

基础疾病多,老年人更需疫苗保护

接种后重症发生率明显降低,加强免疫针后保护效力可超过90%

据解放日报 新冠肺炎疫情防控不懈怠、不放松,筑牢免疫屏障至关重要。最新数据显示:我国60岁以上老年人至少1剂次新冠病毒疫苗接种率为89.6%,基础免疫全程接种率为84.7%,加强免疫接种率为67.3%。然而相比国际接种率高的国家(日本、新加坡等接种率超90%甚至95%以上),我国仍有提升空间。针对老年人接种疫苗的顾虑,记者邀请专家一一厘清。

疑虑一:病毒变异了,老年人接种还有用吗

来自市疾控中心的研究,无论是境内还是境外的数据均显示,由于老年人患基础疾病较多,一旦感染新冠病毒,不管是早期毒株,还是现在流行的奥密克戎变异株,发生重症、死亡的风险都很高。老年人不同于年轻人,免疫功能相对弱一些,需要接种加强针才能获得最佳的保护效果。

新冠病毒不断变异,老年人接种疫苗还有用吗?中国工程院院士闻玉梅教授强调:新冠病毒的变异是局部的,整体上没变。因此严谨地说,疫苗不是失效而是减效,但依旧是有用的。一些人接种疫苗后依然会被感染,但更重要的是,接种后重症发生率明显降低,这点对老年朋友尤其

重要。至于加强针免疫,专家解释:加强针的功能在于加深身体对病毒模样的“记忆”,“加固”免疫。根据疫情防控和来自全国防控的数据,接种新冠病毒基础免疫针后,对于预防重症的保护效力超过60%,加强免疫针之后的保护效力可超过90%。

疑虑二:老年慢性病患者接种疫苗安全吗

不少老年人担心,自己高血压、糖尿病多年,有慢性病接种疫苗还安全吗?中国工程院院士贾伟平教授说,本轮疫情中有很多老人感染新冠,他们大多有基础疾病(糖尿病、高血压等)。老年人如果能及早接种新冠疫苗,可以防止感染后进展到重症。本轮上海疫情中,死亡患者中约90%是老年人,且绝大多数没有接种疫苗,由此可见,老年人接种疫苗非常重要。

作为内分泌领域专家,贾伟平说,就糖尿病患者来说,如果血糖控制达标,糖化血红蛋白已经小于7%,血糖平时在7—8之间,没有过敏史的话应鼓励马上接种。但有部分人群血糖可能会到9,甚至餐后更高,自己感觉不适,这时医生应帮助先控制好血糖。慢性病老年患者如果接种同类疫苗没有发生过敏反应或严重的急性反应,还是应该提倡接种。

目前我国接种疫苗的老年人已超2亿人,出现严重异常反应的概率只有百万分之一左右。患有基础疾病的老年人只要在疾病稳定期就可接种。专家同时建议,如果自己把握不准,可以咨询接种点的医生。

疑虑三:老年人接种疫苗应注意些什么

记者了解到,目前全市接种疫苗年龄最大的是107岁。闻玉梅说,老年朋友请不要犹豫,接种新冠疫苗既是保护好自己,也是保护好家人。专家建议:老年人接种前可提前做好预约避免等待,携带好相关证件,并根据防控要求做好个人防护;接种后,须现场留观30分钟,万一出现过敏反应能及时处理;回家后注意休息,保持良好生活习惯。如果出现发烧、接种部位红肿等,一般1—3天即可恢复。

近来上海正值高温酷暑,专家同时也为老年人带来健康提醒:增强免疫力,饮食适当多吃优质蛋白,喝牛奶、吃鸡蛋;适度加强锻炼;部分高龄老人有多种脏器衰竭,常年居家不外出,抵抗力很弱,日常接触人群时必须时时刻刻牢记防护要点:戴好口罩、手洗干净。家属及陪护人员进老人房间,一定要换好衣服、洗干净手,确保高龄老人的健康安全。 ■顾泳

高温非杀死病毒决定性因素

据文汇报 上海正式“入伏”,预计今年“三伏”共40天,将持续至8月24日,实属“超长待机”。上海进入酷暑,高温能“杀死”新冠病毒吗?市民又该如何做好防护?

同济大学附属同济医院感染科主任张子强表示,新冠疫情初期,对病毒的研究显示,一般情况下,灭活新冠病毒需要56℃持续30分钟。但也有研究表明,对于病毒含量极高的样本,上述条件仍然可能难以完全灭活病毒。

“目前,新冠病毒的传播并没有表现出明显的季节性,显然夏季气温升高不足以灭活新冠病毒。过去人们猜测,随着夏季到来,热浪可以阻止新冠病毒传播,这一猜测目前看并不成立。此外,从全球新冠疫情的情况来看,温度等气候因素对新冠病毒的传

播也没有产生显著影响。”张子强说,指望天气变热遏制新冠病毒传播并不现实。

气温并非“杀死”新冠病毒的决定性因素,做好防护仍是防疫重点。“市民在日常生活中仍要坚持防疫‘三件套’、防护‘五还要’,尤其是戴牢口罩、勤洗双手,同时还要做好防疫‘新三件套’。”张子强说。

