

老年人接种新冠疫苗 有哪些注意事项

新华社记者 董瑞丰 徐鹏航

老年人大多有基础性疾病,一旦发生新冠病毒感染,重症、死亡的风险高于年轻人和儿童。我国老年人接种新冠病毒疫苗的情况如何?接种有哪些注意事项?国务院联防联控机制有关专家进行了权威解答。

近5000万名老年人 尚未接种新冠疫苗

国家卫健委公布的数据显示,截至11月29日,我国60岁以上老年人新冠病毒疫苗接种覆盖人数达21517.9万人,其中完成全程接种

20631.7万人。目前近5000万名老年人尚未接种新冠病毒疫苗。

“老年人群的新冠疫苗接种比例较低,但其感染新冠病毒后发生重症和死亡的风险最高。”国家卫健委医药卫生科技发展研究中心主任郑忠伟介绍,广东、江苏散发疫情以来的数据显示,老年人接种新冠病毒疫苗后出现重症的风险明显低于未接种疫苗的老年人,出现重症的感染者90%以上未接种疫苗,应加快推进疫苗接种。

郑忠伟还表示,研究发现,老年人接种新冠病毒疫苗后产生的中和抗体水平低于年轻人,且随时间推移,中和抗体水平有一定程度的下降,建议老年人适时尽快接种加强针。

基础性病患者 建议在平稳期接种

郑忠伟介绍,目前为止,我国新冠病毒疫苗在境内外60岁以上老人当中的接种数量已经超过5亿剂次,显示出良好的安全性。

有基础性疾病的老年人能否接种新冠病毒疫苗?中国疾控中心免疫规划首席专家王

华庆表示,建议在基础性疾病的平稳期进行接种。若拿不准,可咨询医生,评估能否接种疫苗。

国家卫健委疾控局二级巡视员崔钢介绍,针对老年人基础性疾病较多、抵抗力较弱等特点,要求各地接种前要认真执行健康状况询问和接种禁忌核查,充分告知受种者接种疫苗品种、作用、接种禁忌、不良反应和接种后留观等注意事项。严格遵守“三查七对一验证”原则,做好接种后现场留观。在老年人接种完疫苗后,要求社区做好接种3天内观察随访。

