

接种新冠疫苗 这些你一定要知道

为确保前期已完成新冠疫苗第一剂接种的人群能及时接种到第二剂,大部分地方将集中开展第二剂新冠疫苗接种工作。

据了解,有些地方已于6月5日提前完成目标人群第一剂接种目标,早在3天前就开始了集中接种第二剂的有关工作。

此间,发现不少居民对接种还是存在一些疑问。为方便大家工作,现整理出一些热门问题,供各位接种医生使用。

一、6月是不开展第一剂接种了吗?

目前是重点对已完成第一剂接种的人群开展第二剂次接种,以及因特殊原因未接种第二剂次接种的人员。

7月后将继续开展第一剂次和第二剂次疫苗接种工作,请暂未接种第二剂次的人员无需担忧。

二、7月再接种第一针是要收费吗?

新冠疫苗接种继续免费。

三、可以不接种第二剂吗?

按照新冠病毒灭活疫苗免疫程序,需接种两剂才能完成全程免疫,也才能达到较好的免疫效果。

因此,身体没有问题或仅出现常见不良反应的仍需完成第二剂接种,但若出现下述情况就不能接种或暂缓接种。

不能接种情况

接种第一剂后,出现较为严重的过敏反应,如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等,或者出现其他属于接种禁忌的情况。

暂缓接种情况

① 任何原因(如感冒、局部炎症、肿瘤、风湿免疫性疾病等)引起发热(腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)者;结核病活动期者。

② 急性脑病(脑炎、脑梗、出血等),或有惊厥、精神病史或家族史者;癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等)未控制的,或其他进行性神经系统疾病患者。

③ 呼吸系统急性感染、慢性阻塞性肺病急性发作期、支气管哮喘急性发作或临床未控制、胸腺疾病急性期等患者。

④ 血压 $\leq 90/60\text{mmHg}$ (原因不明),高血压通过生活方式调整和(或)药物治疗,血压仍 $\geq 160/100\text{mmHg}$,严重冠心病,心律失常,心率低于60次/分或大于100次/分,严重心脏瓣膜病变,主动脉夹层,静脉血栓形成,严重心力衰竭,严重心律失常,急性冠脉综合征,急性主动脉综合征等患者。

⑤ 消化道出血、急性胰腺炎、急性肠梗阻、炎症性肠病活动期,急性肝炎或慢性肝炎活动期等患者。

⑥ 急性泌尿、生殖系统感染,严重肾病患者(未控制的急性慢性肾病患者,正在使用糖皮质激素、免疫抑制剂或生物制剂的肾病患者),急性肾功能不全患者或慢性肾脏病3期以上(即肾小球滤过率 $\text{eGFR}<60\text{ml/min}$)的患者。

⑦ 糖尿病急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)或患有上述急性并发症痊愈未满2周的糖尿病患者。



资料图片

患者;空腹血糖 $> 13.9\text{mmol/L}$ 者;甲状腺功能减退 $\text{TSH} > 10\mu\text{IU/L}$,且 T_3 、 T_4 低于正常值者;未控制的甲状腺功能亢进或甲亢性突眼患者。

⑧ 淋巴瘤增殖性疾病未控制,再生障碍性贫血未缓解,原发免疫性血小板减少症(ITP)活动期,出血性疾病未控制等患者。

⑨ 免疫系统疾病(系统性红斑狼疮、类风湿关节炎、强直性脊柱炎、干燥综合征等)活动期,先天性或获得性免疫缺陷,明确合并机会性感染或恶性肿瘤未控制的HIV感染者,淋巴瘤、白血病或自身免疫性炎症性疾病患者。

