

今年你会接种流感疫苗吗?

新华社记者 梁军 陈健 林苗苗 赵丹丹 熊琳 王秉阳

接种需求普遍高过往年

“今年更怕得流感。”北京“80后”女士刘悦说,因为一旦罹患流感,很可能产生发热症状,不仅自己心慌是不是感染了新冠肺炎,去发热门诊就医也会增加感染新冠肺炎的概率。所以,今年全家都打算去接种流感疫苗。

中华医学会呼吸病学分会常委刘晓菊说,流感的主要症状是发热、咽痛、咳嗽、全身肌肉酸痛,极个别病例伴有消化道症状,发热和呼吸道症状与新冠肺炎没有特异性区别。单从这些症状来看,人们无法直接区分流感与新冠肺炎。

记者在北京、甘肃、四川、吉林等地采访发现,大家的接种需求普遍高过往年。四川成都高新区居民田晶莹每年都会带孩子接种流感疫苗,她说:“面对新冠肺炎疫情,就连从来不打流感疫苗的丈夫都认为,患流感会导致抵抗力减弱,接种疫苗可以避免患上其他疾病。”

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友表示,秋冬季节是常见呼吸道传染病流感、肺炎等的高发季节,就诊的病人数量将会增加,与新冠肺炎疫情防控重叠,将给医护人员鉴别诊断带来困难,加大隔离难度和医疗负荷,不利于疫情防控。最有效的办法就是重点人群尽早接种流感疫苗。

全国流感疫苗产能有所提高

针对今年增加的流感疫苗接种需求,各地是否已提前应对,疫苗供应充足吗?

据了解,针对近一两年部分地区出现的流感疫苗短缺现象,2019年国



家加大了流感疫苗的统一调配力度,2020年又有多家企业加入流感疫苗的生产,一些老疫苗企业还投入了流感疫苗新品种的研发,目前全国流感疫苗产能有所提高。

“充足的接种人员和场地也是满足人们接种流感疫苗需求的重要环节,需要提前调研、协调。”曾在省级疾控中心从事疫苗接种管理工作的陶黎纳说,部分省份实行儿童和老

人免费接种政策,每年接种疫苗期间疾控人员均需到各个学校完成工作,工作量很大。面对今年可能出现的接种高峰,必须提前做好接种人员的准备。

为避免人员聚集,各地也已做出一些安排,包括提供更多接种场地、时间,做好接种预约等。9月1日下午,记者在吉林长春经济技术开发区临河社区卫生服务中心了解到,以往只有上

午可以接种,由于目前流感疫苗接种量大,这里专门开放了下午的时间段。

合理应对特殊之年流感季

专家提醒,按照各地流感高发季节情况,广大市民于10月前完成接种为宜。甘肃省疾控中心免疫规划科副科长刘舒瑜说,尽早接种既能避免扎堆,又能保证在流感季到来前,接种者有足够时间产生抗体。

四川省眉山市疾控中心主任冷军认为,流感疫苗大量生产并无难度,难在如何合理配置资源避免浪费。今年流感疫苗需求虽然会增长,但是增长幅度不好说,建议相关部门和疫苗生产企业开展充分调研,抽取一定样本量,预估疫苗需求的增长幅度,进而在生产端做出安排。

甘肃省疾控中心急性传染病预防控制科副科长杨筱婷说,目前我国对流感的监测是全年度、全覆盖的,全国有400多家网络实验室和500多家“哨点”医院承担本土流感活动监测任务,应充分发挥这些“哨点”的作用及时预警。

专家倡议,希望人们通过养成良好卫生习惯,降低呼吸道感染风险,戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等,对预防所有呼吸道传染病都是很有有效的措施。杨筱婷说,由于新冠肺炎疫情暴发以来人们养成了不少良好的卫生习惯,甘肃每年夏季高发的手足口病,今年发病水平明显低于历年同期,风疹、腮腺炎等呼吸道疾病发病率也普遍低于往年。

“我们乐观估计,如果这些个人卫生习惯都能保持,今年的流感强度将降低。”杨筱婷说。

我国科学家揭示慢性肾病并发心血管疾病奥秘

本报讯(记者 樊洁)记者日前从陆军军医大学第二附属医院(新桥医院)获悉,该院肾内科赵景宏主任团队阐明了高磷介导的IRF1-PGCl α 信号通路在心衰中的重要作用,揭示了慢性肾病并发心血管疾病的奥秘,相关成果于9月16日在国际学术期刊《自然通讯》杂志发表。

