电话:0433-7537167 E-mail:tumenjiangbao@163.com www.tmjnews.net www.tmjnews.cn 本版责任编辑 杨文奇

打新冠疫苗了吗？你最关心的都在这

中国网记者 张尼

“你打新冠疫苗了吗?”春节过后,不少人见面的问候语变成了这句话。

近期,国内部分地区已经启动新冠疫苗大规模接种。疫苗的接种情况进展如何？接种能力有保障吗？免疫屏障何时能建立起来？这些都是眼下普通民众最关心的问题。

全国多少人已接种新冠疫苗?

疫苗接种是控制传染病大流行的最有力武器。

2020年12月15日中国正式开展重点人群接种工作,两个多月以来,新冠疫苗的接种进展一直备受关注。

在春节假期前,国务院联防联控机制发布会上透露的消息显示,重点人群新冠病毒疫苗接种工作顺利推进,截至2月9日24时,全国累计报告接种4052万剂次。

从重点人群到普通民众,近期,各省份的疫苗接种正持续推进。

例如,从2020年12月开始,四川省根据国家确定的重点接种人群,压茬推进新冠疫苗接种工作。

截至2021年2月21日,四川全省新冠疫苗累计接种已达228万余剂次,其中成都、绵阳、内江、乐山、宜宾、达州等多地已经完成了重点人群的第一剂次接种。

在北京,从今年1月份开始,北京市对9类重点人群开展疫苗接种工作。官方公布的数据显示,截至2月21日,北京完成两针疫苗接种的人数已达362.6万。

疫苗的大规模接种无疑将促进群体免疫的快速建立。

中国疾病预防控制中心研究员邵一鸣近日接受中新社采访时曾强调,就目前情况看,人群里有80%的人接种就可以实现群体免疫屏障。

设置的接种点够吗?

为保障疫苗接种工作推进,早前国家卫健委已组织制定了多个详细技术方案,包括准备工作怎么做、接种点怎么合理设置、现场怎么组织实施、疫苗怎么分配运输、预防接种异常反应的监测等。

在接种点设置方面,今年1月9日举行的国务院联防联控机制发布会上透露,全国设置了25392个接种点。

近期,各地也在积极扩大接种点数量。

例如,北京市朝阳区2月21日发布消息,目前,朝阳区已储备日接种10万人能力。下一步,全区拟开放50多个固定接种点,并视情况增设机动点位。

在北京市东城区,自2月8日开始,东城区深挖潜力,优化布局,全区设置17个新冠疫苗接种点,增加接种台至81个,全天预计可接种超2万人。

根据北京市通州区卫健委信息,2月18日至5月12日,区内17个临时接种点全面接受预约接种,按照网格化登记的原则,分两个轮次确保5月中旬完成大规模人群的接种。

在预约接种方面,各地也在开通更加便捷的方式。

例如,上海在继续开展因私出国工作、学习人员新冠疫苗预约接种,因私出国接种新冠疫苗可通过“随申办”预约。

疫苗的有效性如何?

新冠疫苗安全性和有效性如何?

针对这一问题,中国工程院院士钟南山近期接受媒体采访时就表示,通过跟踪数据后了解到,中国疫苗从第一批接种到目前已经快8个月了,接种者抗体还维持在90%的水平。目前看,中国疫苗产生的保护至少能维持半年以上。

此外,专家表示,国药和科兴疫苗均是灭活疫苗,其安全性比较高。

“轻症的一般不良反应是十万分之六,即出现打完疫苗发烧、胳膊疼等症状,严重不良反应发生率是百万分之一。相比之下,流感疫苗的严重不良反应率有百万分之三。已经有2000多万人接种的是这两款疫苗,疫苗在安全性上接受了考验。”钟南山说。

另外,日前北京市疾控中心官方微信号也发布科普贴称,前期试验表明,全程接种28天后90%以上受种者都会产生抗体,保护效果明显。

少数人接种后接种部位有红肿、硬结、疼痛,极少数人出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等症状,通常无需处理,一般1-2天可自行恢复。

北京市疾控中心还表示,安全有效的疫苗是预防疾病最有力的武器,接种疫苗后可以刺激人体产生抗新冠病毒的免疫力,阻挡新冠病毒感染。因此,凡是年龄在18岁以上、59岁以下的人,在没有接种禁忌证的情况下,都应该接种新冠疫苗。

疫苗费用负担有问题吗?

