

## 《老年人疫苗接种科普手册》发布

# 接种适宜疫苗,对抗“免疫衰老”

我国是世界上老年人口规模最大的国家,也是世界上老龄化速度最快的国家之一,如何实现健康老龄化成为全社会关心的重要话题。怎样更好地保障老年健康、保障老年人有质量的晚年生活?

世界卫生组织将每年4月的最后一周定为“世界免疫周”,以强调疫苗接种对于减少疾病、挽救生命的重要性。在今年世界免疫周来临之际,由《健康报》《老年健康报》主导编写的《老年人疫苗接种科普手册》发布,专家将接种适宜疫苗列为老年人健康生活方式的重要组成部分。

### 推进老年健康预防关口前移

“我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁,但老年人健康预期寿命不到70岁,说明老年人平均带病生存时间将近10年。”中国老年保健协会常务副会长齐平江介绍,中国约75%的60岁及以上老年人患有一种或多种慢性病,43%的老年人有多病共存(2种及以上)。

为推动健康老龄化相关工作,2022年国家卫健委、全国老龄办、国家中医药管理局联合印发的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》指出,促进健康老龄化是积极应对人口老龄化的长久之计,提升医疗卫生服务体系适老化水平,建立完善老年健康服务体系,推进老年健康预防关口前移。

“天花是人类消灭的第一个传染病,而接种疫苗是预防天花最重要的手段之一。”中华预防医学会副会长、北京协和医学院群医学及公共卫生学院执行院长杨维中介绍,由于机体退行性变化、免疫功能下降等,再加上慢性病造成的身体机能下降等原因,老年人容易成为感染性疾病或传染性疾病的易感人群,“我们过去对健康生活方式的诠释还不够,为什么说不够呢?健康的生活方式,除了科学的进食、活动、休息、保持心情愉快等,还应该包括接种适宜的疫苗,这也是健康生活方式的重要组成部分。”

“接种疫苗是预防疾病最好的方法之一,加强老年人主动免疫,提升中老年人预防接种的积极性,是促进健康老龄化、实现高质量长寿的关键。”齐平江说,接种疫苗可通过预防感染减缓老年人慢性病的进展,降低慢性病并发症等风险,改善患者生活质量。

专家介绍,衰老是一个不可避免的生理过程,年龄增长所致的免疫功能下降,被称为“免疫衰老”。

“在人的一生中,免疫力处于从弱到强再从强到弱的动态发展过程。新生儿和婴幼儿对很多疾病的免疫水平比较低,所以容易生病;从少年时期开始,随着免疫系统不断发展完善,人体的免疫力逐渐到达较高的水平;到了老年阶段,随着机体的衰老,人体的免疫水平又会逐渐下降,抵御感染的能力也呈现下降趋势。因此,‘一老一少’群体是免疫保护的重点人群。”北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯召召表示,疫苗在预防老年人感染性疾病、降低疾病负担方面能够发挥重要作用,而我国老年人疫苗接种率还有待提升。一项研究显示,成人流



感疫苗接种率为10.97%,肺炎疫苗接种率为13.6%,带状疱疹疫苗接种意愿为16.57%。另一项研究显示,近57%的受访者存在疫苗犹豫。

“未来,希望通过健康科普和健康促进教育,使老年人认识感染性疾病的危害,认识疫苗的价值,积极主动地接种疫苗,降低疾病的负担,助力健康老龄化。”冯召召说。

### 老年人适合接种四种疫苗

老年人适合接种什么疫苗?

北京市疾病预防控制中心免疫预防所所长孙美平介绍,目前,我国适合老年人接种的疫苗可归纳为四种:新冠病毒疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗。

“全球已有一些国家为老年人提供免费的流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗接种,我国的北京市等地已多年为老年人提供免费流感疫苗、肺炎球菌疫苗接种,受到老年群体的欢迎,希望越来越多的地区能为老年人提供这样的疫苗接种服务。”孙美平说,我国在为老年人接种新冠病毒疫苗方面,积累了一些好做法,希望这些做法在推动老年人的流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗的接种中得到借鉴与应用,为老年人的健康保驾护航。

有慢性病的老年人能接种疫苗吗?

