

老年人如何进行新冠疫苗接种?

咸宁日报全媒体记者 刘念

为什么倡导老年人要积极接种新冠疫苗?老年人是否有必要接种加强针?为什么?老年人接种新冠疫苗或者加强针,是否有额外风险或者不良反应增加的情况?……针对一些常见疑问,市疾控中心对此进行了介绍。

●为什么倡导老年人要积极接种新冠疫苗?

从各国监测新冠肺炎发病、重症、死亡的情况分析,60岁以上人群是重症和死亡的高风险人群,也是新冠疫情期间对医疗资源占用最多的人群。因为老年人患病后需要住院、抢救比例高,住院时间也较长,所以要高度重视老年人新冠病毒疫苗接种。目前,我国一些地区老年人群的新冠疫苗接种率仍然相对较低,一旦感染导致重症和死亡的风险较高。因此,对于还未接种疫苗或未接种“加强针”的老年人,如果没有疫苗的绝对禁忌证,建议要尽快主动接种疫苗。

一些老年人认为,长期呆在家中或生活在边远地区,很少外出或前往外地,感染风险很小,就不用接种疫苗了。这种认识对吗?

这种想法是不对的。因为,现代社会发展快速,交通更加便利、人员流动更加频繁,任何地方都不是一个与病毒隔绝的地方。当前部分地区输入的变异病毒传染性很强,且一些病例临床表现不典型甚至还存在无症状感染者,老年人即使在家中不出门,或者居住在农村偏远地区,依然有可能感染病毒。尤其是如果家里其他人有在外工作、学习,与其他人接触机会较多的情况,就有可能把病毒带回家,造成老年人感染。

因此,为避免给老年人带来生命威胁,给家庭和社会造成重大负担,老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人,也保护他人。

●目前老年人新冠疫苗接种程序是什么?

老年人的疫苗接种程序与18岁以上成人的接种程序相同,具体如下:

新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)接种2剂;2剂之间的接种间隔建议≥3周,第2剂在8周内尽早完成。

重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)接种1剂。

上述两种疫苗在完成接种最后1剂满6个月,还应尽早接种1剂加强免疫。

重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)接种3剂;相邻2剂之间的接种间隔建议≥4周。第2剂尽量在接种第1剂次后8周内完成,第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成。

具体的疫苗选择和接种程序,可以咨询当地的疫苗接种门诊。

●老年人是否有必要接种加强针?为什么?

有必要。由于老年人的免疫功能相对较弱,60岁以上人群完成疫苗基础免疫后



产生的抗体水平和保护效果比18至59岁人群相对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高,所以建议老年人不仅要尽快完成全程基础免疫接种,对于使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫接种6个月后的,进行加强免疫接种,以期获得更好的保护效果。已经有研究显示,老年人接种加强免疫接种后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。

●老年人选择同源加强免疫,还是序贯加强免疫?

目前,国家推荐两种加强免疫接种策略,一是同源加强针接种,即用原来基础免疫所用技术路线相同的疫苗完成加强接种,另外一种为序贯免疫加强接种,即用与原来基础免疫所用疫苗技术路线不同的疫苗完成加强接种。无论哪种均可以起到有效降低重症、死亡风险的作用,老年人可根据当地疫苗的供应情况,尽快完成加强免疫接种。

●60岁以上老年人接种疫苗的注意事项有哪些?

接种疫苗前,由于老年人患有基础性疾病的比例较高,因此老年人要了解自己是否是慢性基础病稳定期,处在稳定期的接种新冠病毒疫苗,如果自己拿不准要提前咨询自己的主治医生或接种医生;要提前做好预约,尽量避免现场长时间等待;要穿宽松的衣服,便于接种;同时,要注意从官方渠道了解新冠疾病、新冠病毒疫苗的相关信息,避免虚假不实信息的误导和干扰。

接种时,需携带相关证件,并根据当地防控要求,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。必要时,老年人要有亲属陪伴,避免摔倒等意外发生,需在现场留观30分钟。

接种后,保持生活处于一个平稳状态;个别接种者会出现发热、乏力、头疼、全身酸痛

等一般反应,通常不需要特殊处置。如果接种者感觉到较重不适、持续时间较长,要尽快联系接种单位或医生,需要时及时就医。

●老年人群体接种新冠疫苗的最高年龄有限制吗?

