

开学季

一文看懂健康防护

加强针来了

哪些人打、怎么打

随着德尔塔等变异株的流行,全球疫情大幅反弹。前一段时间,我国也面临短时间内多源多点发生疫情的复杂局面。当下,本轮疫情局势如何?新冠病毒疫苗接种有效吗?第三剂加强针要不要打?哪些人打?怎么打?日前,在国务院联防联控机制召开的新闻发布会上,多位专家对此作出回应。



疫苗接种对本轮疫情的控制是有好处的

“目前,我国本轮疫情已经得到有效控制。”国家卫健委新闻发言人、宣传司副司长米锋在会上介绍,全国现有本土确诊病例自8月16日首次下降以来,已连续11天下降。截至8月26日,全国有26个省份和新疆生产建设兵团全域为低风险地区。

在南京、扬州、郑州等地的疫情中,有些人接种疫苗后仍被感染。有民众担心,本轮疫情中新冠病毒疫苗起到作用了吗?

“可以很明确地说,新冠疫苗接种对这波疫情的控制是有好处的。”国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班工作组组长郑忠伟给出了一组数据:在重症病例中,完成免疫程序14天以上的人员,占重症的比例小于5%,也就是说,95%以上的重症患者是没有接种或者没有完成免疫程序的人员;在60岁以上重症人群当中,超过90%的人没有接种疫苗或没有完成免疫程序。其中,扬州出现的危重症患者都没有接种疫苗。

“这次疫情蔓延到了数十个城市,比去年没有疫苗广泛接种条件下产生的病例数要少。”郑忠伟介绍,这次南京、扬州、郑州等地发生的疫情全是德尔塔株感染,近期钟南山院士团队针对广东疫情的研究表明,接种两剂疫苗后,对中度新冠肺炎的保护效果达到70%,对重症的保护效果达到100%。广东省疾控中心的研究发现,没有接种疫苗或者只接种一剂疫苗者的病毒载量是接种完疫苗者的3倍,也就是说,接种完疫苗的人群再传染给其他人的风险也是下降的。

郑忠伟强调,目前综合各方面情况来看,我国新冠病毒疫苗明确具有预防感染、预防重症和死亡的能力,公众不必怀疑新冠病毒疫苗的作用。



健康聚焦



老年人是疫苗接种最优先人群之一

加强接种能够提升疫苗的保护效果

对于接种新冠病毒疫苗已达6个月的人群,是否需要打加强针?哪些人群可以开展加强接种?

“近期我们疫苗研发专班组织专家对是否要开展加强针的接种进行了专门研究。”郑忠伟介绍,结合国药中生和北京科兴关于加强针疫苗的研究结果发现,接种加强针是安全的,接种第三剂后,受种者的抗体水平出现了快速上升。“3天以后就开始出现上升,7天以后升到了一个较高的水平,到14天的时候,大概相当于原来的10—30倍不等。”郑忠伟说,研究显示,虽然接种加强针6个月后抗体仍然出现了下降,但是下降到的低点也超过前面2剂接种的峰值。从免疫原性的角度来看,加强接种能够提升疫苗的保护效果。

“目前我国疫情防控形势很好,重点是外防输入。”郑忠伟说,对输入风险高的,比如海关、边检、航空、隔离点、定点医院等工作的人员,在完成免疫程序6个月后,可以开展加强接种。

“在常规接种中,我们发现,免疫功能相对较低的人群及60岁以上的人群接种后产生的免疫效果没有18—59岁的好,但是这些人群恰恰是感染后的高危人群,他们感染后出现重症、危重症、死亡的风险要高于其他人群。”郑忠伟说,专家建议,这类人群在接种后6个月,可以开展一剂加强针。另外,由于工作、学习、交流的需要,我国部分人群要去境外疫情高风险地区或国家,专家建议这类人群在接种满6个月后,可以开展加强免疫接种。

对于现阶段是否对全人群开展接种6个月后的加强免疫,专家认为还需要进一步研究,并且要根据疫情的情况做出综合研判。

“从前期对全球各个国家新冠疾病的监测结果来看,60岁以上的老人,尤其是随着年龄的增加,重症率比较高,死亡率也比较高。”王华庆表示,实际上,这些人群患病之后需要住院、救治、抢救的比例较大,住院时间也比较长。所以,从各个国家接种疫苗的策略来说,老年人尤其是有基础性疾病的老年人,是疫苗接种的最优先人群之一。

“老年人群体比较特殊,在接种的过程中,有以下几个方面需要强调。”王华庆表示,首先,老年人中患基础性疾病的比例较大,有的可能患两种或两种以上的疾病。所以在接种疫苗之前,要对自己目前的发病状况做一个评估。如果基础性疾病处在稳定期,应该去接种疫苗。但有的老年人无法对自己的身体状况做出评估,这个时候可以咨询医生,或者咨询接种现场的临床医生。

