素有可能干扰机体免疫系统对疫苗的应答反应,而且其不良反应也容易与疫苗反应相混淆,建议在干扰素治疗期间不要接种新冠疫苗。但干扰素的疗程是有限的,患者可以在干扰素治疗结束后再接种。

除此之外,由于疫苗主要是通过刺激机

## 4 某些药效或被疫苗“稀释”

那么反过来说,接种新冠疫苗会影响药效吗?目前还没有临床研究支持相关结论。不过,曾有国外科学家通过美国疫苗不良反应报道系统和以往文献收集疫苗对药物代谢影响的证据,结果发现疫苗对药物代谢很少产生影响,不会影响抗凝药华法林的代谢。不过有报道指出,流感疫苗会影响卡马西平、茶妥英钠等抗癫痫药的药血药浓度,也可能影响茶碱类药物(可治疗哮喘、慢性阻塞性肺疾病等)的代谢,但影响的时间不会超过1周。

所以,建议服用抗癫痫药或茶碱类药物治疗的患者在接种新冠疫苗后的1周内,如果出现一些与疫苗无关的不良反应,可以去医院寻求医生帮助,不妨检测一下这些药物在体内的血药浓度(指药物吸收以后在血液里面的总浓度,一般药物在血里的浓度和药物作用的强

度成正比),看看有没有被“稀释”。

总而言之,对于慢性疾病患者而言,他们的免疫力比健康人群低,且经常要到医院复诊,感染新冠病毒的风险相对较高,接种新冠疫苗十分必要。前面我们说了,药物对疫苗的影响其实很小,只有少数作用于免疫系统

的药物可能对疫苗的效果产生影响;同样的,疫苗也很少会影响药物的代谢。所以,接受药物治疗的慢性病患者只要病情稳定,对疫苗成分不过敏,是可以接种新冠疫苗的。需要提醒的是,接种现场需向登记医生如实报告健康状况,如有既往过敏史、有疫苗接种禁忌症等,医生会给出客观的接种建议。接种后,同其他人群一样需在现场留观30分钟,有不适宜刻报告留观医生,回家以后如果发现身体不适,应及时就医。(本报综合)

# 控制高“盐”值 警惕隐形盐

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

盐是我们烹饪美食必备的调味品,但盐摄入量过多,对身体的危害也很大,因此,不少人在日常饮食中开始注意控制食盐的摄入量。但是,大多数人仅仅是在烹饪时减少食盐的使用,往往忽略了生活中大量“看不见”的盐。

9月是全民健康生活方式月,今年活动主题“三减+三健,健康新动力”,市疾控中心有关专家对“减盐”进行了介绍。

### 控好吃盐量不是件容易事

“我们也知道吃盐过量有很多危害,但如果盐放少了,淡而无味,饭菜都吃不下。”家住金桂社区的居民王女士无奈道,她和老伴口味偏咸,做饭往灶台上放很多盐,女儿每每叮嘱少放盐,但总是难做到。

张女士说,以前做饭时还真没有太注意控制用盐量。但自从知道吃盐多了对身体不好,就果断控制一家三口的食盐摄入量,在做饭时减少了用盐量,但很快发现了新问题,“家人都嚷嚷着说菜一点口味都没有,有时候为了下饭还要吃些咸菜,这一看吃盐不更多了嘛。”无奈之下,张女士只得又增加了用盐量。但是为了健康,她还是经常劝家人要少吃盐,却总是收不到明显的效果。

张女士还注意到,孩子喜欢吃的一种零食,吃起来也有咸味。控制好家人食盐摄入量,成为张女士有些头疼的难题。

食盐摄入量过多到底有哪些危害?市疾控中心有关专家介绍,食盐摄入过多易导致血压升高,同时还会增加胃病、肥胖等疾病的患病几率,也会增加心脏病和中风的发生风险。食盐摄入过多还可能导致糖尿病、胃癌、骨质疏松、肾结石、哮喘等多种疾病发生。

对于儿童,食盐摄入量过多同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。高盐饮食会诱发儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

### 人均每日食盐摄入量不高于5克

我们每天都离不开盐,但是盐吃多了又损害身体健康,那么,我们应该吃多少盐呢?