老年人是新冠病毒疫苗接种的优先人群之一。从年龄上来说,目前新冠病毒疫苗只有年龄下限的要求,而没有年龄上限的规定。

●老年人接种新冠疫苗的禁忌证有哪些,需要注意些什么?

60岁以上老年人只要没有禁忌,不是延缓接种对象就可以接种新冠病毒疫苗。不能接种或不能马上接种的主要有以下几种情况:

对新冠病毒疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏反应的;既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等);正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

需要特别注意的是,老年人接种新冠疫苗一定要在疾病的稳定期,自己拿不准时,要咨询医生;如果所患基础疾病处于不稳定的状态,疫苗接种应当暂缓,待状态平稳后再前往接种。但是我们知道,有些慢性基础性疾病,比如糖尿病、高血压等,一些人可能会存在经常的反复,但只要不是出现身体状态特别不稳定的情况,是可以接种新冠疫苗的,因为这些基础性疾病的患者,往往一旦感染很容易成为新冠肺炎重症的人群。

●老年人接种新冠疫苗或者加强针,是

否会有额外风险或者不良反应增加的情况?

根据前期临床试验的研究结果看,疫苗具有良好的安全性和免疫效果。监测也显示,老年人接种新冠疫苗的不良反应报告发生率远低于其他年龄段人群,主要报告的是发热、局部红肿等一般反应,以及过敏性皮疹等异常反应,且相对更少或者更温和一些。接种新冠疫苗加强针发生的不良反应没有超出既往针次出现不良反应的水平,并没有出现额外风险或不良反应增加的情况。

●针对由于担心疫苗副作用而未接种疫苗的群体,以及由于身体原因无法接种疫苗的群体,这样的人群,特别是其中高龄和患有基础疾病的人,该如何做好防护?

目前来看接种新冠病毒疫苗是预防重症和死亡的最佳措施,主要表现在一是疫苗安全有效,二是措施简单易行,三是作用相对持久,即与其他需要持续反复采取的措施(例如核酸检测和社交距离)相比,完成疫苗接种后可在相当长的时间内发挥保护作用。但是,由于有些原因老年人未能及时接种疫苗,就需要通过其他非疫苗的措施保护好这些人。

非疫苗的防护措施包括以下几个方面:一是要尽量不要去人群密集的场所、密闭的空间,减少与陌生人或外来人员的密切接触。二是与陌生人接触或去室内公共场所、乘坐公共交通工具时戴好口罩。三是要继续保持个人卫生,包括勤洗手或手消毒,尽量不要用手触摸眼、鼻、口等部位。四是通风保持室内空气清新。天气已经转暖,如果可能,每天要开窗通风,让空气流动。五是与老年人接触的家人或工作人员也要接种疫苗,尤其要做好个人防护。如果发现自己的健康码出现异常,尽量不要再接触老年人。

●老年人接种疫苗该怎样防止出现偶合反应?

首先,要客观认识什么是偶合症。偶合症(偶合反应)是指疫苗接种过程中,接种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期,疫苗接种后巧合发病。因此,偶合症(偶合反应)不是疫苗接种引起的,只是在发生的时间上有重合,但实际上偶合症的发生与接种疫苗无关,也不属于接种后的不良反应。

其次,要了解为什么老年人偶合症会相对高一些。因为,老年人随着年龄增长,与成人和青少年相比,身体更容易出现一些健康问题,如有的伴有慢性基础性疾病、有的表现为慢性疾病的复发、有的在某种疾病的潜伏期而患病风险增高。

最后要强调的是,采取一些延缓接种的措施可以避免一些偶合症的发生,但是完全避免是非常困难的。采取延缓接种的对象可包括正在发热的病人,患有未控制的癫痫病患者、慢性疾病的急性发作期等,可待症状消失或渡过慢性病急性发作期后,再考虑及时接种新冠病毒疫苗。

生活顾问

如何防治湿疹?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,如何防治湿疹?

