



# 老年人也很需要的三种疫苗

## 中老年人是免疫保护的重点人群

“在我国,儿童的预防接种工作取得了非常大的进步和成就,有效保护了广大儿童的健康和生命安全,而另一个需要特别关注的群体是中老年人。”中华预防医学会副会长、秘书长冯子健表示,众所周知,接种疫苗是新冠疫情防控的重要手段之一,特别是老年人全程接种新冠疫苗可以有效降低重症和死亡风险。随着年龄的增长,老年人的各组织器官生理代谢功能和免疫功能逐渐衰减,且常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病等慢性疾病,罹患感染性疾病的风险显著增加。而中老年人一旦发生感染,病情往往比较严重,严重影响老年人生命质量,增加死亡风险。因此,中老年人应该成为免疫保护的重点人群。

“过去大家对中老年人的基础性疾病、慢性病关注较多,在感染性疾病的防治防控方面关注得相对较少。”中国老年保健协会副会长兼秘书长俞华指出,中老年群体普遍局限在通过均衡营养、加强锻炼甚至服用一些保健品来提高预防感染性疾病的能力,很少有人了解接种相关疫苗对预防感染性疾病的重要意义。

中国老年保健协会等单位日前共同发布的调研结果提示,50岁及以上的中老年人普遍低估自己患肺炎、带状疱疹等常见感染性疾病的风险和危害,有1/3的老人没有接种过任何常见感染性疾病的疫苗,然而超过六成经历过这些疾病的中老年人表示,如果可以重新选择,希望能提前进行预防接种。

“科学接种疫苗有利于预防感染性疾病,减缓老年人慢性病进展,降低慢性病并发症导致不良结局的风险。”中国医师协会全科医师分会会长杜雪平强调,中老年人主动预防感染性疾病的意识和行动力有待提升。

## 三大常见感染性疾病需特别关注

“感染性疾病是由病原微生物引起的疾病的统称,在老年人中发病率、病死率高,严重影响老年人生命质量并引发沉重的经济负担。”在北京大学新媒体研究院近日召开的“健康老龄化与免疫预防”研讨会上,北京大学第一医院全科医学科主任迟春花表示,这已成为全球重大公共卫生问题之一。



2019年,国家卫健委发布《老年失能预防核心信息》,建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗,流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

不久前,中国疾控中心、中华预防医学会等单位发布《我国老年人健康防护倡议》,明确指出老年人要增强疫苗接种预防疾病意识,要主动接种流感疫苗、肺炎链球菌(又称肺炎球菌)疫苗和带状疱疹疫苗。

为什么反复强调这3种疫苗?  
“感染性疾病覆盖疾病谱较广,流感、肺炎链球菌性疾病、带状疱疹是老年人常见感染性疾病,发病率、疾病负担较重,同时,流感疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗相关研究和指南推荐较为成熟。”杜雪平介绍,流行性感冒(简称“流感”)是流感病毒引起的急性呼吸道传染病,老年人是流感病毒感染的高危人群,也是发生重症和死亡的高危人群。

在北方地区,一般每年冬春季流行和高发。流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,流感病毒主要通过呼吸道分泌物的飞沫传播(如打喷嚏和咳嗽等),也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接传播,在特定场所也可能以气溶胶的形式传播,建议

60岁以上的老年人接种流感疫苗,尤其在流感的高发季。

专家介绍,社区获得性肺炎是老年人常见的感染性疾病之一,而肺炎链球菌是社区获得性肺炎的常见病因。肺炎球菌也可以引起菌血症、脑膜炎等疾病,威胁老年人的健康。肺炎球菌可通过气溶胶或飞沫吸入,也可通过呼吸道飞沫传播造成感染。中国卫生健康统计年鉴显示,2017年全国肺炎出院人数为359.2万人,60岁及以上老年人占17.2%,病死率为0.49%,建议65岁及以上的老年人及早接种肺炎球菌疫苗。