市疾控中心有关专家介绍,建议人均每日食盐摄入量不高于5克,重点人群(患有高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病或肾病等慢性疾病的患者及50岁以上的中老年人)每天食盐摄入量应少于4克。

这里的食盐量是指我们每天吃盐的总量,不仅包括烹饪时加入的颗粒状的盐,还

包括酱油、蚝油、鸡精、味精等调味品,以及在超市购买的包装食品中的含盐(钠)量。

有些人认为5克盐很多,自己日常吃不到那么多。其实不然,一方面因为我们对日常炒菜放的盐没有精确估计,另一方面,5克盐指的是人均每天的摄入量。

一般来说,正常啤酒瓶盖装满食盐的量是5克。建议烹饪过程使用2克限量盐勺来计算加盐量,做到心里有数。建议在烹饪菜品时,要按每人一下(两勺半2盐勺)来加盐,因为除此以外,每天还会吃进去很多看不见的盐,比如面酱、辣椒酱、咸菜、味精和包装食品等也含有很多盐,即使是感觉没有咸味的面条、面包和饼干等也有不少盐。

有些人认为盐吃少了会引起身体没劲儿。这是错误的,没有科学研究证明减少食盐摄入会导致没劲、乏力等症状,与此相反,在已有的科学实验中,减少吃盐会获得血压降低等健康益处。

### 做菜少放盐、少吃高盐食品

控制我们的吃盐量,要从控制我们炒菜的放盐量着手。

口味的变化需要慢慢适应,一次性把食

盐量减少到5克的目标实现起来不容易,大家很难接受。可以每天减少一点点,逐渐的把食盐减下来,比如每个人一个月只减少1克,甚至一个月全家只减少1克,这点变化连我们自己都很难察觉到,但是经过一段时间后会发现累积的总效果也会非常明显。

做菜的时候少放盐,多用醋、葱、姜、蒜、辣椒、芝麻、香菜等来调味,但是少用酱油、蚝油、味精、鸡精、沙拉酱、辣椒酱、豆瓣酱、番茄酱等含盐量高的调味料。

出锅前,再放盐,省点放,同样咸。菜快出锅的时候再放盐,这样既能比平时少放盐又能保证咸味。

除了炒菜少放盐,还要警惕高盐食品(含盐量高的食品),比如咸菜、酱菜、咸蛋、熟肉制品、酱和调料类、速食面、小吃等经过加工的高盐食品,应该少吃。

查看营养成分表。一般而言,营养成分表中钠含量超过30%NRV(营养参考值百分比)的食物需要注意少购少吃。

减少在外就餐。大部分餐厅提供的菜品含盐量都比家庭自制食物高,所以在外就餐时,可主动向服务员提出减少菜品中食盐用量。尽量少在外就餐。

## 咸安烟草:打通疫苗接种“最后一公里”

本报讯 通讯员徐梦双报道:“甘老伯,打疫苗可预防新冠病毒,符合要求的都应该打。您反映身体不好而且住得偏远,我们带您到医院,您跟医生聊一聊,若医生说不能打我们再送您回,您看这样行不行?”近日,咸安区烟草专卖局(营销部)负责疫苗接种

种工作人员与尚未接种疫苗的退休老职工进行电话交流沟通。

为落实疫苗接种“清零”任务,咸安区烟草专卖局对在职、退休职工及相关方人员疫苗接种情况进行全面摸底,建立相关台账,对尚未接种疫苗人员采取一对一包保,细致排查禁忌症人员,通过“敲门

## 赤壁烟草:开展联动平台专题培训

本报讯 通讯员付卓蕾报道:9月9日,市烟草专卖局科技信息中心邀请楚烟工程师到赤壁市烟草专卖局(营销部)开展“知音化雨—知行驿”四员联动平台专题培训,赤壁市局(营销部)全