⑩ 恶性肿瘤患者手术前后,正在进行化疗、放疗、免疫治疗等患者;器官移植状态患者。

严重过敏反应急性期,急性慢性荨麻疹或荨麻疹性血管炎等,或伴有皮肤其它症状发作期。

⑪ 妊娠期间。

四、异地情况,如何接种第二剂?可向现所在地社区街道的接种门诊咨询,是否能接种相应第二剂。

通常情况下所在地是会配合的,不过目前新冠疫苗比较紧缺,如果所在地暂时没有这么多苗的,是有可能出现预约不上的情况。

如果现所在地比较充裕,是可以提供接种的。一般会要求出具原所在地的第一剂接种证明。

五、第二针是自己预约还是等通知?通常情况下,会由所属村镇(社区)接种单位通过电话或短信通知第二剂的接种时间。

如遇特殊情况或接种时间已超过56天仍未接到通知,可以主动联系所属村镇(社区)或接种单位进行预约接种。

六、第二剂与第一剂厂家不同,有影响吗?北京生物(长春生物、兰州生物、成都生物)、武汉生物和北京科兴中维生产的疫苗均为新冠灭活疫苗,同种类型疫苗可以混打。

但不同类型的不能混打,比如新冠灭活疫苗、腺病毒载体疫苗和重组蛋白疫苗就不可以。

七、第二剂能否与其他疫苗同时接种?

不推荐与其他疫苗同时接种,接种间隔应大于14天。

但是,接种新冠疫苗后因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时,可不考虑与新冠疫苗的接种间隔。

八、接种完二针,需要注意什么?

1. 接种点
① 留观时间必须保证30分钟。
② 针眼处不可用带有酒精的棉球按压,应用干棉球按压1分钟。
③ 止血棉签丢入医疗垃圾桶或黄色医疗废物垃圾袋中。

2. 保存好接种凭证
中疾控专家提醒,新冠疫苗接种结束后,接种单位会打印或书写或以电子信息的形式,给接种者一个凭证。该凭证可以作为将来判断是否已接种过新冠疫苗的证据,有可能会被查验。建议在接种完疫苗后,保存好凭证。

3. 回家后
① 注射部位应保持干燥。
② 不宜酗酒。
③ 不宜剧烈运动。
④ 接种灭活新冠疫苗48小时内不宜献血,接种其他类型新冠疫苗(减毒活疫苗除外)14天后可以献血。
⑤ 1周内避免接触个人既往过敏物及常见致敏源。

⑥ 仍需要做好戴口罩、勤洗手、保持社交距离等个人防护措施。
⑦ 若出现较为轻微的不适不需处理,2-3天后大多可自行恢复;若局部红肿、疼痛特别严重、发热超过 38.5°C ,就需要及时就医。

九、三针新冠疫苗和两针有什么区别?
灭活疫苗
灭活疫苗的原理就是先在体外对病毒进行培养、扩增、灭活,随后将病毒的“尸体”注入人体,诱导机体产生免疫应答。这类疫苗原理简单,也较为传统,灭活疫苗生产技术成熟,生产速度快,在病毒完全灭活且未受污染的前提下有很高的安全性,适合免疫力较低下的人群。

另外,灭活疫苗保持了病毒的完整性,有利于免疫系统对病毒多种结

构成产生免疫应答。

病毒载体疫苗
该疫苗的原理是将新冠病毒的主要的致病基因重新组装到某种不能复制的腺病毒基因内,基因重组后的腺病毒在体内表达新冠病毒S蛋白抗原,诱导机体产生免疫应答。

腺病毒载体疫苗对病毒的靶基因大小进一步缩减,保留了关键保护性序列,同时具有起效快,使用方便等特点,在新一代抗病毒疫苗上具有广阔前景。

重组亚单位疫苗
这种疫苗本质上是利用生物工程技术大量表达靶蛋白抗原,并基于纯化后的蛋白进行疫苗构建。这种疫苗由于不含有病毒核酸,安全性一般较好,量产流程也比较成熟。

但由于其免疫原性较弱,有时需要添加剂(佐剂)的帮助来提高免疫原性。

总之,疫苗剂型的不同,取决于它的原理和技术路线。一般来说,腺病毒载体疫苗打一针,灭活疫苗打两针,重组蛋白疫苗打三针。总体上它们的保护率基本一致,特别是对重症的保护率都很高,在副作用方面可能会有所差异。

目前建议能够打到哪种就打哪种。到下半年,疫苗供应提速或将有很好的互补应用。比如有出国任务,来不及打两针和三针的时候,就可以选择打一针的疫苗。老年人相对副反应更多,就可以选用重组蛋白疫苗、灭活类的疫苗,互相调配。假如不是出于对安全性的要求,只是因为保护率问题,这三类疫苗的保护率基本都是一样的,没有必要刻意要求更换。

十、接种完新冠疫苗后哪些能做,哪些不能做?

