

上海市卫健委、市疾控中心等相关专家解答 老年人新冠病毒疫苗接种“十问十答”

据文汇报 老年人是否有必要接种新冠疫苗?当前疫苗安全性如何?如果不接种有什么风险?就市民关心的问题,上海市卫健委、市疾控中心等相关专家予以解答发布老年新冠病毒疫苗接种“十问十答”。

问1:老年人平时接触的人不算多,是否没必要接种新冠疫苗?

老年人虽然活动范围相比年轻人较为局限,但也会通过家里的小辈、周围接触的人感染到病毒。近期,国内的疫情中就出现了不少老年病例。此外,老年人感染后,发生重症和死亡的风险远高于年轻人和儿童。

虽然在全球范围,新冠病毒导致的重症和死亡的比例有所不同,但共同的特征是,没有接种疫苗的老年人和有慢性基础性疾病的人群,重症和死亡比例较高。

问2:新冠病毒疫苗接种是否安全有效?

根据我国开展的新冠病毒疫苗临床试验,以及我国依法依规在自愿知情

同意的前提下已经开展的大规模接种,疫苗的安全性和有效性均经过验证。

问3:老年人如果不接种新冠疫苗加强针,可能会有哪些风险?

根据国内外研究结果看,疫苗在预防感染、减少发病方面,尤其是预防重症和死亡方面发挥了很大作用。但疫苗接种之后,免疫力和保护效果会随着时间的推移下降、削弱。因此,目前国内外都在推荐进行新冠病毒疫苗的加强免疫。

研究表明,新冠病毒疫苗可以极大地降低发生重症和死亡的风险。完成新冠病毒疫苗的基础免疫,即使感染,发展成重症的风险至少降低80%,如果还接种了加强针,风险降低90%以上。因此,符合条件的老人应尽快完成加强针的接种。

问4:哪种新冠疫苗比较适合老年人?

目前在我国境内获批使用的新冠疫苗的品种包括灭活疫苗、腺病毒载体疫苗和重组蛋白疫苗。这些疫苗都

已经通过前期的临床试验和大规模的使用证实了有效性和安全性。

无论使用哪种疫苗,采用哪种加强免疫方式,只要符合接种条件、没有禁忌,都可以根据当地疫苗的供应情况选择接种,均可以起到有效降低重症、死亡风险的作用。

问5:老年人的新冠疫苗加强针怎么接种?

现阶段完成全程接种满3个月的60岁及以上人群可实施加强免疫。符合条件者可根据国家有关要求选择同源加强或序贯加强免疫接种。

问6:患有慢性疾病的老年人可以接种新冠疫苗吗?

老年人和慢性病人都是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。健康状况稳定,药物控制良好的慢性病人群建议接种新冠疫苗。处于稳定期的患者,接种疫苗前后,仍应按医嘱用药。

问7:肿瘤、术后等大病人员能否接种新冠疫苗?

肿瘤、术后患者建议参考临床医

师建议,结合患者健康状况和相关指标,如病情稳定可接种疫苗。如病情尚不稳定,建议暂缓接种。

问8:老年人什么情况下不建议接种新冠疫苗?

国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情防控联防联控机制综合组发布的《关于印发加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案的通知》中进一步明确接种禁忌判定标准,包括:既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿;急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种;严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种,如正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期、癫痫患者处于发作期;因严重慢性疾病生命已进入终末阶段。

问9:高龄或在养老机构内的老人接种疫苗,有啥特别要注意的?

养老机构实行封闭管理期间,由工作人员作为志愿者陪同老年人开展

接种,需要家属提前出具《委托书》,养老机构需做好相关人员安排,保证老年人疫苗接种顺利进行。

问10:近期接种过其他疫苗的老年人能否接种新冠病毒疫苗?

国家的接种指南建议,新冠病毒疫苗接种与其他疫苗接种间隔至少14天。因此,如果最近刚接种过流感疫苗、狂犬病疫苗、带状疱疹疫苗或其他疫苗,建议间隔14天再接种新冠病毒疫苗。同样,接种新冠病毒疫苗后,建议间隔14天再接种其他疫苗。

根据《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》,18岁及以上人群可以同时接种灭活流感疫苗和新冠疫苗。但对于一些特殊情况,比如动物致伤或出现外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,或者在发生疫情等紧急情况下需要应急接种如水痘疫苗、麻腮风疫苗时,可不考虑该间隔。

具体以疫苗产品说明书为准。
■唐闻佳



健康养育

为提升儿童健康水平,促进儿童早期发展,加强婴幼儿养育照护指导,国家卫生健康委办公厅近日印发《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南(试行)》。
■新华社曹一

