

感染过再接种疫苗,会不会太晚?

据解放日报 流感流行季,如何有效预防流感?记者就此采访了上海市儿童医院感染科主任、疫苗评估门诊主任医师高洁和上海市疾控中心专家。

问:为什么孩子得了甲流之后还会得乙流?

答:通常来讲,孩子感染某一种流感病毒之后,短期内对同一种型别的流感病毒是有免疫力的,但是不同类型的流感病毒之间没有交叉免疫保护作用。也就是说,感染了甲型H1N1流感的孩子,尽管短时间内不会再感染甲型H1N1流感,却有可能再次感染乙型流感或甲型H3N2流感。

问:孩子接种疫苗后还是得了流感,流感疫苗好像没用?

答:流感疫苗的保护率从来都不是100%,接种疫苗后,只有40%至60%的人能够免于感染流感,但同时,接种流感疫苗能减轻感染流感患者病情、减少住院治疗率,降低致命并发症发生率。相对于流感疫苗的极低成本、极低风险,这些“有限”的临床收益是非常有价值的。可以说,接种流感疫苗是预防流感最有效且具有性价比的手段。

问:流感高发季,接种流感疫苗还有价值吗?

答:目前市场上的流感疫苗包括3价流感疫苗和4价流感疫苗。所谓3价流感疫苗,是指可以预防3个型别流

病毒的感染,包括甲型H1N1、甲型H3N2、乙型Victoria系病毒;而4价流感疫苗则可以预防4个型别的流感病毒感染,包括甲型H1N1、甲型H3N2、乙型Victoria系和乙型Yamagata系流感病毒。即使孩子已经感染了某一型别的流感病毒,仍然可以通过接种流感疫苗预防其他型别流感病毒的感染。

问:感染过的孩子再接种疫苗,会不会太晚?

答:各大医疗机构的预防接种门诊在流感的整个流行季节都可以为未接种的对象提供免疫接种服务,但通常流感疫苗接种2至4周后,才能产生具有保护水平的抗体;6至8个月后抗体滴度开始衰减。因此,为保证受种者在

流感高发季节来临前获得免疫保护,一般建议在流行高峰到来之前接种流感疫苗,上海的最佳接种时间一般为每年9月至11月。但是“亡羊补牢,犹未为晚”,如果还没有接种流感疫苗,现在接种,仍然可以对未来一段时间内的流感发病高峰发挥一定的保护作用。

问:哪些高危人群应该及时接种流感疫苗?

答:接种流感疫苗,是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段,可以减少流感相关疾病带来的健康危害以及对医疗资源的挤兑。优先推荐以下重点人群和高危人群及时接种:医务人员,大型活动的参加人员和保障人员,养老机构、长期护理机

构、福利院等人群聚集场所人员,托幼机构、中小学师生,60岁及以上的居家老人,6月龄—5岁儿童及其看护人员,罹患一种或多种慢性病的患者,孕妇或流感季备孕的女性。

问:目前有几种流感疫苗可以接种?各有何不同?

答:我国目前批准上市的流感疫苗有3价灭活流感疫苗(IIV3)、4价灭活流感疫苗(IIV4)和3价减毒活疫苗(LAIV3),由不同厂家生产供应。IIV3包括裂解疫苗和亚单位疫苗,IIV4为裂解疫苗,LAIV3为减毒活疫苗。在上海流感疫苗是非免疫规划疫苗,居民自愿自费接种。 ■黄杨子 顾泳

“整容式”减肥靠谱吗

据文汇报 日前,导演、演员贾玲发文宣布自己成功减重100斤,相关话题随即冲上热搜第一,引发热议。其实,早在2023年6月,“贾玲为了新角色要减重100斤”的话题就曾登上热搜,当时有剧组相关人员透露,电影拍摄进入休息期,正等贾玲完成她的减肥计划。如今,目标达成,不少网友好奇与感叹的同时,也有人发出质疑:“整容式”减肥究竟靠谱吗?

减肥要循序渐进,并非减得越快越好

不到一年,减掉100斤,合理吗?上海市第一人民医院内分泌代谢科医生林毅给记者算了一笔账:从去年6月到今年1月,在7个月内减重100斤,平均每个月要减15斤。如果按1年算,则平均每月减重8斤左右。“从目前的临床共识看,每个月减重4到5斤是最安全的,当体重基数大时,可以适当多减些,如果按前者算,一个月15斤还是减得过快了。”林毅说。

肥胖超重者在短时间内暴瘦会对身体健康造成不良影响。比如,引起女性内分泌激素分泌紊乱,轻则脱发,重则影响生理周期。在临床上,也有不少医生碰到过因减肥过当而

“自食苦果”的案例。

上海市第十人民医院内分泌代谢科主任陈海冰曾遇到过一名20多岁女孩因过度减肥而患上神经性厌食症。“这个女孩子身高1米67,体重才60斤,瘦得像根竹竿。”如此极端案例不多,但生活中因减肥过快而引发疾病的并不少见。可以说,快速减肥对免疫力、心理健康、心脏、关节、肝肾功能等均有不同程度影响。

陈海冰表示,肥胖已成为全球普遍的健康问题之一,与超重和肥胖相关的慢性病发病率逐年上升,但减肥这件事要循序渐进,并非减得越快越好,否则将对身体造成二次伤害。

理性看待减肥这件事,不能想当然地“抄作业”

也有医生担心,贾玲的成功瘦身会因明星效应引得大众尤其是年轻人争相效仿。社交媒体上,已有不少网友呼吁:“姐太牛了,快出个教程吧!”