带状疱疹是由初次感染后潜伏在脊髓后根神经节或颅神经内的水痘一带状疱疹病毒再激活引起的常见感染性疾病,主要通过飞沫和接触传播。带状疱疹可发生于任何年龄,但其发病率随着年龄的增加显著增加,50岁开始发病率明显上升,部分带状疱疹患者会产生较长时间的神经痛,严重影响生活质量,建议中老年人接种带状疱疹疫苗进行预防。

“预防接种是保护易感人群的重要措施,这3种感染性疾病要引起注意,及时接种相关疫苗有利于降低感染性疾病及相关并发症的发生风险。”杜雪平强调。

## 全过程、全周期贯彻健康老龄化策略

“对于疾病,我们越来越强调三级预防,更加重视预防在健康管理中的作用。”迟春花介绍,一级预防即未病防病,除了接种疫苗,还包括健康管理、健康教育;二级预防是早诊早治;三级预防是临床预防,防止伤残、促进功能恢复。

“老年人更应该保持良好的生活方式,规律生活,戒烟戒酒、均衡膳食、加强营养,适当进行体育锻炼,要注意环境与个人卫生,定期开窗通风,呼吸道疾病高发季不去人员聚集场所。”杜雪平指出,在新冠肺炎疫情常态化防控中,群众普遍养成了良好的个人卫生习惯,这不仅有助于预防新冠病毒,对预防其他感染性疾病也大有裨益。

“健康管理不仅关注已老、已带病的重点人群,也要具有前瞻性。”健康老龄化”的提出意味着我国不仅关注老年人数量,更关心老年人的生活质量。”北京大学医学人文学院教授王红漫指出,对老年健康的内涵,不能以有无症状衡量,而应以具有日常生活功能或进一步具有社会生活功能作为“老年健康”的标志,“要想到老年时还能正常生活,就一定要在生命的全过程、全周期贯彻‘健康老龄化’的策略。而疫苗接种是预防疾病最经济有效的手段之一,需要全社会引起重视。”

“要推进专门的针对老年人免疫预防服务的公共卫生政策、公共财政政策,不断改进预防接种服务,比如优化疫苗接种点、接种时间等设置,通过多方努力,为中老年人提供更方便、便利的接种服务,从而提高接种率。”冯子健说,这样可以降低中老年人的感染性疾病负担,延长老年人的寿命,改善他们的生活质量。

“靠普通居民掌握众多健康知识太困难,由谁提供可行性最强?医务人员有这个责任。我国正在推行家庭医生签约服务,在社区由全科医生给居民建立健康档案。全科医生和居民距离最近,最有可能做好健康科普宣传和预防接种工作。”迟春花建议,基层医疗卫生机构医务人员应着力提高对老年人接种疫苗的重视程度,加强对公众的疫苗接种宣传教育,对适宜接种人员进行疫苗接种的推荐,积极促进老年人建立对感染性疾病疫苗的正确认知,以提高老年人疫苗接种率,改善其生命质量,促进健康老龄化。(本报综合)

## 如何预防痘疹?

本报讯 记者刘念报道:“最近饮食不规律,又长痘疹了。”近日,家住咸安区温泉社区的张女士咨询,如何预防痘疹?

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍,痘疹也叫寻常型痤疮,主要病因和遗传、内分泌失调、皮脂分泌旺盛等有关,不良的生活饮食习惯和情绪也易诱发痘疹。

发现脸上长了痘疹,不要用手指挤压皮损,不要乱用一些含有激素的外用药膏,建议使用清爽或质地比较细腻的护肤品,避免使用粉类遮盖性化妆品以免堵塞毛孔。应在医生指导下用药治疗。

调整好心态,减轻工作及生活的压力,规律休息。尽量少吃高糖、高脂和辛辣刺激性食物,多吃蔬菜、粗粮、含糖量低的水果,多喝清水、淡茶水,保持大便规律,这些有助于预防痘疹发生或加重。