咸安区中医医院有关医务人员介绍,洗澡水不要过热。不少患者为了减轻痒状,选择用热水烫洗,虽然这样能解一时之痒,但过后会加剧瘙痒,尤其是急性皮炎湿疹。洗完澡,用吸湿性能好的大澡巾轻拍皮肤,吸干水分,而不是揉搓擦干皮肤。

避免过分抓挠皮肤。抓伤后,皮肤中流露出更多的组织胺,加重病情。

减少生活环境刺激。居住环境以简洁、自然为原则。患者贴身的衣服、床单、被罩最好选用丝质、纯棉的。在饮食方面,患者应该戒烟酒,不要吃辛辣刺激食物及鱼、虾、蟹、羊肉、鲜蘑菇、韭菜等。病情好转后可以试着少量吃一些,但要注意肉类、鱼类、蛋类做熟再吃,半生不熟的吃了更容易过敏。

少熬夜、多锻炼。经常操劳熬夜会导致睡眠不足,容易使体内肝火过旺,从而影响到皮肤及内分泌。加强身体锻炼,提高自身的身体素质,提高免疫力,对湿疹预防和治疗都有利。

保持乐观的心态。乐观开朗的心态对湿疹治疗有很大帮助,心理治疗也是治疗的良药。

牙齿敏感怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的李女士咨询,牙齿敏感怎么办?

湖北科技学院口腔医院有关医务人员介绍,牙齿敏感就是牙齿在受到外界刺激,如温度(冷、热)、化学物质(酸、甜)以及机械作用(摩擦或咬硬物)等所引起的酸痛症状,一旦刺激物离开症状即消失,医学上将其称为过敏性牙本质或牙本质过敏。

因为牙齿敏感是许多口腔疾病的临床表现,所以,除了纠正刷牙时随便便、嚼冰块开瓶盖等坏习惯之外,出现症状应该先去看牙医,请医生帮助判断病因,再对症下药。

轻微的牙齿敏感可以使用脱敏牙膏来缓解,但脱敏牙膏适用于过敏牙齿较多,且过敏部位不甚明确,过敏症状较轻的人群,比较严重的过敏还是要找牙医。过度异常磨损造成的过敏,在较轻微时可采用脱敏治疗。

轻度釉质发育不全可以采用填充疗法,严重一点需要做贴面或冠修复体。此外,牙周炎、牙周炎等都需要配合医生尽早治疗。

儿童如何健康饮食?

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,儿童如何健康饮食?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,少吃油炸食品、限制食糖的摄入。少喝或不喝含糖饮料,要注意足量饮水。

三餐要有规律,定时定量,尽量在家或学校进餐,少在外就餐。进食量要控制,不饥一顿饱一顿,不暴饮暴食。

合理食用零食,最好不要超过全天总能量的10%,最好在两餐之间吃,而不是接近正餐时吃,可选择奶制品、水果、坚果等作为零食。

保证吃好早餐,确保食品品种丰富,既要有谷薯类,也要有鱼禽肉蛋奶、新鲜水果和豆类,晚餐不吃饱。

如何科学减油?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,在日常生活中要如何减油呢?

市疾控中心有关医务人员介绍,建议健康成年人每天烹调用油摄入量不超过25克。

烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,均可减少用油量。家庭使用带刻度的控油壶,定量用油、总量控制。我们可以尝试将家庭总用油量分配到每一餐,不同烹饪方式的菜肴中,做到用油心中有数。少吃油炸香脆食品和加工的食品,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

戴口罩,不能一“戴”了之

咸宁日报全媒体记者 刘念

一场新冠肺炎疫情,让口罩成为人们生活中的一件必需品,现在出门,身边没有一个口罩,都感觉少了一些安全感。戴口罩,也成为见证众人齐心协力防疫的一道风景线,但戴口罩,不只是一“戴”那么简单,日常生活中,总能见到各种各样不规范戴口罩的行为,市疾控中心以“小王”为例,看看他是怎么戴口罩的。

场景一:清晨,小王上班要迟到了,急匆匆地从桌子上拿起昨天戴的口罩,翻看一下还很干净,戴上口罩就出门了。

错误做法:口罩未及时更换。

正确做法:口罩的正确使用、储存和清洁是保持口罩有效性的关键。口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换,每个口罩累计佩戴时间不能超过8小时。需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处。