疫苗的费用负担问题也是老百姓最关心的。

此前官方就宣布新冠疫苗是免费接种,居民个人不负担费用,由医保基金和财政共同负担。

但建立免疫屏障需要比较大比例的人群接种疫苗,那么医保基金的滚存结余是否有足够的能力来保障?

对于这一问题,在国新办近日举行的政策吹风会上,国家医保局副局长施子海就已明确表示,本轮新冠病毒疫苗及接种费用政策已经明确,主要是两个要点:一是疫苗和接种费用由医保基金负担,财政对医保基金给予适当的补助,居民个人免费接种。二是医保基金主要通过动用历年的结余来负担,不影响当期基金的收支,也就是说,不会影响群众当期的看病就医待遇。

施子海还表示,目前,国家医保局已经与相关部门一起研究制定了疫苗附条件上市后疫苗和接种费用保障的细化操作方案。下一步,将指导各地认真组织实施,把党中央、国务院好的政策落实好。

疫苗产能有保障吗?

作为全球新冠疫苗研究第一军团中的一员,目前中国新冠疫苗的研发进展和产能保障如何?

国家药监局此前披露,应急批准5条技术路线共16个疫苗品种开展临床试验,其中6个疫苗品种已开展III期临床试验。

截至目前,中国已有两款新冠疫苗附条件上市,分别为国药集团中国生物的新冠病毒灭活疫苗和北京科兴中维的新冠病毒灭活疫苗。

就在24日,又传来了好消息——康希诺发布公告称,其重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)附条件上市申请获国家药监局受理。

从产能来看,以国药和科兴的疫苗为例,此前国药中生北京公司公布,2021年新冠病毒灭活疫苗产能可达10亿剂以上,科兴中维二期生产线建设投入使用后将使年产能提升至6亿剂以上。

在业内专家看来,批准更多的新冠疫苗进行临床实验,无疑可以让中国有更多的新冠疫苗储备,能够从容应对未来可能会发生的疫情突然暴发情况。

中风后要严防骨折

蔡润 唐荣华

过去,大部分脑卒中患者的生存期较短,因此骨折等问题表现得不明显,医生将大部分精力放在了预防卒中复发上。现在,医学界意识到,卒中患者出现骨折会加速病情恶化。荷兰乌得勒支大学的研究结果也证实了这一点,研究人员发现,卒中患者骨量丢失很快,发生骨折的风险升高了1.96倍,所以必须尽早预防。

卒中后容易骨折是内因和外因共同作用的结果。内因是骨质疏松,卒中患者多为中老年人,骨质疏松是难以回避的问题,尤其绝经女性更为严重。脑卒中引起的偏瘫等肢体活动障碍会使患者的运动量减少,又会加速骨量丢失,恶化了骨质疏松状态,在具有偏瘫表现的卒中患者中更常见,患者因突然静止不动和单方面功能丧失,出现关键部位骨骼负担减轻,骨骼用进废退,就会导致偏瘫侧骨质流失加重。研究发现,卒中后12个月经常步行的患者,骨密度丢失率为3%,前2个月常步行者骨密度丢失率为8%,经常坐轮椅的患者丢失率达13%。

另外,卒中患者由于肢体活动功能不全、感觉缺失、视野缺损等原因,容易发生跌倒,导致外伤性骨折。同时,一些患者还会出现吞咽障碍,使得饮食摄入量减少,或出现运动障碍,运动量降低。加上很少出门晒太阳,加速骨量丢失,从而进一步加重了骨质疏松,这些均为卒中后骨折的外因。