## 如何保护肾脏?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的周女士咨询,如何保护肾脏?

希望桥社区卫生服务中心有关医务人员介绍,保护肾脏首先要提高对慢性肾脏病的警觉,在体检或其他健康检查时,接受肾脏功能相关检查是了解肾脏健康状况的唯一方法。与此同时,健康的生活方式有助于保持身体健康,这也同样有益于肾脏健康。

选择有益于健康的食物,比如新鲜蔬菜、全谷物食物、低脂或无脂肪的乳制品等,减少高脂、高盐、高糖食物的摄入。在身体条件允许的情况下,争取每天活动30分钟以上,让规律的锻炼成为生活的一部分。

保持充足的睡眠,尽量保证每天7-8小时的睡眠时间。不吸烟、限制饮酒。减轻压力,保持平和。情绪的改善也有益于身体健康。

## 宝宝枕秃怎么办?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区桂花社区的张女士咨询,宝宝枕秃怎么办?

市妇幼保健院有关医务人员介绍,宝宝枕秃的问题,一直被很多妈妈误认为是缺钙导致的,但绝大多数不是。

宝宝出现枕秃,多半只是因为宝宝长时间躺在床上,头部和床接触的部位容易多汗痒、经常摩擦,于是便出现了枕部头发稀少的现象。

想要避免宝宝出现枕秃,妈妈要勤帮宝宝洗头,保证宝宝头部的干净清爽。另外要保证被子枕头的清洁卫生,减少床褥中的虫螨。不要给宝宝穿盖过度,保持适当的室温,宝宝出汗的情况减轻了,枕秃的情况也会得到缓解。

## 如何有效控制食量?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,总是暴饮暴食,该如何有效控制食量?

梅园社区卫生服务中心有关医务人员介绍,学会“挑食”。蔬菜、菌类、粗杂粮等高纤维食物,易让人产生较强的饱腹感,也是低热量食品。鱼虾、鸡肉等白肉或是瘦红肉,含有较低的脂肪和很高的蛋白质,令饱腹感持续时间变长。

吃饭时要专心。人们对不同级别饱的感受,只有专心吃饭时才能感受到。若一边说话一边吃饭或一边玩手机等,难以有饱腹感,容易不由自主地摄入过多热量。

细嚼慢咽。放慢进食速度,能延长用餐时间,刺激饱腹感神经中枢,反馈给大脑“我已经饱了”的信号,就会较早出现饱腹感并停止进食。

# 胆固醇与甘油三酯哪个升高更危险

在血脂检查的指标里,包括胆固醇和甘油三酯,这两个指标中哪个指标升高对人体的危害更大呢?就两者而言,胆固醇是造成动脉粥样硬化的主要原因,继而会诱发冠心病、心肌梗死、脑梗塞等疾病,所以它的升高比甘油三酯升高更危险。

## “低密度”胆固醇多低才正常

血脂检查中共有4个主要指标,分别是总胆固醇(TC)、甘油三酯(TG)、低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C)、高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)。在临床治疗时,最值得关注的是低密度脂蛋白胆固醇与甘油三酯。

传统观点中,总胆固醇的水平与心血管疾病风险性相关。但现在有观点认为,用总胆固醇水平衡量血脂风险性并不准确。因为在总胆固醇中,包含低密度脂蛋白胆固醇与高密度脂蛋白胆固醇。其中,“低密度”是坏胆固醇,是构成粥样硬化斑块核心的主要成分;而“高密度”是好胆固醇,可以把胆固醇从血管中运回肝脏分解。

所以在衡量血脂风险时,我们主要看低密度脂蛋白胆固醇的水平。

那么,低密度脂蛋白胆固醇的正常范围是多少?这里首先要说明的是,该指标的正常值不能完全以化验单上的参考范围为准。很多人拿到化验单后,只看上面是不是有“箭头”,是否超过了标准范围,不要忘了,这个范围只适用于健康人参考,而不适用于有心血管疾病危险因素(高血压、糖尿病、男性大于45岁、女性大于55岁、吸烟、有早发心血管疾病家族史、慢性肾病等)的人。

