

本区60岁以上老人免费接种肺炎疫苗

肺炎链球菌所引发的肺炎已成为威胁市民尤其是60岁以上老年群体身体健康的重要因素之一。为有效降低本区老年人群中肺炎链球菌性肺炎的发病率,减少因罹患该疾病导致的疾病负担,根据上海市《关于组织开展60岁以上老年人接种肺炎工作的通知》(沪卫计委疾妇[2013]4号)的文件要求,杨浦区自2013年10月开始,将为具有本市户籍的60岁以上老年人接种肺炎疫苗作为重大公共卫生服务项目予以实施推进。通过为老年人免费接种23价肺炎球菌多糖疫苗,以降低老年人群中肺炎链球菌性肺炎的发病率,更好地保障老年人的健康。

该项目开展以来,得到了广大市民的积极响应,全市累计超100万户籍老年人已接种该肺炎疫苗,在此我们就广大市民关心的问题做了整理,一一为大家解答。

一、政策指导

1.什么是老年人接种肺炎疫苗项目?

答:为老年人免费接种肺炎疫苗是杨浦区深入贯彻国家医药卫生体制改革,落实上海市三项重大公共卫生服务项目的重大举措。通过为符合条件(上海户籍、且年满60周岁)的老年人免费提供接种肺炎疫苗服务,以降低老年人群中肺炎链球菌性疾病的发病,保障老年人的健康。

2.实施本项目的目标是什么?

答:实施本项目的目标是在2013年至2015年期间通过努力对符合条件的老年人群进行全面的排摸、告知、接种意愿征询和登记,并对其中有意愿接种且无接种禁忌症的老年人进行接种。

3.本项目为老年人接种肺炎疫苗的原则是什么?

答:本项目的接种工作原则是“知情同意、自愿、免费、定点接种”。

(1)接种门诊工作人员在实施疫苗接种前应客观介绍疫苗的效果、禁忌症、接种风险等情况,由符合接种条件的老年人自主、自愿选择是否接种。

(2)接种前,受种者本人和(或)家属应在《知情同意书》上填写“以上内容已阅知”并签名确认。

(3)凡符合本项目接种条件、自愿接种疫苗的老年人,由接种门诊免费为其提供接种服务。接种门诊不得以任何名义收取与接种相关的费用。

(4)符合接种条件的老年人可选择户籍所在地或居住地所在的预防接种门诊,自行或由直系成年亲属陪同前往接种门诊接种肺炎疫苗,原则上不建议在上述两者之外的区域接种。接种门诊不得拒绝为符合条件的受种者接种肺炎疫苗。

二、肺炎疾病与肺炎疫苗

1.本项目中所使用的疫苗预防的疾病是什么?

答:本项目中所使用的疫苗预防的疾病是肺炎链球菌性疾病。

2.什么是肺炎链球菌性疾病?

答:肺炎链球菌性疾病是指由肺炎链球菌感染所导致的包括肺炎、中耳炎、鼻窦炎、菌血症和脑膜炎在内的一系列疾病,是导致我国老年人死亡的重要原因。

3.肺炎链球菌性疾病的传染源有哪些?

答:人是肺炎链球菌的唯一宿主,其主要通过呼吸道飞沫直接传播或由定植菌导致自体感染,可局部播散到鼻窦或中耳导致感染,吸入下呼吸道可导致肺炎。当细菌侵入血液循环,可以造成其他部位的播散繁殖。

4.什么人容易得肺炎链球菌性疾病?

答:不同人群感染肺炎链球菌的风险不同,婴幼儿和老年人风险相对较高。另外,有慢性基础性疾病和免疫功能受损的人群也易得该类疾病。

5.肺炎链球菌性疾病常见的症状包括哪些?会造成什么后果?

答:肺炎链球菌感染人体后会引发肺炎、脑膜炎、菌血症和菌血症性肺炎等严重疾病,出现发烧、咳嗽和咳血等症状,最严重者可导致死亡。全球每年约有50万左右的人死于肺炎链

球菌感染。

6.预防肺炎链球菌性疾病有哪些有效办法?

答:接种肺炎疫苗是预防肺炎链球菌性疾病最为有效的方法。此外,还可以采取以下预防措施,包括:

(1)保持良好的个人及环境卫生。

(2)勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物(如打喷嚏)后,应立即洗手。

(3)打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人。肺炎患者在家或外出时佩戴口罩,以免传染他人。

(4)均衡饮食、适量运动、充足休息,避免过度疲劳。

(5)每天开窗通风数次(冬天要避免穿堂风),保持室内空气新鲜。

7.如何保障疫苗的运输和存储安全?

答:肺炎疫苗要求在2~8℃的条件下避光储存和运输。《中华人民共和国药典》、《疫苗储存和运输管理规范》、《预防接种工作规范》等明确规定了疫苗冷链储存、运输和冷链监测的要求。本项目所使用的肺炎疫苗均通过专业医药冷链物流公司配送至各接种门诊,各接种门诊也通过冰箱、冷藏包等设备,来保证疫苗的冷链储存、运输和使用。

8.肺炎疫苗的成分是什么?