我国成人慢性肾脏病(CKD)的患病率高达10.8%,但知晓率仅为12.5%,且发病率和死亡率居高不下。其中,心血管疾病(CVD)是CKD最常见(高达30%)的并发症和首位(超过50%)死亡原因,机制亟待阐明。虽然传统的CVD危险因素在CKD患者中也普遍存在,但是却难以解释此类人群如此之高的CVD发病率。因此,该研究团队关注“肾特异性”危险因素(即尿毒症毒素)对CVD的影响。

研究团队利用基因芯片分析发现CKD小鼠心脏发生能量代谢重塑,调控线粒体合成和能量代谢的关键基因PGCl α 表达降低。经过一系列的尿毒症毒素筛选、验证,作者发现高磷酸盐能显著抑制PGCl α 表达,而恢复PGCl α 表达则显著改善高磷诱导的心肌肥厚、心衰和能量代谢重塑。CKD患者临床病例资料也提示高磷与心肌肥厚和心衰呈正相关。

通过进一步生物信息学分析、体内外实验检测,作者深入探索了分子机制,研究发现:高磷借助磷酸盐转运蛋白而进入心肌细胞,通过诱导组蛋白H3K9乙酰化而上调干扰素调节因子1(IRF1)基因表达,转录因子IRF1能直接结合于PGCl α 基因启动子区而抑制其转录,进而诱导线粒体能量代谢障碍和心肌重构。最后,作者利用以高磷血症为经典特征的klotho基因敲除小鼠和腺嘌呤诱导的CKD小鼠模型,明确CKD并发心肌肥厚和心衰的效应,并敲低IRF1基因,验证其对高磷诱导的心肌肥厚、心衰和能量代谢重塑的缓解作用。上述研究结果提示:控制血磷水平或靶向干预高磷介导的IRF1-PGCl α 信号通路,有望成为降低CKD患者心血管系统疾病死亡危险性的治疗靶点。

据悉,论文通讯作者赵景宏现任新桥医院肾内科主任,教授,博士生导师,全国巾帼建功标兵、重庆英才一创新创业领军人才、重庆市十佳科技青年奖获得者。获得重庆市科技进步一等奖1项,主持国家自然科学基金等课题12项,并作为主要研究者承担国家重点研发计划等课题3项,发表SCI论文70余篇。论文第一作者黄英辉为其博士研究生。

治口臭先养脾胃

■王今芳

正常人有口气,刷刷牙、喝点水就没味儿了。不过一旦有了口臭,就说明脾胃不好。

一般来说,口臭的原因有两种:一是患有慢性牙周炎、急性牙龈肿痛等口腔炎症,口腔菌群不平衡,就会产生异味;二是长期节食、长期抑郁的人也会有口臭。这是因为他们唾液腺分泌减少,口腔里厌氧菌大量繁殖。中医看来,归根结底都是因为脾胃运化功能障碍。

口臭的人,不但口腔中可以闻到异味,还伴随泛酸、烧心、食欲减

退、脾气急躁等症状。不但如此,口臭还可能隐藏着其他疾病,如晚期胃癌患者会有臭鸭蛋的味道,而烂苹果气味的口臭应警惕尿毒症。

刷牙、吃清口气的食物、增加口腔唾液量,这些都是治标不治本的做法。口臭还得从养脾胃下手。除了要培养良好的生活习惯、多运动、不做熬夜及暴饮暴食等伤脾胃的事情外,还可适当吃点大山楂丸、果丹皮,帮助脾胃蠕动消化,消除积食。脾胃好了,舌苔清了,口腔也清爽了。因此,千万别把口臭看成单纯的口腔问题。

慢性肾病患者如何补蛋白

■宋新

正常情况下,人体的蛋白质分解与合成处于动态平衡之中。人们吃进去的肉或豆腐等蛋白质食物经过胃肠道的消化吸收后,产生的含氮废物由肾脏排出体外。但当患有慢性肾病时,肾脏排泄废物的能力减退,这些蛋白质的分解代谢产物会蓄积于体内伤害身体。因此,慢性肾病患者适当控制蛋白质可减少毒素产生,减轻肾脏负担,减缓病程进展。

慢性肾病1-2期患者,蛋白质每

天每公斤体重的推荐摄入量为0.8~1.0克,3-5期没有进行透析治疗的患者,蛋白质每天每公斤体重的推荐摄入量为0.6-0.8克。其中,至少50%来自优质蛋白质,如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、鸡等。对于多数慢性肾病患者来说,每日应该摄入40克左右的蛋白质,可以包括1个鸡蛋(7克)、1袋奶(7克)、1两瘦肉(10克),剩余的16克蛋白质则主要由主食和蔬果来补充。