具体来说,低密度脂蛋白胆固醇水平标准



分为以下3种情况。

- 1.健康人群应低于3.31mmol/L。
- 2.高危人群应低于2.6mmol/L。高危人群指患有糖尿病,或患有高血压并同时有上述心血管疾病危险因素之一,或低密度脂蛋白胆固醇水平未经治疗超过4.9mmol/L。
- 3.极高危人群应低于1.8mmol/L。极高危人群指已经发生过心肌梗死、脑梗塞、冠心病、颈动脉狭窄超过50%等疾病;或同时患有糖尿病与高血压;或患有糖尿病并且同时具有上述心血管疾病危险因素之一;或同时具有3

项以上危险因素。

## 甘油三酯升高提防胰腺炎

一般情况下,甘油三酯的正常值在1.7mmol/L以下,在1.7-2.25mmol/L为边缘升高,超过2.25mmol/L时为升高,超过5.6mmol/L为重度升高。

甘油三酯升高时,也会增加心血管疾病风险,但比胆固醇升高对心血管的影响要小。不过,甘油三酯升高容易诱发另一种疾病——胰腺炎,重症胰腺炎是有生命危险的,对这个指

标的突然升高也需给予重视。

人体中的甘油三酯水平与饮食相关性很大,如果在血液检查之前摄入油脂过大,可能会导致甘油三酯水平明显升高。但随着时间的推移,升高的甘油三酯会下降,有时候在一天之中,甘油三酯水平的变化会超过一倍。

所以,甘油三酯升高的人首先要做的是控制饮食,严格戒酒、不要食用油炸、油腻食物。

## 生活方式干预无效再服药

对于异常的胆固醇与甘油三酯,用药方案不同。

降低胆固醇主要使用他汀类药物,健康人的用药标准是低密度脂蛋白胆固醇水平超过4.9mmol/L,低于此标准的健康人,可以通过饮食控制、增加运动量等方式进行调节。而有心血管疾病危险因素的人群,应当积极降低低密度脂蛋白胆固醇至1.8mmol/L,甚至1.4mmol/L。现有研究表明,更低的低密度脂蛋白胆固醇水平,对心血管系统可产生更好的保护作用。

降低甘油三酯主要使用贝特类药物。一般来说,在甘油三酯没超过5.65mmol/L时,不建议用药,可以通过饮食控制、增加运动量等生活方式进行调节。如果经过3个月的生活干预仍然不能改善,则考虑使用药物。

总之,胆固醇升高是造成心血管疾病的主要因素,其危害性要大于甘油三酯升高。不同人群对低密度脂蛋白胆固醇水平的要求不同,患者需在医生指导下决定是否用药、选择何种药物。

(本报综合)

# 消食药:消食化积,健脾开胃

## ——药食同源中药系列之十一



徐黔 咸宁麻塘中医医院 主治医师

药食同源中药系列的第十一期为大家介绍的是消食药:山楂、鸡内金、麦芽、莱菔子、榧子。凡以消食积为主要作用,主治饮食积滞的药物,称为消食药。消食药多味甘性平,主归脾胃二经。具消食化积,以及健脾开胃,和中之功。主治宿食停留,饮食不消所致之脘腹胀满,暖气吞酸,恶心想吐,不思饮食,大便失常;以及脾胃虚弱,消化不良等症。消食药一般具有不同程度的助消化作用,个别药还具有降血脂,强心,增加冠脉流量及抗心肌缺血,降压,抗菌等作用。