场景二:小王一路飞奔,上了公交车,一看公交车上人不多,自己又跑得喘不上气,把口罩往下拉一拉,漏出鼻子透透气。

错误做法:口罩佩戴不规范。

正确做法:乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时,应全程规范佩戴口罩,规范佩戴等于没戴口罩,要做到“严密合”,遮住口鼻和下巴,并根据鼻梁形状调整鼻夹和挂绳松紧度,确保密闭。

戴口罩期间如果出现憋闷、气短等不适,可以前往空旷通风处摘除口罩透气。

场景三:小王下车后,来到公司旁边的早餐店,摘下口罩直接放在餐桌上,开始用餐。

错误做法:口罩存放不规范。

正确做法:外出时,建议携带一个存放袋,摘下口罩后将口罩放在原包装袋或干净

的存放袋中,避免细菌交叉感染;如果像小王那样手边没有合适的口罩收纳工具,可以取2张干净的纸巾,放在口罩两侧,然后将口罩对折后再对折,用口罩的挂耳扎紧。待用餐结束后,只要将纸巾丢弃,就能重复使用口罩,方便又卫生。

场景四:小王进入公司所在写字楼后,就把口罩塞进了包里,小王觉得大家都是熟人,彼此知根知底,自己又接种了新冠疫苗,没必要戴口罩。

错误做法:打了疫苗就不戴口罩。

正确做法:病毒传播可不管是陌生人还是熟人。对于个人来说,接种疫苗能刺激机体产生保护性抗体,降低人们感染新冠病毒的风险,减少重症和死亡,但不能100%保证不感染。对于群体来说,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。所以,即使全程接种了新冠肺炎疫苗,也要保

持戴口罩的好习惯。尤其是在室内场所,人员密集、空气流通相对较差,更要规范佩戴口罩。

场景五:下班回家后,小王摘下了一天口罩,随手丢进了楼下的垃圾桶里。

错误做法:随手丢弃口罩。

正确做法:每个人都是自己健康的第一责任人,应主动提高环境保护意识,在科学佩戴口罩的同时,规范处置废弃口罩。普通健康人群使用过的口罩,可从内面向外对折,用挂耳绳缠绕后,置于生活垃圾中的其他垃圾桶或废弃口罩专用垃圾桶内,不能随意丢弃,还要注意摘取口罩后要及洗手。

最后,市疾控中心再次提醒:当前国内疫情呈现点多、面广、频发,德尔塔和奥密克戎变异株叠加流行的特点,面对当前疫情形势,公众仍不能放松警惕,务必保持规范佩戴口罩的好习惯,保护自己,也保护他人。

胡红
咸宁麻塘中医医院主治医师

药食同源中药系列的第九期为大家介绍的是温里药:干姜、肉桂、小茴香、八角茴香、高良姜、丁香、胡椒、花椒、荜茇等中药。

本类药物多属辛温大热之品,以其辛散温通,偏走阳而能温里散寒、补火助阳、回阳救逆,温经止痛。在日常生活中,该类药物是很常用的调料,是煲汤、烧鱼炖肉、制作卤制食品、烧烤时的必用品。

一、干姜
本品为姜科植物姜的干燥根茎。冬季采收,除去须根和泥沙,晒干或低温干燥。趁鲜切片晒干或低温干燥者称为“干姜片”。

本品辛热燥烈,主人脾胃而善于文中散寒、健运脾胃,用于脘腹冷痛,寒饮内停。本品能回阳救逆,用于治心肾阳虚,阴寒内盛所致之亡阳厥逆,脉微欲绝者。用于寒饮咳嗽,形寒背冷,痰多清稀之证。

【炮制】干姜除去杂质,略洗,洗净,润透,切厚片或块,干燥。

【性味与归经】辛,热。归脾、胃、肾、心、肺经。

【功效】温中散寒,回阳通脉,温肺化饮。

【用法与用量】3~10g。

二、肉桂
本品为樟科植物肉桂的干燥树皮。主产于广西、广东、海南等地,多于秋季剥取,阴干。因剥取部位及品质的不同而加工成多种规格,常见的有企边桂、板桂、油板桂、桂通等,生用。