科学养生,动静平衡保脊柱

据解放日报 冬季该如何科学养生?11月30日,由解放日报社主办的2022上海台北双城健康讲坛暨第45届解放健康讲坛,以“走近中医学养生、防微杜渐治未病”为主题,邀请上海中医药大学急危重症研究所所长、上海中医药大学附属龙华医院急诊医学科主任、上海市名中医方邦江教授,黄元御学术流派第七代传承人、上海中医药大学附属曙光医院孙明瑜教授,沪上首位台湾籍龙华医院规范化培训医师、石氏伤科非遗技术第六代传承人石承主医生,共同为市民朋友带来中医养生科学知识。

中西医结合应对新冠

方邦江教授曾于2020年带领医疗队员奔赴武汉雷神山医院。讲坛上,他提及,“大家都知道新冠肺炎治疗目前没有特效药,天气渐冷同时叠加流感,呼吸道传染病如何预防?其实古人在古籍中已有所解释。”

清代吴有性所著《瘟疫论》,是我国中医温病学发展史上具有里程碑意义的著作。方邦江说,所谓温病即传染病,书中写道“无论老少强弱,触之者即病,邪从口鼻而入”。这里的“口”,既可以指消化道,也可以指呼吸道。正因此,冬季流感多发、夏季疟疾多发。

中西医结合呈现出独特优势。经典古籍《黄帝内经》云:“正气存内,邪

不可干,邪之所凑,其气必虚”。所谓“正气”即自身免疫力,免疫力差了更易感染新冠病毒。专家说,“利用中医治疗,同时锻炼六字诀、八段锦等,调养身体、提升自身免疫力,临床看来对缩短病程非常有益。”

冬季藏阳藏精藏神

孙明瑜教授在讲坛上提及:中医理论中,冬季养生有三藏——藏阳、藏精、藏神。冬季是一年之中阳气最弱的季节,人体要用全身阳气去御寒,如果阳气不足就易生病。专家逐一解释:所谓藏阳,即养好阳气、适度保暖。藏精需养肾,肾阳是阳气的根本,这一季节不要太肆意玩乐,不要太消耗。至于藏神,则是冬日行为要相对静,早点睡晚点起。

一些中医理论与现代西医可谓不谋而合。孙明瑜表示,例如西医认为,冬天心血管疾病高发。而对应中医来看,心阳是“一生之大阳”,藏阳呵护心脏于此时至关重要。她还举例,不少市民早上三、四点就起床锻炼,汗流浹背,最终适得其反。清晨阳气很弱对身体不利,“汗血同源”,汗出太多伤气伤精,无法“顾护肾气”。基于此,冬日锻炼也要遵循科学规律,适宜为主。

最好的医生是自己

石承主25岁之前在中国台湾地

区曾获跆拳道比赛金牌,随后来到上海学医。讲坛上,他用“动静力平衡”来解释人体脊柱健康:脊柱犹如盆景,枝干绕着铁丝。铁丝是动力系统,枝干就是静力系统。对应看脊柱,脊柱两侧肌肉动力系统带动骨骼形成动作。一旦动力失衡,就会产生疾病。以颈椎为例,上颈椎压迫会出现头晕、呕吐、胸闷,下颈椎压迫会表现为肩部以下症状,甚至行走障碍。临床上,很多高血压患者也能从颈椎找到问题。

石承主说,“冬病夏治敷贴肚脐,支气管疾病贴天突穴、肺腧穴等,这些都是脊柱旁边对应的神经所管控范围。”

近年来,颈椎病、腰椎病患者逐渐增多,症状出现时按摩、贴膏药等方法只能治标,无法解决根本。在专家看来,所谓根本正是脊柱的动静力失衡。保持平衡,还需学会科学正确的方法,而生活中最好的医生其实是自己。

石承主解释,脊柱关节病患者年轻化,很多小学生体态姿势就有所欠缺,未能及时纠正。上班族长时间久坐对脊柱同样是极大的伤害。久坐导致脊柱椎体间僵硬,慢慢失去弹性,肌肉出现疲乏。应对脊柱关节病应“外练精气神、内练中国魂”,八段锦作为传统中医文化值得提倡,耳穴全息疗法等也是市民可以掌握的日常自我保健方法。
■顾泳 王艳辉

孕产妇儿童如何做好防护

据新华社 冬季流感等呼吸道疾病高发,疫情下孕产妇、儿童等特殊人群该如何做好健康防护?有孩子的家庭是否需要多储备一些药品?国务院联防联控机制组织权威专家——北京大学第三医院院长乔杰、首都医科大学附属北京儿童医院急诊科主任王荃作出专业解答。

问:孕产妇与普通人群相比是否更易感染新冠病毒?该如何做好防护?