“老年人常患有一种或多种慢性病,在接种疫苗之前要做严格的问诊和筛查,来判断是否能接种相应的疫苗。”清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋介绍,慢性病、免疫功能低下人群的疫苗接种尤为重要,全球免疫策略一直把老年人和有慢性基础疾病的人作为优先接种疫苗的对象,建议健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群在社区医生的指导下进行咨询和接种。

《老年人疫苗接种科普手册》指出,慢性病不是疫苗接种的绝对禁忌。慢性病人因其免疫力低下,更易患感染性疾病,也会加大慢性病管理难度,因此更需要接种

疫苗,主动预防相关疾病。免疫功能低下人群由于频繁接触医疗环境,其暴露于病原体的风险增加,接种疫苗可降低相应疾病的感染风险。常见免疫功能低下疾病如实体器官恶性肿瘤、血液系统恶性肿瘤、人类免疫缺陷病毒(HIV)感染/获得性免疫缺陷综合征(AIDS)、终末期肾脏疾病、先天性免疫缺陷和自身免疫性疾病(类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、炎症性肠病、多发性硬化症、风湿性多肌痛、银屑病、自身免疫性甲状腺炎、1型糖尿病、血管炎和其他自身免疫/胶原结缔组织病)等。

### 科学选择疫苗需综合考虑

“老年人在选择疫苗时,需要在医生指导下,综合考虑自身身体状况以及疫苗的适用年龄、免疫程序、禁忌证、技术路线等内容后,选择适合自己的疫苗。”刘兆秋介绍,如需了解更多相关信息,如疫苗的保护效力、持久性等,可向专业医学人士咨询。

专家强调,老年人还要了解一些疫苗的常见禁忌证。每个疫苗说明书中均列出了疫苗成分,对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲氧基、裂解剂及抗菌药物)过敏者,禁止接种该疫苗。发热、急性感染期和慢性病急性发作期者,应待病情好转或稳定、症状消退后再接种。免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者,不能接种减毒活疫苗。

“疫苗到底安全不安全?接种后会不会出现不良反应?一些老年人接种疫苗时存在这样的担心。”刘兆秋说,疫苗作为生物制品接种到人体后,由于个体的差异或疫苗本身的特性,可能会出现一些不良反应,而不良反应分为一般反应和异常反应。疫苗的不良反应大多属于一般反应,一般反应不会给人体造成严重后果,属于一过性的,比如一过性发热、局部出现红肿硬结,大多不需要做特别处理,老年人对此不必过度担忧。

刘兆秋介绍,异常反应指接种疫苗后对人体的身体造成严重伤害的情况,“这是极个性化的,而且概率极低。不管是一般反应还是异常反应,我国都有很好的监测系统,叫‘疑似预防接种异常反应监测系统’。而且所有的疫苗上市之前,都要经过严格的临床观察以监测其安全性。疫苗上市前,依然要进行临床观察。一旦发现某个疫苗在使用过程中出现严重不良反应,该疫苗的使用就会被叫停,所以从安全性来讲,大家可以放心。”

“规范接种是确保疫苗接种安全的核心。建议组织开展相关业务培训,指导基层预防接种人员开展老年人预防接种规范性培训,确保疫苗接种的安全。”首都医科大学全科医学与继续教育学院院长吴浩表示,在促进老年预防接种行动方面,一些社区起到了很好的示范作用,希望继续通过多渠道开展健康教育,提高医务人员和公众对流感、肺炎球菌疫苗、带状疱疹等相关疫苗接种的认知,使疫苗接种健康教育上升到健康促进层面,同时扩大成人疫苗接种服务渠道,增设社区疫苗接种门诊,进一步提升老年人疫苗接种的便利性,推动解决老年人疫苗接种的“最后一公里”。(本报综合)

## 生活顾问

### 勿听信保护牙齿的谣言

本报讯 记者江世栋报道:一些关于保护牙齿的谣言满天飞,切勿听信。

刷牙会使牙缝变大?真相:有人感觉刷牙后牙缝比以前大了,这是因为其本身的牙石较多,治疗前感觉不到有牙缝,因为肿胀的牙龈和牙石把牙缝充满,当去除牙石后,牙龈肿胀消退,本来存在的牙缝就暴露出来了,绝不是因为刷牙造成的牙缝变大。

嚼花生美白牙齿?真相:健康牙齿的颜色一般都带有一点淡淡的黄色,很难在有效磨除色素和不磨损牙齿间获得很好的平衡。牙膏中会添加一些摩擦剂来帮助清洁牙齿,这些材料都是经过精挑细选的,既能去除色素,又刚好不会伤害牙齿。而花生是远远达不到这个功效的。

牙膏不沾水直接刷才是正确的刷牙方法?真相:牙膏的膏体虽然看上去稀稀糊糊的,但为了抑制细菌的生长,很多牙膏其实是不含水的。牙膏在嘴里要溶解、要发泡,都需要水,因此牙膏就要从口腔里吸水。所以说,牙膏挤在牙刷上以后,蘸蘸水,没有什么坏处。这跟你会不会刷牙不是一回事。