温里药:辛散温通 偏走脏腑

——药食同源中药系列之九

【用法与用量】3~6g。

四、八角茴香
八角别名大料、五香八角、八角茴香。大茴香等,为木兰科植物八角茴香的干燥成熟果实。秋、冬二季果实由绿变黄时采收,置沸水中略烫后干燥或直干。

用于阳虚宫冷,虚喘心悸,心腹冷痛,寒疝腹痛,腰膝冷痛,滑精遗尿,虚阳上浮,眩晕目赤,虚寒吐泻,痛经经闭。此外,久病体虚气血不足者,在补益气血方中加入少量肉桂,可鼓舞气血生长。

【炮制】除去杂质及粗皮。用时捣碎。

【性味与归经】辛,大热。归脾、肾、心、肝经。

【功效】补火助阳,引火归元,散寒止痛,温通经脉。

【用法与用量】1~5g。

【注意】有出血倾向者及孕妇慎用。

三、小茴香
本品为伞形科植物茴香的干燥成熟果实。秋季果实初熟时采制植株,晒干,打下果实,除去杂质。

用于寒疝腹痛,睾丸偏坠胀痛,痛经,少腹冷痛,膀胱虚冷,食少吐泻。盐小茴香暖胃散寒止痛。用于寒疝腹痛,睾丸偏坠,经寒腹痛。

【炮制】小茴香除去杂质。

【性味与归经】辛,温。归肝、肾、脾、胃经。

【功效】散寒止痛,理气和胃。

本品为桃金娘科植物丁香的干燥花蕾。当花蕾由绿色转红时采收,晒干。

用于脾胃虚寒,呃逆呕吐,食少吐泻,心腹冷痛,肾虚腰痛,宫冷。

【炮制】除去杂质,筛去灰屑。用时捣碎。

【性味与归经】辛,温。归脾、胃、肾、膀胱经。

【功效】温中降逆,散寒止痛,补骨助阳。

【用法与用量】1~3g,内服或研末外敷。

【注意】不宜与郁金同用。

七、胡椒
本品为胡椒科植物胡椒的干燥近成熟或成熟果实。秋末至次年春果实呈暗绿色时采收,晒干,为黑胡椒;果实变红时采收,用水浸渍数日,擦去果肉,晒干,为白胡椒。

用于胃寒腹痛,呕吐,泄泻,食积不化,痼癖瘕痞。

【性味与归经】辛,热。归胃、大肠经。

【功效】温中散寒止痛,下气消痰。

【用法与用量】6~15g,研粉吞服。外用适量。

八、花椒
本品为芸香科植物青椒或花椒的干燥成熟果皮。秋季采收成熟果实,晒干,除去种子和杂质。

用于中寒腹痛,寒湿呕吐泄泻,虫积腹痛,外治湿疹痒疹,阴痒。

【炮制】花椒除去椒目、果柄等杂质。

【性味与归经】辛,热。归脾、胃、肾经。

【功效】温中止痛,杀虫止痒。

【用法与用量】3~6g。外用适量,煎汤熏洗。

九、荜茇
本品为胡椒科植物荜茇的干燥近成熟或成熟果实。果穗由绿变黑时采收,除去杂质,晒干。

用于胃寒腹痛,寒湿吐泻,心腹冷痛,下痢。

【炮制】除去杂质,筛去灰屑。用时捣碎。

【性味与归经】辛,温。归脾、胃、肾、膀胱经。

【功效】温中降逆,散寒止痛,补骨助阳。

【用法与用量】1~3g,内服或研末外敷。

【注意】不宜与郁金同用。

七、胡椒
本品为胡椒科植物胡椒的干燥近成熟或成熟果实。秋末至次年春果实呈暗绿色时采收,晒干,为黑胡椒;果实变红时采收,用水浸渍数日,擦去果肉,晒干,为白胡椒。

用于胃寒腹痛,呕吐,泄泻,食积不化,痼癖瘕痞。

【性味与归经】辛,热。归胃、大肠经。

【功效】温中散寒止痛,下气消痰。