崔钢介绍,为更好开展老年人接种服务,部分地区的接种单位设立了老年人接种“绿色通道”,并采用移动接种车等方式,提供多样化的疫苗接种服务,减少老年人等候时间。

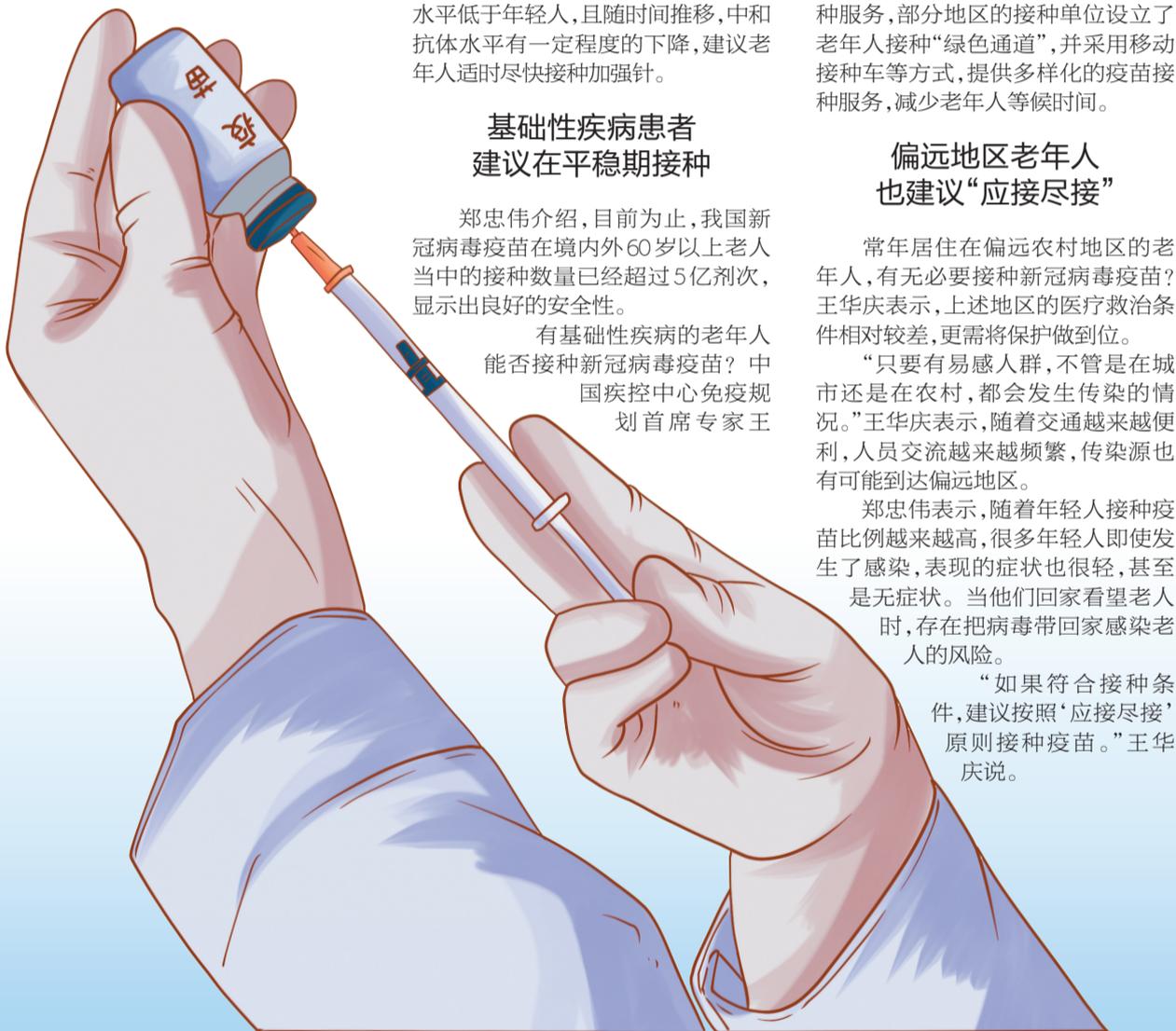
偏远地区老年人 也建议“应接尽接”

常年居住在偏远农村地区的老年人,有无必要接种新冠病毒疫苗?王华庆表示,上述地区的医疗救治条件相对较差,更需将保护做到位。

“只要有易感人群,不管是在城市还是在农村,都会发生传染的情况。”王华庆表示,随着交通越来越便利,人员交流越来越频繁,传染源也有可能到达偏远地区。

郑忠伟表示,随着年轻人接种疫苗比例越来越高,很多年轻人即使发生了感染,表现的症状也很轻,甚至是无症状。当他们回家看望老人时,存在把病毒带回家感染老人的风险。

“如果符合接种条件,建议按照‘应接尽接’原则接种疫苗。”王华庆说。



味觉是五脏六腑健康的“晴雨表”

食物的味道有“酸甜苦辣咸”,人的嘴里在吃东西时,有时也会无故出现异味,此时不可大意,有可能是身体发出的预警信号。

口甜:消化系统紊乱。消化功能紊乱后,各种酶的分泌就会出现异常,导致唾液含有过多淀粉酶,刺激舌部味蕾,使口中出现甜味。中医认为,甘甜对应脾胃,口甜多考虑脾胃失调的问题。

口苦:肝胆有问题。偶尔觉得嘴里发苦,多是工作压力大、饮食不规律等引起的,中医认为是肝郁化热的表现。临床中,长期口苦多见于胃食管反流、急慢性肝炎、胆囊炎、胆结石和肝胆肿瘤。

口酸:胃出了毛病。口酸的人多患有胃炎、胃及十二指肠溃疡,以及肝胆功能紊乱等。胃酸上逆可导致唾液中多数乳酸、磷酸酶、碳酸酐酶增多,使唾液pH值偏酸。中医认为,口酸是脾胃气弱或肝经有热,后者常伴有口苦、头痛眩晕、小便黄等症状。

口咸:慢性咽炎等。口咸多因口腔内唾液中的钠、钙、钾、镁含量过多,pH值呈碱性,常出现在慢性咽炎、慢性肾炎、神经官能症或口腔溃疡患者。中医认为,咸为肾味,肾虚可致口咸。过劳、年老体衰、久病等均可导致肾虚,出现口咸,同时有腰膝疲软、舌红少苔、午后潮热等症状。