找到了潜在风险,针对这些问题采取措施便能防患于未然。建议患者尽早在专业康复医生的指导下接受系统康复治疗,加强偏瘫侧及全身活动,增强肌力和协调平衡训练,尤其是负重训练。日常应多与阳光亲密接触,能增加维生素D的吸收,必要时可适量补充维生素D,同时遵医嘱口服二膦酸盐化合物、唑来膦酸等,以减少骨流失。患者还可使用髋关节保护器,以减少髋关节周围骨折发生,使用步行器或四脚拐辅助步行,以免发生跌倒。

摘自生命时报

水果当饭吃,老得快

人体的衰老,往往开始于脂肪的氧化。所以在各种“抗衰老”食物名单中,水果往往榜上有名,从营养的角度来看,这有一定道理。因为新鲜水果大多富含维生素C、胡萝卜素、花青素、叶黄素、类黄酮等多种抗氧化物质,能够清除体内自由基,减少氧自由基对细胞和DNA的攻击,增加血管弹性,促进胶原蛋白合成,进而延缓衰老。但是,如果水果吃太多,比如把它当饭吃或靠吃水果减肥,不仅不能抗衰老反而加速早衰。

水果中蛋白质、脂肪含量很低,尤其缺少人体必需的脂肪酸、优质蛋白质以及铁、锌、维生素B_1、维生素D等矿物质和维生素,如果长期用它来代替正餐,容易造成营养不良,带来多种健康问题。

更关键的是,靠吃水果减不了肥,反而有可能增肥,因为长期大量吃水果,会造成身体代谢紊乱,蛋白质严重不足。只要恢复正常饮食,身体就会急于把失去的蛋白质补回来。而蛋白质在体内并不是干粉状态,一斤蛋白质要结合两三斤的水分。所以,蛋白质增加的结果,是体重飞快反弹回来。

把水果当饭吃不可取,但每天吃适量水果却是对健康和抗衰老有利的。《中国居民膳食指南(2016)》指出,健康成年人每天摄入200~350克水果比较适宜。一个中等大小的富士苹果去核约200克,一根香蕉去皮后约 120克,一个猕猴桃去皮约100克。建议健康成人一天可吃两三种水果,每天轮换着吃,并根据水果重量自由搭配。啥时候吃水果,应该按照个人的消化能力来决定。如果消化能力差,或胃中感觉饱胀的,不适合饭前或饭后吃水果,可以在两餐之间吃。

摘自健康时报

老寒腿为何偏爱女性

孙岩军 奚诚玺

常言道,人老腿先老。特别是冷天和阴雨天,很多老年人出门,外面一起风,腿就出现不同程度的疼痛,甚至走路一瘸一拐,这其实是“老寒腿”在作祟。

老寒腿又称膝关节骨性关节炎,是一种慢性退行性骨关节病,特征是软骨的逐渐降解和丢失。由于膝关节皮肤软组织较薄,导致御寒能力较差,对疼痛反应较敏感的人,可能受凉几小时后就出现腿脚冰冷、麻木、酸痛等症状,甚至走路都成问题。目前,膝关节骨性关节炎发病的具体原因并不明确,可能是由多因素导致的,促进其发病的因素有肥胖、年龄增长、基因、代谢异常以及创伤等。

老寒腿多见于老年人,但它并不是老年人的“专利”。比如,老寒腿特别青睐女性。一方面,有些爱美女性在寒冷天气下仍然露着脚踝、穿着短裙,楚楚“冻”人;再加上长期喜欢穿高跟鞋等因素,膝盖容易受损,受到冷空气刺激后,更易出现腿脚冰冷、酸痛等情况。还有些年轻女性,虽然现在没有任何异常,但随着年龄增大会发现,只要天气稍微转凉,腿就出现不适,这都是老寒腿的前兆。这里提醒女性一定要注意保暖,千万不要为了一时的美丽,让老寒腿钻了空子。另一方面,数据显示,更年期女性膝关节骨性关节炎的发病率比同龄男性高6倍。这是因为雌激素对女性的运动系统至关重要,不但影响骨骼强度,还有防止关节软骨破坏、抑制滑膜炎症的作用。随着更年期雌激素水平的下降,女性骨骼强度和关节营养下降,容易使关节软骨受损,出现病变,增加关节炎的发病率。