答:肺炎疫苗的主要成分是肺炎球菌表面的多糖,是一种对人致病却不能引起免疫力的成份,接种时非常安全,不会因接种而导致肺炎链球菌性疾病。

三、疫苗效果和安全性

1.肺炎疫苗的保护效果怎样?

答:在免疫力正常的人群中,肺炎疫苗预防肺炎球菌导致的严重感染的效果为80%左右;即使免疫力低下的人,接种肺炎疫苗也可预防肺炎球菌导致的严重感染,效果达到50—60%。一次接种肺炎疫苗的保护期限一般认

为在5年左右,但也有文献报道可以维持10年或更久。

2.本项目使用的肺炎疫苗能够预防所有的肺炎吗?

答:任何肺炎疫苗都不能预防所有的肺炎。因为引起肺炎的因素有多种,如细菌、病毒、真菌、寄生虫等致病微生物,或者是放射线和吸入性异物等理化因素。这次接种的肺炎疫苗只针对肺炎链球菌引起的肺炎。

3.肺炎疫苗的安全性如何?

答:本项目使用的肺炎疫苗自2010年以来已在本市累计使用超过200多万人次。截至目前,本市疫苗不良反应监测报告系统中,未发现与该疫苗有关的严重不良反应。

四、接种手续、时间和地点

1.本项目的接种时间如何安排?到哪里可以接种?

答:杨浦区所有的社区卫生服务中心开设的接种肺炎疫苗门诊均提供接种。常规接种门诊时间:周二13:30—16:00、周六8:00—11:00;其余接种时间可以咨询您所在地的社区卫生服务中心。

2.接种疫苗时需要准备哪些证件?

答:接种疫苗时需要同时携带二代身份证原件、医保就诊卡和签名后的知情同意书到接种门诊接种,若身份证背面的签发机关不是“上海”,则还需携带户口本复印件或原件;如知情同意书遗失,可以到接种门诊补签知情同意书后接种。

3.接种后要注意些什么?

答:接种后请在接种点留观半小时。回家后,保证接种部位的清洁,不要沾水;接种后可能在注射部位出现暂时的疼痛、红肿、硬结和短暂的全身发热反应等轻微反应,一般可自行缓解。必要时可给予对症治疗。

五、健康状况和禁忌症

1.接种肺炎疫苗的禁忌症有哪些?

答:接种肺炎疫苗的禁忌症包括:(1)受种者为肺炎疫苗说明书明

确认定的禁忌对象。

(2)受种者在接种肺炎疫苗当天出现发热、急性感染或处于慢性病急性发作期。

(3)受种者在五年内已接种过肺炎疫苗。

2.如果平时从来不生病,有没有必要打这个疫苗?

答:有必要。健康人群中鼻咽部肺炎链球菌的带菌率非常高,随时有潜在的发病可能,尤其是老年人在抵抗力降低时,更容易发病;并且在一定条件下,可能传播给别人。因此如无禁忌症,仍建议接种该疫苗。

3.近期刚得过肺炎的可以接种吗?

答:导致肺炎的因素很多,而且肺炎链球菌有多种血清型,得过肺炎并不能保证以后不会因肺炎链球菌感染导致再一次得肺炎。因此只要符合接种条件,仍可接种该疫苗。

六、接种后一些相关情况的处理

1.接种后可能会出现哪些反应?

答:接种后可能在注射部位出现暂时的疼痛、红肿、硬结和短暂的全身发热反应等轻微反应,一般均可自行缓解,必要时可给予对症治疗。极个别时,因个体反应差异也可能出现头痛、身体不适、虚弱乏力、过敏样反应等。

2.接种后发生接种部位的红肿疼痛和短暂的全身发热怎么处理?

答:接种完疫苗可能会有一些过性的轻微反应,一般不需要处理。接种部位红肿疼痛可以用湿毛巾热敷,也会在短时期内恢复。全身发热等应注意休息,采取物理降温,一般一到两天即可恢复。如果发热超过38.5℃,可以使用退烧药,必要时就医。

3.接种后对生活习惯有没有特殊的要求?

答:接种疫苗不会对您的生活习惯产生任何影响。

4.接种后可以服药吗?