口淡:常见于感冒后。口淡,即口

中无味,是由于舌头味觉减退,多伴有食欲不振,常见于感冒、肠胃炎吐泻后,或其他慢性病等原因。如果口淡伴有四肢无力、舌淡苔白、胸腔不畅等症状,可能是患有营养不良等消化系统相关疾病,或长期发热等消耗性疾病,还可能与缺乏维生素、微量元素锌及蛋白质相关。

口辣:肺炎影响。舌温偏高时,舌黏膜对痛觉会过分敏感,导致口中有辣味。中医认为,口辣多为肺热或胃火上炎所致,常伴有咳嗽、痰液黄稠、舌苔薄黄等症状,可由高血压、神经官能症、更年期综合征、长期低热、脓疡、大叶性肺炎、支气管肺炎等疾病引起;肝火偏旺、肾虚痰热也会口辣。(本报综合)

3个方法缓解 颈椎慢性疼痛

■ 岳剑宁

现代很多办公族有一个普遍的工作模式,就是低头、弯腰、伏案、久坐。长期使颈椎腰椎处在紧张压迫的状态,非常容易引发颈椎病,使脖子肩膀经常性酸胀疼痛,尤其在落枕之后,一拉伸就会产生疼痛感,更有甚者会头晕目眩。那么,如何才能有效缓解这种慢性疼痛?

想要缓解疼痛,首先要调整体态和姿势。如果颈椎仰头或低头或旋转时有疼痛感,那就把头放在中立位,胸廓也调整到中立位,下沉肩胛骨,然后再做一下引起你疼痛的颈椎运动,感受是否还有疼痛。

对颈椎进行放松。肌肉是否紧张,哪里紧张,是脖子两侧还是前后,需要自我调节评估。这个调节评估就是做各个方向的拉伸,给大家分享3个普遍放松的方法:

1. 斜方肌上束拉伸:脖子左右摆动,最好用手臂同时同向压着头,这样会感觉到脖子的紧绷感,保持一段时间,然后换方向;如此反复几次。

2. 胸锁乳突肌拉伸:胸锁乳突肌起于胸骨柄前面和锁骨的胸骨端,止于颞骨的乳突,也就是我们在转头时,脖子前面最突出的部分。以拉伸左侧胸锁乳突肌为例,左手放于身后,右手从头顶绕过,食指和中指夹紧耳朵,使头向右侧侧屈感觉到很强的拉伸感,然后头向左侧旋转,感觉到很强的拉伸感,保持15秒,最后头向左上方抵抗6秒以上,再换方向进行同样动作。

3. 肩颈按摩放松:可以作为整体肌肉按摩放松。双手或单手从后脑勺处开始,从脖子下方到下方进行肌肉的按摩,然后双手握住肩部肌肉按捏多次,彻底放松后为止。

虽然颈椎慢性疼痛不是几天就可以治疗好的,但通过每日至少3次放松按摩,持续保持正确的坐姿和站姿,能有效缓解局部疼痛。当然,要想彻底好转,需要长时间的坚持和对症康复才行。

含有肌醇的食物 对防脱发有帮助

■ 于康

研究表明,体内肌醇含量在合理、充足的状态下,毛发是浓密的,看上去很正常。而如果人体内的肌醇含量变少,人就会表现为脱发。那么,如何判断自己脱发是由于缺乏肌醇引起的呢?

一方面是先看看自己的头发是否已经出现比较明显的脱发现象。另一方面是回顾一下自己喝咖啡或浓茶的量。

一般来说,如果一天喝5杯咖啡或者5杯浓茶(一杯按200毫升来计算),那么体内肌醇缺乏的风险就会增高,尤其是喜欢喝很浓的咖啡或茶,或者习惯空腹喝,肌醇缺乏的情况更容易发生。建议一般成人喝茶或咖啡,每天2杯即可。

想要补充肌醇,在食物选择上,对一般健康成人来说,动物性食物首选猪肝,每周吃25克左右即可。如果有高血脂、高尿酸等慢性病,则慎吃内脏。植物性食物里,甜瓜、花生、葡萄干、紫甘蓝的肌醇含量比较高。