拔掉牙齿就可以瘦脸?真相:除非你脸皮的肌肉足够薄,否则拔牙后的凹陷效果根本看不出。还有就是和颊脂垫的吸收度也有关系,如果拔牙后颊脂垫依然维持原来形状,那么脸型也不会凹陷。

饭后马上刷牙能去油污?真相:饭后是不建议立即刷牙的,建议刚吃完酸性食物和饮料的人,最好等半小时后再刷牙,这时牙齿的保护层已恢复,刷牙就不会损伤牙齿了。

## 电动牙刷更胜一筹

本报讯 记者江世栋报道:超市货架上电动牙刷的身影越来越多,相较于普通牙刷,电动牙刷价格高了数十倍。

科学的刷牙时间应控制在2分钟左右,而我们大部分人都应该问问自己,我真的刷满2分钟了吗?很多研究表明,时间在刷牙时过得比较慢,当受试者被告知请刷牙两分钟时,绝大多数人都是在一分钟多一点就停了下来,甚至有的人认为已经刷两分钟了,而时间刚过40秒。这是因为我们在进行刷牙这种相对枯燥的活动时很快就厌倦了,所以用普通牙刷时最好用钟表控制时间,避免刷牙时间过短,不能有效去除牙菌斑等。电动牙刷的用户则会幸福一点,现在的电动牙刷基本都带有计时功能,按一下开关,运行两分钟,自动停止。有的还会每隔30秒震动一下,提醒你刷完上牙刷下牙、刷完左边刷右边、刷完外侧刷内侧。

手动刷牙时,因为不能完全看清口腔,只能凭感觉刷牙,所以并不能确保刷到了牙齿的每一个部位和缝隙;使用电动牙刷刷牙,声波技术产生的流动洁力力和更宽的接触面可以更加全面地照顾到每一个牙齿表面和牙缝深处,有效地清除牙菌斑。

刷牙时没轻重,又把牙龈磨得又红又肿?手动刷牙时,往往会很难控制力度,或者是为了刷干净使出更大的力气,结果反而伤害了牙齿;使用电动牙刷,均匀的力度既清洁了牙齿,又不会产生伤害。

除了牙齿,牙龈的健康也非常重要。相比较手动刷牙往往伤害牙龈,电动牙刷往往带有不同的模式,比如针对牙龈的敏感模式、按摩模式和保健模式,避免牙周炎,更全面地保证口腔的健康。

电动牙刷虽然好处多多,但不是所有人都适用。对于学龄前儿童来说,刷牙的方法比牙刷更重要,手动刷牙更有利于孩子手和口腔配合功能的发挥。另外,如果牙齿本身就不太好,比如患有牙龈炎、牙周炎时,最好不要选择电动牙刷。

## 尿中泡沫多或是肾病

本报讯 记者江世栋报道:很多人谈“肾”色变,因为多数慢性肾病患者就诊时,肾脏已经发生较大损伤,甚至发展到了尿毒症,需要透析或者肾移植治疗。其实,如果能早期发现并及时有效治疗,慢性肾病是可控制或延缓发展的。那么,为什么多数肾病患者早期不能发现肾脏的求救信号呢?

那是跟肾脏超强的“忍耐力”有关。很多人都知道肾脏由无数肾小球组成,当肾脏的一小部分损伤时,其他部分就会担负起受损部分的工作,使肾脏的各种功能不会因此一小部分损伤而受到影响,这种正常部分代替受损部分工作的功能叫做“代偿功能”。由于肾脏“忍耐力”极强,使肾功能损伤早期症状不明显。

此外,高血压、糖尿病、尿路感染等疾病,也常常会掩盖肾脏病变的症状。慢性肾病早期往往表现为乏力、恶心、呕吐、面色苍白、血压升高等,容易被误诊为胃炎、高血压、贫血、骨质疏松等。

既然肾脏病发病时这么难以被发现,我们就只能坐以待毙了吗?当然不是,在肾脏病初期,肾脏向我们发出求救信号,只要提高警觉还是能“听到”肾脏的呼喊,如夜尿增多、尿量减少、反复眼皮或下肢浮肿、抽筋、牙龈出血等,其中尿中出现泡沫增多且不易消退是最直观的表现。