体营销、专卖人员参会。会上工程师分别对平台营销、专卖各功能模块做详细深入介绍,现场投屏演示各功能操作使用方法,参会人员边听取工程师讲解边用手机登录平台熟悉操

## 通山烟草:组织观看警示教育片

本报讯 通讯员黄国枫报道:9月13日,通山县烟草专卖局利用夜学时间组织全体党员干部观看党风廉政教育片《坚守铁规》。该片披露了福建泉州欣佳酒

店坍塌事件、甘肃岷州地震灾民异地安置、宁都县“网红书记”王四华虚假扶贫、国家烟草专卖局原副局长赵洪顺痴迷高档烟酒等问题细节,直指“四风”问题的严

重危害。通过观看此片,与会干部深刻认识到“四风”问题的危害,表示将汲取案件经验教训,加强自我检视,严守法规法和规章制度,提升遵纪守规意识。



咸宁市烟草专卖局主办

### 汉口银行咸宁分行

## 开展庆祝建党100周年系列活动

本报讯 通讯员罗维报道:为庆祝中国共产党成立百年华诞,扎实推进党史学习教育,推动党员干部群众深入学习党史、强信念、争业绩、比贡献,汉口银行咸宁分行开展庆祝建党100周年“五个一”系列活动。

一次主题活动——“党史故事我来讲”主题活动。5月12日,启动“党史故事我来讲”主题活动。由行领导带头,全行55名党员干部接力讲述党史故事,并在分行机关广播站和分行微信群同步推出,引导全行员工回观历史瞬间、重温经典事件、致敬英烈人物。

一系列讲座——开展“汉银学堂”党史系列讲座。3至5月,每月邀请咸宁市委党校老师来行为员工开展“汉银学堂”党史系列讲座,教育引导全体党员大力发扬红色传统、传承红色基因,赓续共产党人精神血脉,把学习成效转化为党员干部干事创业的精神动力。

一次演讲比赛——举办“学党史、强信念”演讲比赛。7月,分行开展了“学党史、强信

念、增动能、比贡献”为主题的演讲比赛,参赛选手立足自身的工作岗位、学习体会,畅谈党史学习教育的思想收获、分行创业精神、抗疫故事、服务典型等,展现了党史学习教育实效。

一段征程——重走红色路线活动。6月,分行党委组织班子成员、全体党员等30余人赴通城县塘湖镇开展“百年征程忆初心”重走红色路线活动。当天员工们用脚步和汗水攀登陡峻山坡,丈量险要地势,感受到了当年红军战士的坚定信仰和斗争精神。在秋收暴动纪念馆重温革命史,分行党委书记以“学党史、感党恩、跟党走”为题,为大家讲授了一堂生动的党课。

一段视频——录制献礼建党一百周年视频。7月,为庆祝建党100周年,展示全行党员干部精神风貌,为党送上真挚祝福,经过精心策划,录制了“献礼建党一百周年”视频,赢得了行内外的一致好评,通过视频录制及播放,增进了全体员工对党的情怀,更加坚定了党员干部听党话、跟党走决心。

## 车辆拍卖公告

受委托,我公司定于2021年9月29日上午10时在公司拍卖大厅公开拍卖以下车辆:1.车牌号鄂L5L330东风雪铁龙汽车一部,初始登记日期:2010年6月;2.车牌号鄂L02618丰田小型车一部,初始登记日期:2010年8月;3.车牌号鄂L4P933东风雪铁龙汽车一部,初始登记日期:2010年6月;4.车牌号鄂L3J600东风雪铁龙汽车一部,初始登记日期:2010年6月;5.车牌号鄂L6X881东风雪铁龙汽车一部,初始登记日期:2011年1月。

展示时间:2021年9月27日至9月28日,展示地点:咸宁邮政公司指定存放地。有意竞买者请持有效身份证明在2021年9月28日下午4时30分前单独车辆按5000元或整体按2万元交纳竞买保证金并到我公司办理竞买登记手续。

公司地址:咸宁市温泉路69号添地缘小区A1-3-201  
联系电话:0715-8130288 18107151110 刘先生

湖北中成拍卖有限公司  
2021年9月17日

## 更正公告

我局于2021年8月20日发布的《咸安区国有建设用地使用权网上挂牌出让公告》(咸安网挂G(2021)126-27号)的挂牌截止时间延至9月22日上午11时,并将咸安网挂G(2021)26号地块竞买保证金由684万更正为342万元,咸安网挂G(2021)27号地块竞买保证金更正为126万元。原公告的其它内容不变。

咸宁市咸安区自然资源和规划局  
2021年9月17日

## 遗失声明

殷丽遗失残疾证,证号:42120220060107472652,特声明作废。