“另外,去接种点接种之前,要做好预约工作,避免老年人在现场等待时间比较长。”王华庆指出,老年人去接种时要穿比较宽松的衣服,便于接种。同时,要了解疫苗相关知识、疾病知识及接种流程。

“去现场时,对老年人的要求跟其他疫苗接种人群是一样的。”王华庆说,老年人也要做好个人的防护,必要的时候,要有家人陪护去接种点进行接种。同时,有基础性疾病的老年人,要把自己的健康状况和患病情况向接种医生报告,让接种医生有一个相应的判断。

“老年人接种后一定要留观30分钟。”王华庆强调,留观应该是在接种留观现场,坐在椅子上留观30分钟,防止其他一些意外情况发生。



(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

克服开学焦虑

许多学生在假期结束前都会患上“开学焦虑症”,出现情绪低落、失眠、焦虑的症状,开学后陡然增大的压力时常让学生感到不安。这时,可以通过调整作息的方式让孩子提前“收收心”,加以积极的引导让孩子适应开学。

注重睡眠问题

在假期中熬夜、作息不规律,导致部分学生在开学后出现失眠等睡眠问题。首先,要保证作息有规律,按时上床睡觉;其次,适量运动有益于睡眠;其三,饮食中少喝咖啡、浓茶等兴奋性饮料。

积极防传染病

秋季是呼吸道传染病的高发期,尽量响应国家号召接种新冠疫苗。筑起人群免疫屏障,提醒孩子在学校内外都应该注意个人卫生,定时开窗通风,正确佩戴好口罩。关注国内外的疫情防控制形势,避免去高风险地区。

适当进行秋冻

俗话说:“春捂秋冻,百病难碰。”为了让身体对外界环境温度变化有适应性和调节能

力,在换季气温变化不大时,应给身体一些锻炼的机会。并根据气温下降逐渐增加衣物,让身体适应季节的变化。

关注心理健康

学业压力繁重,常常造成学生的心理健康问题。家长需要多关注孩子的情绪问题,要有适当的温暖拥抱和亲情交谈,不要只关心成绩问题,帮助他们调节情绪,进行正确的引导。

警惕新冠疫情

疫情期间,要提醒孩子正确佩戴口罩、正确洗手20秒以上、尽量少去人员密集的场所,保持1米以上的社交距离,远离有感冒症状的人,在家中做好消毒工作,每日进行测温。如果出现感冒症状,要尽快去医院进行检查。

小心肠胃紊乱

许多学生在开学后由于紧张和压力等,在食用冰冷饮料及不洁食物后,会常常引发身体肠胃功能紊乱。家长可以多做一些易消化的食物,帮助孩子调节脾胃。如果出现腹泻要及时补充营养,服用生姜红糖水或藕粉。

科普园地 乐山市科学技术协会 协办

“秋老虎”来袭, 养生来看这八招

- 洗热水澡: 午后天气炎热,可用“热养”法健康消暑。热水洗澡会使身体的毛细血管扩张,有利于排热,水温控制在30℃左右为宜。也可用热毛巾擦脸擦身,帮助身体排汗降温,使皮肤透气。
穿棉、麻材质的衣服: 衣物的材质会影响汗液蒸发,推荐选择宽松、吸湿性好的棉、麻、丝等材质,选择透气性强的合成纤维材料。
多喝热茶: 天气炎热时,虽然喝冷饮能使人感到凉爽,但由于血管受冷收缩,反而降低了身体散热的速度。相反,喝热茶或热水能促进汗腺分泌,更能解暑。不过,需要注意热茶温度不应超过60℃。
别太贪凉: 空调太冷容易引起多种不适,最好调到26℃左右,或保证室内外温差别超过7℃。大汗淋漓后不要冲冷水澡,尽量少喝冷饮。如果一定要喝,最好在中午到下午3点之间。
少量多次补水: 天气炎热应多喝水,但注意不要一次补充大量水(大于500毫升),建议每次先喝一两杯水,隔半个小时再喝,水温不能太热,也不能太凉。
吃苦开胃: 天气炎热,容易食欲不振,可以多吃点苦味食物,如苦瓜、苦菊等。中医认为苦入心,能清心火。需注意的是,苦瓜性寒,体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。
热水泡脚: 脚是人体的第二心脏。热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢。泡脚时适宜水温为42℃至45℃,以温度适宜为宜。
适当出汗: 运动可以加强人体的热适应,提高人体调节体温的功能,防止中暑。你可以选择慢跑、太极、健走、游泳等不太剧烈的运动方式。建议早上或傍晚运动,避免大汗淋漓伤气血。
养生保健

深入打好污染防治攻坚战 持续改善生态环境质量



乐山日报公益广告