# 预防疟疾,让“打摆子”停“摆”

市中心医院专家:最好的办法是防止蚊虫叮咬

咸宁日报全媒体记者 江世栋 通讯员 刘金艳 徐铭辉

今年4月26日是第16个“全国疟疾日”,宣传主题为“谨防输入性疟疾,持续巩固消除成果”。

“2021年6月30日,世界卫生组织宣布中国获得无疟疾认证,我市目前也没有本地疟疾病例。”咸宁市中心医院感染性疾病科副主任潘登对记者说,但对于出境人员来说,出国前应了解目的地的疟疾流行情况,还应尽量避免野外露营,防止蚊虫叮咬。

潘登介绍,疟疾在全球范围流行依然十分严重,有超过一半的人口受到疟疾威胁,多数病例分布在非洲和东南亚地区。根据世界卫生组织2022年12月发布的最新《世界疟疾报告》,2020年,全球估计有2.41亿例疟疾病例;2021年,全球新增疟疾病例达到了247万例,其中有61.9万人死亡,而95%的疟疾病例都出现在非洲地区。

而在中国,疟疾曾在我国流行非常严重,上世纪40年代最高年发病人数达3000万。2016年,中国报告最后一例本土感染的疟疾病例;2017年,我国首次实现全国没有本地疟疾病例;2021年6月30日,中国正式通过世界卫生组织消除疟疾认证,实现消除疟疾目标,取得了具有里程碑意义的疾病防控成果。

疟疾俗称“打摆子”,是经按蚊叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染疟原虫所引起的虫媒传染病。疟疾有四种类型:间日疟原虫、三日疟原虫、卵形疟原虫和恶性疟原虫。

在我国,主要为恶性疟和间日疟。其中恶性疟病人多突然发病,高热者多见,如果得不到及时治疗,病情可迅速恶化甚至死亡,若能及时治疗,多数病例预后良好。疟疾是由疟原虫引起的疾病,而蚊子是传播疟疾的

元凶,但不是所有的蚊子都携带疟原虫,只有按蚊(蚊子的一种)才传播疟疾。

中国常见的四大传播媒介为中华按蚊、微小按蚊、大劣按蚊和雷氏按蚊。它们的共同特点是翅膀大且有斑点,而且停止不动时腹部会翘起与停留面保持一定角度。其中雷氏按蚊主要生活在我国最大的低山丘陵地区,平时喜欢在室内,是我国疟疾最重要的传播者。当蚊子叮咬疟疾病人时,疟原虫会随着病人的血液进入到蚊子体内,经过一段时间的发育繁殖,蚊子体内遍布疟原虫,这时蚊子再去叮咬健康人,健康人就会染上疟原虫。

疟疾的主要症状是发冷、发热、出汗。每天、隔天或隔两天发作一次。发作几次以后可出现贫血和脾肿大。重症病例可出现昏迷乃至死亡。患有严重疟疾的儿童常常出现以下一种或多种病症:严重贫血,与代谢性酸中毒相关的呼吸窘迫,或脑型疟。成人也频频出现多脏器病症。在疟疾流行地区,人们可能产生局部免疫力,导致出现无症状感染。

“预防疟疾最好的办法,就是防止蚊虫叮咬。”潘登说,应尽量避免在蚊虫活动高峰期(黄昏和夜晚)到野外活动。如必须在户外工作或活动,可穿长袖衣和长裤,皮肤裸露处可涂抹驱避剂。睡前可在卧室喷洒杀虫剂或使用蚊香。睡觉时使用蚊帐或长效蚊帐。房屋安装纱门、纱窗。

对于出境人员,出国前应当了解目的地的疟疾流行状况,可以到当地的疾病预防控制机构,或者是出入境检验检疫部门进行咨询。进入疟疾流行区,尤其是到非洲、东南亚等高疟区打工、经商、旅游的人员,应尽量避免野

外露营,可使用蚊帐防蚊、蚊香驱蚊、驱蚊剂涂抹暴露皮肤防止蚊虫叮咬等。

曾于疟疾传播季节在疟疾流行区住宿、夜间停留或近两周内有输血史者,当出现发热情况时,应考虑疟疾的可能性。过去曾患过疟疾的病人,当出现原因不明的发热时,应考虑复发的可能。当有上述情况发生时,及时到正规医院就医并主动告知医生,便于正确诊断,一旦确诊为疟疾,需按医嘱全程、规范服用抗疟药。

目前,临床上还没有针对疟疾的成熟疫苗上市,药物治疗是目前唯一的救治方式。想要根治疟疾,全程、足量服药最为关键。疟疾在治疗上有很多高效药物,治疗疟疾的常用药物有氯喹和伯喹。针对疟疾,特别是恶性疟疾,现有的最佳治疗方法是以青蒿素为基础的联合疗法。