肥胖人群也易中招,超重的体重在无形中加重了膝关节的负担。年轻人要尤为注意,临床上30岁的年龄长着60岁的关节,是常有的事。研究发现,肥胖者如果减重5公斤,膝关节骨性关节炎发病率则减少50%。因此,减重对保护关节十分重要。

此外,关节受过伤的人软骨难免受到一定影响。软骨不平了,膝盖就会提早产生磨损,没等到老就产生退化了。比如,职业运动员、模特、重体力劳动者,或生活中运动过度、运动不当的人,容易使膝关节过度运动,发生软骨、韧带等损伤,若不及时治疗,就会逐渐形成关节炎。还有些人每天晒自己走了几万步,殊不知膝关节正在遭殃。因此,运动一定要适度。

对于骨性关节炎的治疗,一般建议先采取保守治疗,或采用关节腔臭氧注射、冲击波等治疗方式。对于各种方式效果都不理想的骨性关节炎患者,建议进行富血小板血浆治疗。一般一次抽取患者自身上臂静脉血40毫升,通过离心的方法从全血中提取血小板浓缩液4毫升,再将血小板浓缩液注入受损膝关节。这种治疗方法既没有传统治疗方法的潜在副作用,又能实现软骨、肌腱、滑膜等组织的“返老还童”,利用自身提取的生长因子来修复受损膝关节,适用于伴有半月板一度、二度损伤的患者。

最后提醒,膝关节骨性关节炎患者要控制体重,减轻膝关节负担;注意保暖,避免腿部直接被冷风吹,同时预防感冒;尽量避免爬台阶、爬山等活动;加强体育锻炼,如慢跑、快步走、打太极拳等,尤其是久坐或久站的人;如果出现膝关节疼痛,要及时就诊,切勿自行乱用药。此外,虽然现在天气挺冷,但大街小巷还有很多人骑电动车,其中不乏中老年人,膝盖极易受寒,长期下去膝关节吃不消。建议骑电动车时佩戴护膝,如用挡风装备,注意不要太厚,否则影响电动车的稳定性,增加意外风险。

摘自健康时报

烤肉前先腌制 减少致癌物产生

周铭

烤肉是很多人不能拒绝的美味,但在高温烧烤条件下,肉类易产生多环芳烃和杂环胺等有害物质,增加患癌几率。近日,美国癌症研究所发布提醒,做到以下三点,有助降低烤肉致癌风险。

提前腌制 有研究表明,将肉类食材提前用大蒜汁、桂皮粉、迷迭香、柠檬汁、番茄汁等富含抗氧化物质的调味料腌制一下,有助减少致癌物的产生。同时,这些调味料本身均有一定的抗癌防癌作用,也有助于降低高温加热食物对人体的危害。用番茄汁和柠檬汁涂在烤肉上吃,可以减少致癌物的危害。

去掉脂肪 肉的脂肪含量越高,产生的致癌物越多。脂肪在烧烤过程中变成油滴,滴到炭火上会产生致癌物苯并芘。烤肉时不妨把肥肉部分去掉,首选瘦肉。

搭配果蔬 建议用生的绿叶菜裹着烤肉吃,或用紫甘蓝、西兰花、菜花等拌个凉菜搭配烤肉吃。一方面,其中的膳食纤维可吸附有毒有害物质,并将其带入粪便排出,防止有害物质被吸收进入血液;另一方面,蔬菜中丰富的抗氧化物质、植物化学物等可抑制有毒有害物质的致癌作用。烤肉时还可以吃些水果,有利于摄入尽可能多的维生素C、多酚物质等抗氧化、抗癌成分。

摘自生命时报

每周白酒别超1两,啤酒别超1瓶

徐澄

少量或适度饮酒能否降低心血管疾病风险？相关研究结果不一。美国《营养学杂志》刊登中美科学家联合完成的一项前瞻性新研究发现,饮酒与心血管疾病、癌症和死亡等风险存在重要关联,每周酒精摄入量(饮酒量)超过25克,危险就会增大。