### 一、山楂

本品为蔷薇科植物山里红或山楂的干燥成熟果实。秋季果实成熟时采收,切片,干燥。山楂用于肉食积滞。本品尤为消食化积、消食化积的要药,凡肉食积滞导致的胃脘胀满,暖气吞酸、腹痛便溏,单用煎服即可有效;山楂能行气止痛,可治泄痢腹痛,疝气痛;本品性温能通行气血,有活血化瘀之功,用于瘀血经闭,通经,产后再瘀,心腹刺痛,胸痹心痛等。另外治疗冠心病、高血压病、高血脂症等均有较好的疗效。

山楂作为食疗,食用方法非常多,可以像

水果一样鲜吃,也可以做成山楂片、山楂糕、蜜饯、山楂酱、果脯、山楂汁、山楂酒、山楂饮料等等。

【炮制】净山楂:除去杂质及脱落的核。炒山楂:取净山楂,照清炒法炒至色变深。焦山楂:取净山楂,照清炒法炒至表面焦褐色,内部黄褐色。

【性味与归经】酸、甘,微温。归脾、胃、肝经。

【功效】消食健胃,行气散瘀,化降脂。

【用法与用量】煎服,9~12g。

二、鸡内金

本品为雉科动物家鸡的干燥沙囊内壁。杀鸡后,取出鸡内,立即剥下内壁,洗净,干燥。

本品有较强的消化积滞作用,并能健运脾胃,广泛用于米面薯芋肉食等各种食积证。用于肾虚遗精、遗尿。此外,还能通淋化

石,用于各种结石。

【炮制】鸡内金:洗净,干燥。炒鸡内金:取净鸡内金,照清炒或烫法炒至鼓起。醋鸡内金:取净鸡内金,照清炒法炒至鼓起,醋喷,取出,干燥。每100kg鸡内金,用醋15kg。

【性味与归经】甘,平。归脾、胃、小肠、膀胱经。

【功效】健胃消食,涩精止遗。通淋化石。

【用法与用量】煎服,3~10g;研末服,每次1.5~3g。研末用效果比煎剂好。

三、麦芽

本品为禾本科植物大麦的成熟果实经发芽干燥而成。

本品能促进淀粉性食物的消化,用于米面薯芋食积证的食积不消,脘腹胀痛,脾虚食少,食后饱胀。用于乳汁郁积,断乳乳房胀痛。此外麦芽疏肝解郁,可用于肝气郁滞或

肝胃不和之胁痛、脘腹胀痛。

【炮制】将麦粒用水浸泡后,保持适宜温度,待幼芽长至约0.5cm时,晒干或低温干燥。取净麦芽,照清炒法炒至棕黄色,放凉,筛去灰屑。取净麦芽,照清炒法炒至焦褐色,放凉,筛去灰屑。

【性味与归经】甘,平。归脾、胃经。

【功效】行气消食,健脾开胃,退乳消胀。

【用法与用量】煎服,10~15g,大剂量30~120g。消食健胃用生麦芽,回乳消胀用炒麦芽,一般60g以上。

四、莱菔子

本品为十字花科植物萝卜的干燥成熟种子。本品善于行气消胀,多用于食积气滞所致脘腹胀满、暖气吞酸、腹痛、大便便秘、积滞泻痢等;还能化痰止咳降气平喘。

【炮制】夏季果实成熟时采收植株,晒干,

搓出种子,除去杂质,洗净,干燥。用时捣碎。取净莱菔子,照清炒法炒至微鼓起。

【性味与归经】性味辛、甘、平。归脾、胃、肺经。

【功效】消食除胀,降气化痰。

【用法与用量】煎服,15~12g。

### 五、榧子

本品为红杉科植物榧的干燥成熟种子。秋季种子成熟时采收,除去肉质假种皮,洗净,晒干。是人们常食用的坚果之一。

用于虫积腹痛,对蛔虫、绦虫、钩虫、姜片虫、丝虫等多种肠道寄生虫均有效。用于肠便秘。另外还能润肺止咳的作用。

【炮制】去壳取仁。用时捣碎。

【性味与归经】甘,平。归脾、胃、大肠经。

【功效】杀虫消积,润燥通便。

【用法与用量】煎服,9~15g。