能洗澡吗?
接种新冠疫苗(包括其他疫苗)后可以洗澡。接种人员往往在接种后嘱咐受种者当天不要洗澡,主要是为了防止注射部位的感染,避免或减轻局部反应的发生。其实目前接种的针都很细,针孔伤口很快就愈合了,接触水不会引发感染。不过新冠疫苗含有铝制剂,部分受种者在接种疫苗后,接种部位可能会出现红肿或硬结,洗澡时要避免过度按压、刺激,洗澡后保持局部清洁。

能运动吗?
可以运动。如有凝血功能异常,或慢性病患者,请注意运动强度,适量即可。

接种疫苗会得病吗?
疫苗制剂本身不会造成疾病。疫苗造成疾病的情况非常罕见,一般是发生在接种减毒活疫苗情况下,发生率控制在百万分之一以下。现在使用的新冠病毒疫苗,没有减毒的活疫苗,全部是灭活疫苗,因此疫苗制剂本身不会造成疾病。

病毒变异后,原来打的疫苗都白打了?
不白打,会建立基础免疫。新冠病毒疫苗接种后,会为接种者建立新冠病毒的基础免疫力。就算有一天病毒变异出疫苗现有的控制范围,之前的针也并不会白打。现有变异株只能部分降低疫苗的保护效率,保护效率下降一般是针对轻症病例,但是,疫苗对重症病例保护效率还是比较高的。

来源:基本公共卫生服务项目宣传平台

医生提醒:吃火锅+喝冰饮,有多要命?

夏天吃一顿热乎乎的火锅,出一身汗,感到辣唇舌之时再喝一杯冷饮,简直不能太舒服。不过,这样常见的吃法,也可能带来“要命”的问题。一顿火锅过后,可能就进了医院。

吃火锅+喝冰饮,有多要命?

1. 火锅+冰饮,胃穿孔进了医院

据成都商报6月18日报道,成都66岁的林先生,吃了顿火锅,期间喝了冰饮料,结果胃穿孔,到医院时腹腔已严重感染。

“大家吃起火锅又热又辣,干脆就来些冰啤酒、冰饮料、冰粉。”林先生说,“本来很辣、很热,一口冰的下肚,整个人都爽快了。”但吃完回到家,林先生就觉得肚子痛,像刀割一样的痛。

成都市第五人民医院普外科副主任医师杨健介绍,像林先生这样饮食后导致的胃穿孔,医院近期已经收治了7例,最小年龄只有18岁。

杨健医生解释,正常人适量的进食火锅或者冰粉是不会导致胃穿孔的。这里有两个前提:一是身体健康的正常人,二是适量进食。但是在存在胃溃疡的基础疾病的情况下,进食火锅和生冷饮料会对胃粘膜产生直接的刺激;辣椒和酒精会使黏膜受胃酸侵蚀的抵抗力下降,继而促进穿孔的发生。所以说胃穿孔的原因,其实说到底就是饮食方面的不注意而导致消化不良、胃穿孔,上述刺激性食物反复对胃内部进行刺激而形成胃穿孔。

2. 火锅+冰饮,血压飙升,起伏能达20-30毫米汞柱

据扬子晚报2012年报道,黄女士一家人周末在火锅店小聚,她吃边喝,结果吃完起身要走时,她突然感觉头痛、头晕、想吐。家人叫来饭店老板询问,也不存在食物不新鲜的问题。最后,在南京市第一医院急诊科解开了谜团。