乔杰:从总体人群表现看,孕产妇奥密克戎感染率和普通人群接近,出现症状的表现类型也和普通人群接近,如咽干、咳嗽、流鼻涕、浑身酸痛、发烧等。总体而言,与普通人群相比,感染没有给孕产妇的健康带来更多影响。

患有高血压、糖尿病等基础病的孕产妇要加强自我保护。有妊娠计划的女性最好在孕前接种新冠病毒疫苗,增强自身免疫力。尽量调整好身体状态再怀孕。

孕产妇需注意防护,做到以下关键点:出门,在公共场所戴口罩,到医院就诊时戴N95口罩,少去人员聚集场所;居家或在办公室时经常通风,保持空气流通;外出回来勤洗手。

问:如遇封闭隔离,孕产妇无法按时就诊,该如何处理?

乔杰:孕产妇如遇封闭隔离无法按时就诊,不要着急、焦虑,要和自己的助产机构及时联系。就诊属常规体检的,

可以更改时间;如属紧急就诊,可与社区及时沟通,通过特殊通道就诊。

问:正值呼吸道疾病高发季节,孩子发烧、咳嗽,是否需要去医院?

王荃:秋冬季是儿童呼吸道疾病高发季节,发烧和咳嗽是儿童呼吸道疾病常见症状。导致发烧、咳嗽症状的病原体非常多,以流感病毒等病毒为主,也包括某些细菌、肺炎支原体。

孩子生病后如果精神状态稳定,家长做对症处理、观察病情即可。如果连续发热超过三天、持续高热、频繁咳嗽或呕吐,甚至出现包块、频繁腹泻、脓血便、尿量减少、呼吸增快、呼吸困难、意识障碍等情况,家长应带孩子及时就医。

在医院期间,家长应做好自身和孩子的健康防护,戴好口罩,做好手卫生。回家后立即脱掉外套、鞋帽并认真洗手。

问:有孩子的家庭眼下是否应该多备一些药品?

王荃:家里备一些适合儿童服用的退烧药等即可,不建议家里过多存药。给孩子服药时应谨遵医嘱并认真阅读药品说明书。为了确保安全,家长不要只凭经验给药。孩子居家时,要保持规律作息、充足睡眠、合理膳食、均衡营养、加强锻炼,多吃水果和蔬菜。北方冬季天气较干燥,家长要给孩子多喝水,加强亲子沟通,保持心情愉悦。
■宗禾

优化调整疫情防控相关措施

据文汇报 4日,上海市疫情防控工作领导小组办公室发布优化调整疫情防控的相关措施,具体为:乘坐轨道交通、地面公交、轮渡等市内公共交通工具,不再查验核酸检测阴性证明;全市公园、景区等室外公共场所,不再查验核酸检测阴性证明。优化调整措施自5日零时起实施。

那么,乘坐公共交通是否还要“扫码”、看“绿码”?对此,“上海发布”回应称,经询市交通委,乘坐市内公共交通不再验核酸阴性证明,请大家主动扫“场所码”,或使用“随申码”“乘车码”等方式亮绿码通行。

就进入公共场所比如饭店、商场等,是否需要48小时核酸的提问,“上海发布”回应称:进入本市餐饮服务(含酒吧)、购物中心(含百货店)、超市卖场、菜市场、美容美发、洗(足)浴等商业场所的消费者,须持有48

小时核酸检测阴性证明。

市疫情防控工作领导小组办公室5日发布继续优化调整疫情防控的相关措施,具体如下:

除养老机构、儿童福利机构、医疗机构、学校(含托幼机构)以及密闭娱乐场所(包括KTV、棋牌室、密室剧本杀、网吧)、餐饮服务(含酒吧)场所等特殊防疫要求的场所外,其余公共场所不再查验核酸检测阴性证明。

保留全市常态化核酸检测采样点,继续提供免费检测服务,对7天内无核酸检测记录的不再赋黄码。

以上优化调整措施自12月6日零时起实施。后续,我市将根据国家政策和疫情形势,持续优化调整相关防控措施。请广大市民继续做好个人防护,规范佩戴口罩,主动扫“场所码”,尽快接种疫苗,当好自己健康的第一责任人。
■唐闻佳