炎炎夏日,冷链食品颇受欢迎,肉、禽、水产、水果等冷链生鲜食品配送量剧增。高温“杀不死”新冠病毒,低温环境却有利于新冠病毒的生存。张子强表示,在社会层面新冠疫情控制相对良好的情况下,虽然相较于呼吸道飞沫传播、气溶胶传播和密切接触传播,通过接触冷链食品、快递包裹等感染新冠病毒的可能性相对较低,但也不能忽视可能的间接接触传播。

他提醒,目前新冠疫情防控仍然任重而道远,市民不可有松懈心理,要提高警惕,在购买生鲜食品、接收快递尤其是“海淘”商品时,应做好个人防护,避免可能的潜在风险。消费前也请及时关注物品始发地的疫情风险等级。

每个人都是自己健康的第一责任人,请市民积极遵守有关防疫规定和要求,在做好“科学佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生”的“防疫三件套”基础上,落实“定期测核酸、主动扫场所码、尽早接种疫苗”的“新防疫三件套”。

市卫健委同时提醒,近期多为高温酷暑天气,请各街镇、居村、各单位做好工作人员和市民的防暑降温等服务保障工作,也请市民积极配合,有序排队测核酸,提升采样工作效率。 ■李晨珏

盛夏期间,小心疱疹病毒

专家提醒,接种相关疫苗可预防感染

据文汇报 夏季是带状疱疹的发病高峰期。作为一类有包膜的双链DNA病毒,在已发现的100多种疱疹病毒中,仅有8种能感染人类,被称为人类疱疹病毒(HHV)。日前,上海市疾控中心发出提醒,盛夏来临,要小心疱疹病毒,疱疹病毒的特点是病毒在宿主体内可能以潜伏状态持续存在,仿佛一颗埋藏在人体内部的地雷,一旦达成某些条件,就会“引爆”。

人类疱疹病毒除大众比较熟悉的水痘一带状疱疹病毒之外,还有单纯疱疹病毒1型、单纯疱疹病毒2型、EB病毒、人类巨细胞病毒、人类疱疹病毒6型、人类疱疹病毒7型和免疫缺陷患者可感染的人类疱疹病毒8型。

最常见的疱疹病毒为单纯疱疹病毒1型和2型,疾病在急性发作时,感染者的口唇等部位会出现疱疹。

感染痊愈后,病毒可潜伏于神经节神经元内,当机体出现其他疾病,或在疲劳、应激等情况下,潜伏的病毒会被激活并大量复制,引起局部复发性疱疹。目前尚无特效药物能治疗此类疱疹病毒感染,常用的阿昔洛韦等药物只能减轻临床症状、缩短病程,但不能防止再次感染。

水痘一带状疱疹病毒十分狡猾,首次感染(即原发性感染)表现为水痘,水痘痊愈后,病毒仍可潜伏于神经节中,潜伏感染病毒再激活常导致局部皮肤疱疹,即带状疱疹。

目前,接种水痘疫苗被公认为是预防水痘最有效、经济的方法之一。2018年起,上海为适龄儿童免费接种2剂次水痘疫苗,此举可以更加有效地减少水痘病例发生。目前,本市也有带状疱疹疫苗可用于预防带状疱疹,供50岁及以上人群自愿、自费接种。

人类疱疹病毒6型、人类疱疹病毒7型主要通过唾液传播,因此感染非常普遍,是引起婴儿玫瑰疹(幼儿急疹,也叫玫瑰疹或第六病)的常见病因。好在,这两种病毒感染常为自限性疾病,也就是说,疾病发展到一定程度后,靠机体调节能控制病情发展并自行痊愈,不需要特异性治疗,如果伴有并发症,对症治疗即可。

专家提醒,大多数人类疱疹病毒并不引起临床症状或仅引起轻微症状,多为自限性疾病,原发感染后常潜伏在人体内,随着免疫力减弱可引起继发性感染,免疫缺陷或严重疾病人员需要及时就诊和治疗。生活中注意这些,就能减少感染几率或减轻感染症状:保持良好的生活习惯,饮食均衡,注意个人卫生;养成良好的健身习惯,增强身体素质;通过接种疫苗来预防感染,如疑似感染人类疱疹病毒,及时去医院就诊治疗。 ■李晨珏

2022年7月23日4时07分

大暑

大暑三秋近 林钟九夏移

北京时间

7月23日4时07分

将迎来大暑节气

春分

雨水 330

惊蛰 0

清明 30

谷雨 60

立夏 90

夏至 120

立秋 150

处暑 180

秋分 210

霜降 240

小雪 270

大雪 300

冬至 330

立春 360

大暑

此时节, 热浪滚滚

我国大部分地区迎来一年中最热的一段时间

专家建议

此时节频现高温天气, 要注意预防中暑

合理安排工作, 注意劳逸结合

及时补水, 尽量少喝冰水

调整好出行时间, 尽量规避高温时段出行

注意室内降温

不熬夜, 保证充足睡眠

讲究饮食卫生

日常餐饮方面, 要多吃新鲜果蔬, 适当多吃些清热祛湿、益气补脾的食物, 如荷叶绿豆粥、海米冬瓜汤、老鸭汤、薏仁鲫鱼汤、番茄牛肉煲等

新华社发 (宋博 制图)