我国河北唐山开滦总医院心内科专家吴寿岭教授与美国宾夕法尼亚州立大学营养科学专家高翔(音)博士及其研究小组对83732名中国成年参试者的相关数据展开了梳理分析。参试者平均51岁,其中男性占78%。研究开始时,参试者均没有心血管疾病和癌症。参试者自我报告了过去一年内的饮酒情况。每周饮酒量根据酒的种类和度数计算,据此参试者被分为6组:0克、1~25、26~150、151~350、351~750和750克以上。研究人员通过病历研究了参试者心血管疾病、癌症和死亡率情况。在平均为期10年的跟踪调查中,共发现6411例心血管疾病;2947例癌症和6646例死亡病例。

研究人员将年龄、性别、生活方式、教育程度、社会经济地位及用药等因素纳入考虑范畴后,风险模型计算分析结果显示,与每周摄入酒精1~25克(相当于50度白酒1两或5度啤酒1斤)的参试者相比,每周饮酒量为26~150克、151~350克、351~750克及750克以上的参试者心血管病、癌症和死亡等风险分别增加15%、22%、33%和57%。进一步研究发现,在所有参试者中,饮酒量为1~25克的参试者发生癌症和死亡的风险最低。另外,与滴酒不沾者相比,每周饮酒量为1~150克的参试者心血管疾病风险更低。

研究人员表示,每周少量饮酒有益心血管健康。早期多项研究结果显示,适度饮酒可增加“好”胆固醇(HDL)水平,降低体内炎症,弊端是饮酒会导致血压升高。

摘自生命时报

这样的教师被严肃处理,不冤!

(上接一版)不仅可能伤害到学生的自尊,也玷污了三尺讲台的纯洁和神圣,更有可能影响学生今后在是非、善恶、美丑、贵贱上的正确判断。

师德是教师的立身之本,一个教师只有拥有良好的师德才能认真对待教学工作,才能以心中大爱让学生信赖和信服。对该名教师的严肃处理也给教育工作者提了个醒。好的教育,应该讲究方式方法,激励学生绝不能以羞辱的方式。不少家长希望老师管得严一点,对自己的孩子多上心,有的教师就仗着家长的信任,以“严加管教”为由,对学生恶语相向,这样的教育方法简单粗暴、缺乏耐心,也忽视了正在青春成长时期学生的感受。多一些正面引导,多一些鼓励包容,多一些理解沟通,师生关系会更加和谐融洽,学生也会更加健康成长。

学生开学,安全是第一课

(上接一版)不要在路上并行骑车,不要在骑车时听歌。

5.不乘坐无牌无证车辆、不乘坐超载车辆。

6.警惕汽车盲区。家长应告知孩子汽车在行驶和倒车时的盲区,不让孩子在盲区玩耍、逗留。

7.警惕孩子被遗忘在车内。家长老师离开车前一定要留心查看,在孩子具备一定能力的情况下,教给他们一些求救办法,如按喇叭、打双闪以及拍打车窗等方式引起周围人的注意。

活动安全指南

青少年处在活泼好动、爱玩爱闹的阶段,这是孩子的天性,但是一切活动都务必以安全为前提。

1.不爬墙、树木及危险物。

2.无论教室是否处于高层,都不要将身体探出窗外或护栏外,更不要爬到高处玩耍。不要倚靠楼梯栏杆。

3.擦玻璃等打扫卫生活动要注意安全,既要防止自己跌落,也要防止打扫工具掉落,带来高空坠物危险。

4.课间文明休息,不在教室中、楼道里、楼梯口、楼道拐弯处追逐打闹,课间活动不猛跑。

5.不要把学校公共设施当成游乐设施,不在体育器材周边追逐打闹,不玩危险性游戏。

6.教室门窗等缝隙会“咬人”,很危险,尤其是在开关门窗时,不要将手指等身体部位放到缝隙处。

7.经过假期长时间休息后,学生突然回归开学状态,体力和精力会有些不足,参加运动会、军训、体育锻炼等活动时,要避免运动损伤,及时补充水分,保证休息时间。