答:请遵医嘱服药。

美国将严禁人造反式脂肪

据新华社 美国食品和药物管理局16日宣布,将在3年内禁止在食品中使用人造反式脂肪,以助降低心脏病发病率。反式脂肪又名反式脂肪酸,主要来源是部分氢化处理的植物油。部分氢化油具有耐高温、不易变质、存放久等优点,在蛋糕、饼干、速冻比萨饼、薯条、爆米花等食品中使用比较普遍。

按照禁令,美国食品生产商必须在3年内调整产品配方,剔除部分氢化油成分,或向食品和药物管理局申请在产品中添加部分氢化油的特别许可。2018年6月18日以后,除非获得批准,美国市场上的加工食品将不再允许添加部分氢化油。

美国食品和药物管理局表示,禁令只涉及人造反式脂肪,一些肉类与奶产品中天然存在的少量天然反式脂肪无法避免,不受此决定影响。

早在2013年11月,美国食品和药物管理局就已初步决定禁用人造反式脂肪。这项禁令酝酿多时才最终出台,缘于美国餐饮业反弹。更换油脂可能导致食品加工工艺、成本、口感等多方面改变,因此引发美国食品生产商顾虑。

不过,在美国科学界,就人造反式脂肪对人体健康影响的研究已经持续多年。美国医学研究院近年研究表明,摄入反式脂肪会提高所谓低密度脂蛋白、即胆固醇的水平,从而增加人们罹患心脏病的风险。研究报告说,反式脂肪不是必需品,不存在所谓的摄入安全水平,建议人们尽量少吃含反式脂肪的食品。总部设于华盛顿的“环境工作

小组”研究部门主管勒妮·夏普在禁令出台当天说:“食品和药物管理局没能堵住允许加工食品生产商避免完全公开(产品成分)的标识漏洞。”

按照美国食品和药物管理局规定,如果每份食品中反式脂肪含量低于0.5克,生产商可以在包装上标示反式脂肪含量为零。

“环境工作小组”说,消费者如果食用几份所谓“不含反式脂肪”的食品,可能“不知不觉间吃下数克这种危险物质”。

此外,这一组织还质疑,禁令没有有效防止食品生产商使用精炼油、完全氢化油、乳化剂、调味剂和着色剂等“其他隐蔽的反式脂肪来源”。

同一天,代表美国大约300家主要食品和饮料生产商的食品杂货商协会发言人罗杰·洛说,这一机构计划近期向美国食品和药物管理局递交把部分氢化油作为添加剂用于食品生产的申请。

洛说,这一机构试图证明,部分氢化油少量使用“与正常饮食中所含天然反式脂肪一样安全”,“这正是零与接近于零的区别”。

2013年7月发布的《中国居民反式脂肪酸膳食摄入水平及其风险评估》显示,虽然目前我国居民反式脂肪酸摄入量总体较低,但调查发现约0.4%的城市居民摄入量超过世界卫生组织的建议值。随着经济社会发展和生活方式的变化,含反式脂肪酸的加工食品消费量还会有所增加,烹调用植物油的消费量也在增加,因此业界、政府、科学界和消费者都应当给予适当关注。 ■郗捷



夏季使用凉席须注意“除螨”
谨防“凉席皮炎”

夏季来临,凉席开始派上用场

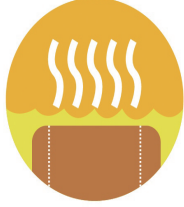
夏季人体容易出汗,皮屑和尘灰等往往遗留在凉席的缝隙中,加之潮湿的环境,极易滋生螨虫,受螨虫的叮咬而导致的皮肤炎症俗称“凉席皮炎”

专家提醒

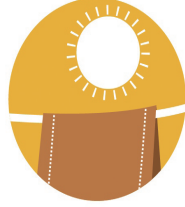
清洁凉席时



最好用杀虫剂喷洒后再密封一会



通过高温熨烫或者开水烫10分钟



再通过太阳暴晒

对于易感人群

凉席更要注意清洁,且尽量不要选用草席最好选用精编组织的竹、藤凉席

能“反手摸肚脐”或许与某些疾病有关

据新华社 最近朋友圈有一种说法,反手绕腰摸到肚脐的是“好身材”。专家认为,摸不摸得到肚脐不能说明问题,而能摸得到肚脐符合一定指征者或许与某些疾病有关,应通过体检和正规基因诊断排除。

华中科技大学同济医学院附属同济医院教授汪道文说,反手绕腰摸肚脐需要满足三个条件:臂长足够长;腰围足够小;关节活动度足够大。同时满足三个条件似乎身材很好,但三个条件中某一项或两项“优势”突出,也能完成这个动作,如某个柔软的胖子也可能轻松完成这个动作。

汪道文说,通过这个游戏发现自己手臂比较长,身材较高,男生身高大于180厘米,女生大于170厘米,可以关注以下几点:视力是否不佳(近视300度以上);是否有骨骼系统问题(鸡胸、脊柱侧弯、X型腿或O型腿);手指细长;是否有猝死家族史;是否是“疤痕体质”,手脚破皮后易留疤;是否手脚关节活动度很大(如容易把拇指掰到夸张的角度)。如同时满足以上条件中3条以上的,则可能有马凡综合征或埃莱尔——当洛综合征的患病风险。

据介绍,马凡综合征的特征是周围结缔组织营养不良、骨骼异常、内眼疾病和心血管异常,是一种以结缔组织为基本缺陷的遗传性疾病。埃莱尔——当洛综合征则是结缔组织主要蛋白质之一的胶原先天性代谢异常症。 ■黎昌政