对此,林毅认为,公众人物自律且充满勇气的减肥之路对大众不乏激励和榜样作用,但不能轻易模仿。“演员们为了拍戏,减肥、增肥是工作需要,其背后有营养师、健身教练等团队为其定制个性化饮食与训练方

案,但对普通人来说,要想长期控制体重,这样显然是不合适的。”

在陈海冰看来,必须理性看待减肥这件事。“眼下市场上各类减肥训练营良莠不齐,如果为了达到减肥目标而采用不科学的方法,如使用甲状腺激素,只吃蛋白质不食碳水化合物等,都会带来一系列问题。”

采访中,医生不约而同地提到:“要让专业的人来做专业的事。”目前,沪上不少医院均开出肥胖专病门诊,通过多学科合作的模式为肥胖患者科学减重。林毅说,每个人身体情况不一样,必须制定个性化健康减肥计划,而不能想当然地“抄作业”。

另外,陈海冰也提到一点,贾玲在推文中写道,电影杀青的那天晚上吃了五包巧克力威化,一共30块……“不少人减肥后反弹,都是因为管不住嘴。”她说,减肥必须长期坚持,不能松懈,否则前功尽弃。

“如果减肥过快会导致体内水分和肌肉大量流失,从而导致人的基础代谢率下降,使得今后减肥越来越难,这也是引起体重反弹的重要原因。”林毅说,“胖胖”们不必因体重快速下降而沾沾自喜,重要的是,能否通过长期坚持的减肥方式,在追求苗条的同时保持健康。 ■李晨琰

GLP-1 减肥药实现国产 一天三针一周一针有何差别

据解放日报 美国顶尖期刊《科学》评选的2023年度十大科学突破中,排名第一的是GLP-1(胰高血糖素样肽-1)减肥药。近年来,这种原本用于治疗糖尿病的药物在全球流行,成为很多女性青睐的减肥“神药”。

国内企业研发的GLP-1药物与司美格鲁肽等进口药物有什么不同?记者采访了上海仁会生物制药股份有限公司总经理左亚军。

糖尿病药物变体重管理良药

“GLP-1是一种主要由肠道L细胞所产生的激素,平时在人体内的水平很低,吃饭时就会快速分泌。”左亚军介绍,生理性GLP-1分泌总在进食后出现浓度高峰,让大脑产生饱腹感,从而消除食欲。这种激素还有延缓胃排空的功能,让人们在饭后一段时间里没有饥饿的感觉。

可见,GLP-1在控制人的饮食方面扮演着重要角色。除了“管住嘴”,它对“迈开腿”减肥也有帮助——能够减少内脏脂肪,在人们增加运动量的情况下,会提升运动的“燃脂”效果。

针对这种激素,科学家已研制出多款GLP-1受体激动剂。它们进入人体后,会增加血液中活性GLP-1

的浓度,从而起到控制饮食和减少内脏脂肪效果。诺和诺德公司研发的司美格鲁肽注射液,就是一款GLP-1受体激动剂,它与人体天然GLP-1有94%的氨基酸序列同源性,具有增加胰岛素的合成和分泌、抑制食欲、延缓胃排空等多种作用。

2017年,司美格鲁肽获得美国食品药品监督管理局(FDA)批准,用于成年人2型糖尿病患者控制血糖。2021年,该药在美国获批用于成年人体重管理,其给药频次一般是每周注射一次。

与司美格鲁肽相仿,仁会生物研发的贝那鲁肽注射液也是先获批用于成年人2型糖尿病患者控制血糖,再获批用于成年人体重管理。

2016年,贝那鲁肽获中国药监部门批准上市,成为我国首个治疗糖尿病的国产一类新药。2023年,贝那鲁肽的超重/肥胖适应症获批,成为我国减重领域首款原创创新药。它是全球唯一一款获批上市的全人源GLP-1受体激动剂,与人体天然GLP-1的氨基酸序列100%相同。其给药频次是每天注射三次,随餐给药。

改善生活方式也可减肥

作为一种短效减肥药,贝那鲁肽

在人体内的维持时间很短,需要每天三次随餐给药。与每周注射一次的减肥药相比,短效减肥药物的给药方式更符合人体自然生理节律,因为生理性GLP-1分泌都是在进食后出现高峰,随餐给药,可以更直接地控制食欲,让用药者产生饱腹感。

短效减肥药的另一个优势是代谢周期短、副作用小。随着GLP-1受体激动剂在减肥领域的推广应用,不少副作用已广为人知,包括恶心、呕吐、腹泻、心率加快、引发抑郁和急性胰腺炎等。与国外企业研发的长效GLP-1受体激动剂相比,贝那鲁肽在人体内可谓“来也匆匆,去也匆匆”。

除了用药,改善生活方式也是减肥的重要途径。左亚军表示,在营养干预方面,超重者要调整膳食结构,减少热量摄入,多吃膳食纤维含量高的食物;在运动干预方面,要坚持长期锻炼,应选择合适的锻炼方式,防止骨关节受伤。睡眠对于减肥也很重要,每天要保证充足的睡眠时间,不能晚于24时入睡,否则会导致瘦素(一种由脂肪组织分泌的激素)分泌不足,引起肥胖。此外,还要保持良好的心态,避免精神压力过大造成的“过劳肥”。 ■俞陶然

关于冻伤

这些信号要警惕!

冻伤了怎么办

如果患者冻伤但没有失温的指征并且暂时无法得到及时的医疗服务

▼ 可按以下方式处理 ▼

处理方法:

要尽快进入温暖的室内

用温水(非热水)浸泡患处

用体温温暖冻伤部位,如用腋下温暖冻伤的手指



注意:

- 不要使用冻伤脚走路
- 不要用雪擦或揉冻伤部位
- 不要使用电热毯、烤灯、火炉、电暖器等取暖,冻伤部位已经麻木,很容易引起烧伤

新华社发(宋博制图)
资料来源:健康中国