原来,黄女士边喝冷饮,边吃热汤,最终导致血压突然飙升,不得不送医院救治。

接诊的南京市第一医院神经内科许庆成医生表示,在吃火锅时喝下热汤后如果立刻喝冷饮,会出现胃肠道的不适,还会造成血压起伏过大,可能相差20-30毫米汞柱,从而引发身体不适症状。如果心脏本身血液循环就不好,还可能发生缺氧,造成心肌梗死。

他提到,血压变动与食物温度差异也是息息相关的。冷饮会造成胃肠中血管收缩,肾上腺素分泌增多,血压上升;热汤则会造成血管扩张,血压降低。

3. 火锅+冰饮,腹痛腹泻,可能好几天

但吃火锅不该仅有肉,得有菜,而且菜还应尽量多一点。可以记住这样一个口诀:“两份蔬菜一份肉”。也可以尝试“先素后肉”,这样有助于控制食物的摄入量。

不要聊太久,吃火锅别超3小时。很多人吃火锅能吃两三个小时,聊一会儿吃一会儿。但火锅烧开最好不要超过一小时。

一个是时间越久,随着食物的不断加入,汤中嘌呤的含量越来越高,容易诱发痛风;而且随着进食时间的延长,火锅底汤中的亚硝酸盐浓度会逐渐升高。

据青岛晚报2015年报道,26岁的张女士在一家餐厅吃火锅时,喝了几杯冰镇西瓜汁,突然腹痛难忍,不仅出现呕吐,还连续去了好几趟厕所,丈夫见状赶紧拨打了120。

接诊的青岛市海慈医院医护人员介绍,火锅如果吃了生食或者半生不熟的食物,食物上的细菌可能引起腹泻。除此之外,火锅的辣锅底会对肠胃产生刺激,导致肠胃功能较弱的人腹泻。

很多人觉得从火锅中捞出的菜肴温度很高,一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜,会趁势喝上一大杯冰镇啤酒或冰镇饮料躲避滚烫,但是如此一冷一热,很容易造成胃部消化不良,引发腹泻。

上海市中西医结合医院消化内科主任医师傅志泉说,吃火锅喝冰饮会刺激胃部血管收缩,减缓胃肠蠕动,消化液减少分泌;同时温度下降,消化酶活性也会下降,不利于消化。

健康吃火锅 这4点要注意!

不要冷热交替,间隔3分钟。很多人觉得,一口热的肉和菜,再喝一口冰爽的饮料,即解热,又解辣。一是本身冷热交替会刺激肠胃;第二个是,解辣效果最好的是牛奶或酸奶等蛋白含量高的饮品,而不是冷饮。

吃火锅的时候,在喝热汤和冷饮之间,最好间隔3分钟以上。喝的时候也最好小口进食,这样对血压变动的影响可以减轻到最低。

不要趁热吃,凉一小会儿。不少人觉得火锅趁热吃最鲜嫩,尤其是肉。但刚从热锅中捞出来的食物,温度会很高,很容易烫伤口腔和食管黏膜,尤其是像有馅的牛肉丸或者会吸水的冻豆腐,一不小心咬下去,汁水全溢到嘴里,汤汁很烫人。

不要急涮肉,两菜一肉来搭配。北方人吃火锅习惯先下肉,最后再放菜。结果肉吃饱了,最后也吃不进多少菜。

来源:《健康时报》



资料图片

儿童青少年应不喝或少喝含糖饮料

此前发布的《中国居民膳食指南科学研究报告(2021)》显示,我国6岁以下和6-17岁儿童青少年超重肥胖率分别达到10.4%和19%。虽然我国居民添加糖摄入量水平不高,但作为添加糖的主要来源,含糖饮料消费人群比例及其消费量均成快速上升趋势。儿童青少年含糖饮料消费率高于成人,应引起足够注意。

含糖饮料销量逐年上升

含糖饮料是指在制作饮料过程中人工添加糖且含糖量在5%以上的饮料。目前,我国饮料市场中超过半数饮料为含糖饮料。近年来,我国含糖饮料的生产和销售不断增长。而最新调查数据也显示,含糖饮料销售量逐年上升,儿童青少年含糖乳饮料和饮料消