### 相关链接:

疟疾是全世界最严重的传染病之一,从谈“疟”色变到实现无疟疾,中国的消除疟疾之路,离不开青蒿素以及它的发现者屠呦呦。

自上世纪70年代问世以来,青蒿素类抗疟药成为疟疾肆虐地区的救命药,据世界卫生组织不完全统计,青蒿素在全世界已挽救了数百万人的生命。

2015年,屠呦呦凭借“中药和中西药结合研究提出了青蒿素和双氢青蒿素的疗法”获得诺贝尔生理学或医学奖。这是中国科学家因为在中国本土上进行的科学研究,首次获诺贝尔科学奖,是中国医学界迄今为止获得的最奖项,也是中医药成果获得的最高奖项。

## 百物养生 莫先口齿

——读“经典”谈口腔保健



石欣  
咸宁麻塘中医医院 副主任医师

口腔是人体最繁忙的通道之一,经过口腔,我们每个人一生要消耗大约40吨食物。我国古代医家早就认识到口齿对身体健康的重要作用。医书《直指方》中有“百物养生,莫先口齿”的记载,其含义是不言自明的。如果不重视口齿保健,牙齿过早脱落,必然影响食物的摄入和营养的吸收,从而影响身体的健康。现代医学也证实,凡是长寿老人,其口腔中总是存有一定数量的自然牙齿。

### 一、口与脏腑经络的关系

人体气血津液通过经脉上注于口,使口得以发挥其纳谷辨味、磨谷言语的生理功能。中医理论认为,口与脏腑经络之间均有不同程度的生理联系。

### 口为脾之窍

《黄帝内经》明言脾开窍于口,论中有多处论述脾与口的关系,诸

如“脾主口……在窍为口”“口唇者,脾之官也”“脾气通于口,脾和则口能知五谷矣”“中央黄色,入通于脾,开窍于口”。这些说法均从不同角度指出口进饮食、司口味等功能均与脾运化功能有关。脾气健旺,则津液上注口唇,唇红而润泽,舌下生津、玉液二穴得以泌津液以助消化,而食欲旺盛,口味正常。

### 口为胃之门户

胃为水谷之海,口为胃之门户,是食物进入胃中的必经之路。口与胃关系密切,《黄帝内经》指出:“五味入口,藏于胃,以养五脏气”。从经络运行角度看,足阳明胃经过上唇,手阳明大肠经过下

唇,足太阳脾经连舌本,散舌下,由此进一步加强了口与脾、胃、肠的生理联系。

齿赖肾精以固  
足少阴肾经也系舌本,连舌下,并与齿相连。关于齿与肾的关系,有肾主骨,齿为骨之余之说。说明人体骨、齿是否坚固均与肾中精气的盛衰有关。若肾气虚衰,肾精亏耗,齿失所养,则牙齿疏松易摇。

口与经络联系广泛  
口为经络循行的要冲,循行于口的经脉主要有:足阳明胃经(过上下齿龈)、手阳明大肠经(循下齿龈)、足太阳脾经(连舌本,散舌下)、足少阴肾经(至舌本、进咽

喉)、手少阴心经(系舌本)、手太阳小肠经(上抵鼻)、足厥阴肝经(络舌本,循唇内,环口唇)、手少阳三焦经(下颊至?)、督脉(至上唇部)、任脉(环行口唇)、冲脉(别络唇内)。

### 二、口腔保健的防护知识

1.漱津咽唾 唾液俗称口水,为津液所化。中医认为,它是一种与生命密切相关的天然补品,所以古人给予“玉泉”、“琼浆”、“金津玉液”、“甘露”、“华池之水”等美称。漱津咽唾,古称“胎息”是古代非常倡导的一种强身方法。漱津咽唾常食法:平心静气,以舌舔上。或将舌伸到上颌牙齿外侧,上下摆动,然后伸向内侧,再上下左右搅

选择使用。

3.齿宜常叩 晋代葛洪《抱朴子》一书指出:“清晨叩齿三百过者,永不动摇”。《诸病源候论》说:“鸡鸣时,常叩齿,三十六下,长行之,齿不露虫,令人齿牢”。自古以来,很多长寿者,都重视和受益于叩齿保健,尤其清晨叩齿意义更大。叩齿的具体方法是:排除杂念、思想放松,口唇轻闭,先叩白齿50下,次叩门牙50下,再错牙叩白齿部位50下。每日早晚各作一次,亦可增加叩齿次数。

4.饮食保健 减少添加糖、碳酸饮料及烟酒,不要吃辛辣刺激食物,适量多吃富含维生素的