费率分别在30%和25%以上。

近日,记者走访调查发现,尽管学校、家长也深知孩子远离高糖饮料的重要性,但在现实中,真正要让孩子做到“减糖”还有不少问题和挑战。在一所中学附近的超市里,记者注意到,不少穿着校服的中学生来到店里排队购买饮料。“小学放学时间大概3点多,下午5点多是中学放学时间,晚上9点附近中学生又下了晚自习。”店员肖如娟告诉记者,这三个时间段超市里排队的都是学生。记者看到,这家超市货架上销售的几十种饮料,只有四款产品属于“无糖”“低糖”类型。

“好喝”“白开水没味道”“平时只喜欢喝饮料”,多位学生对记者如是说。一位邓姓家长对记者坦言,中小学生学习很难做到自控。做家长的也没办法,孩子手头有点零花钱,无法控制他

们在外买饮料。

儿童青少年糖摄入量超标 后果惊人

《中国居民膳食指南》中提到,每人每天添加糖的摄入量不能超过50g,最好控制在25g以下。但记者调查发现,市场上含糖饮料的营养标签里含糖量多为8%-11%,有些含糖量甚至超过13%。这也就意味着,喝一瓶500毫升的含糖量10%的饮料,糖的摄入量就达到了50克。再加上从日常烹调用饮食中摄入的糖,很容易就超标了。

安徽省宿州市第一人民医院营养科医生李萍表示,青少年过多饮用含糖饮料会增加患龋齿、肥胖、2型糖尿病和血脂异常等慢性疾病的风险。近期甚至有一名青少年因为把奶茶等含

糖饮料“当水喝”而导致突发急性痛风,其尿酸指数是同龄男性的两倍多。

李萍介绍,儿童和青少年处于生长发育的关键时期,均衡的营养是智力和体格正常发育乃至一生健康的基础。每个家庭应该加强对儿童的饮食教育,做到食物多样,均衡饮食,控制儿童含糖饮料的消费量,不喝或少喝含糖饮料。

记者查阅资料得知,2015年,世界卫生组织就在《成人和儿童糖摄入量指南》中提出,要在整个生命历程中减少游离糖的摄入量;在2016年发布的《终止儿童肥胖》报告中又指出,要实施综合措施以促进儿童和青少年健康食物的摄入,减少含糖饮料的摄入。

儿童青少年减糖应多方合力

近年来,国家高度重视儿童和青

少年糖摄入超标问题,“十四五”规划和2035年远景目标纲要特别提出,实施学龄前儿童营养改善计划,有效控制儿童肥胖和近视,保障学校体育和课外锻炼时间,以青少年为重点开展国民体质监测和干预。国家卫生健康委员会发布《健康中国行动(2019—2030年)》则将开展减糖专项行动列入重要内容之一,要求结合健康校园建设,中小学校及托幼机构限制销售高糖饮料和零食,食堂减少含糖饮料和高糖食品供应。

中央民族大学副教授封伟表示,儿童和青少年减糖,特别是针对含糖饮料的消费,应该多方合力,建立起“社会—学校—家庭”为主的防控网,让儿童和青少年少喝、不喝含糖饮料。

“学校应该开展健康教育,只为学生提供白开水,家长应该以身作则,减

少对含糖饮料的购买和饮用。”封伟说。

而社会也一直关注儿童和青少年减糖问题。2014年发布的《减少含糖饮料消费从而降低儿童超重和肥胖的风险》和2016年发布的《聪明孩子多喝水,限制在学校内及周边售卖和营销含糖饮料:校长指南》,更是指导从市场供应链不同阶段降低含糖饮料的获得性,减少儿童对于含糖饮料的接触,在鼓励学校及社区为儿童提供充足的饮用水等方面提出具体可操作性建议。

此外,《中国儿童含糖饮料消费报告》也建议制定相关政策,加快营养立法,推动制定相关政策,包括限制含糖饮料广告、促销,在含糖饮料上添加警示标识,对含糖饮料征税等。

来源:《消费日报》