

# 接种新冠疫苗须关注的九个问题

2021年1月1日起,各地重点人群已陆续开始接种我国首批新冠病毒疫苗。但在接种之前,很多人对疫苗的安全性、有效性、注意事项等仍存有不少疑问。因此,相关专家就有关疫苗最受关注的一些问题进行详细解答。

## 问题一: 谁是重点接种人群

目前优先为18-59岁的重点人群和感染高风险人群接种,包括医护人员,出入境检验检疫、海关口岸等场所工作人员,隔离场所工作人员,因工作、留学等原因需出国人员,以及关键岗位职业人群,如社会秩序保障从业人员、城市服务人员。

## 问题二: 哪些人不建议接种

孕妇、哺乳期女性、处于发热状态的人、患急性疾病或高血压、糖尿病等慢性病不能稳定控制的,建议暂缓接种。可以待生产后度过哺乳期或等到退热、各项指标稳定后再接种。

## 问题三: 疫苗的有效期是多久

目前新冠病毒发现的时间才一年多,对于新冠灭活疫苗的免疫持久性也仍在持续观察中。所以对有效期还不能下

结论。而且不同的技术路线、靶点选择可能都会影响疫苗效力的持久性。

而疫苗从临床试验至今也就半年多,这对于Ⅲ期临床试验的中期分析而言,追踪时间还很短。至于保护性抗体能持续多久,有待进一步验证。

## 问题四: 接种疫苗需要注意什么

接种时要携带相关证件,做好个人防护,接种医生会询问健康状况,请如实告知相关信息。

接种完成后,需现场留观30分钟,接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生,适当安排休息。

接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原,尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物,建议清淡饮食、多喝水。

## 问题五: 新冠疫苗要打几针

新冠疫苗需分两次接种,间隔为2-4周。在上臂三角区的位置注射,每次0.5毫升。

临床研究表明,接种第一剂后,7天开始普遍产生抗体,14-28天抗体阳性率约60%-90%;接种第二剂28天后,抗体阳性率均达90%以上,并形成持续保护。

## 问题六: 新冠疫苗与其他疫苗有冲突吗

不同疫苗接种最好间隔两周。为了让疫苗充分被人体吸收,使机体产生足够的免疫反应,最好不要多种疫苗同时注射,否则可能导致防护效果降低或出现不良反应。

建议其他疫苗与新冠疫苗的接种间隔至少应保持两周左右的时间。

## 问题七: 打了疫苗会出现不良反应吗

部分接种者的接种部位可能发生红肿、疼痛或出现小硬结等情况;少数人可能出现低热或乏力症状,通常2-3天可自行消退,不需担心;极少数人可能对新冠疫苗中的有效成分有超敏反应,但超敏反应一般在接种后立刻发生,如果在接种后30分钟内没有出现过敏症状,超敏反应几乎不会出现。

## 问题八: 打了疫苗还需要戴口罩、做核酸吗

到目前为止,任何疫苗的保护效果都不能达到100%,少数人接种后仍可能不产生保护力。因此,预防新冠病毒感染,不能把宝全押在疫苗上。

我们仍需坚持佩戴口罩、保持

社交距离、注意个人卫生、去往高危场合前提早做核酸检测。

## 问题九: 病毒变异会对疫苗保护性有影响吗

病毒基因突变是永恒的,病毒在人体内复制及传播过程中不断出现变异,是生物进化的自然现象。

新冠病毒也不例外,会不断出现大量的变异株,但往往只有极少数关键位置的突变会对传播性、致病性产生重要的影响,就目前新冠病毒变异情况看,降低疫苗的效力可能性不大。后期是否有大的突变,需要持续关注和研究。(本报综合)

## “爱国卫生科普行”专栏 征稿启事

为响应国家抗击疫情的号召,本报开设的“爱国卫生科普行”专栏将持续征稿,加强健康知识普及,倡导文明健康、积极防疫的生活方式。为丰富专栏内容,现面向社会征集专栏内容,具体要求如下:

### 征稿对象

全市各级学会、科普基地、高等院校等相关单位,重庆市科学传播专家团健康知识普及专家及医务工作者、科技工作者、有志健康科学传播的社会人士。

### 征稿内容

围绕爱国卫生运动主题,征集与新冠肺炎防控信息、公共卫生、疾病预防、日常健康、用餐文明、健康礼仪、心理健康等方面相关的科普内容。

### 征稿形式

采取自主投稿和定向约稿相结合的形式征集稿件,征稿形式包括图文、短视频、访谈等。

### 稿件要求

稿件应突出主题,兼顾科学性、通俗性、趣味性,并以能体现一定的艺术性为宜。

### 投稿方式

稿件一律以电子邮件方式投递,邮件请注明“爱国卫生科普行”专栏投稿。

### 其他事宜

1. 稿件一经采用,视为作者认同主办方将稿件刊载于报纸、期刊等相关媒体外,还可用于互联网新媒体展示。投稿作品应保证不出现任何侵犯他人权益的情形,因侵权而产生的一切法律责任及造成的一切损失由作者本人承担。

2. 稿件一经采用,将根据稿件形式、内容支付稿酬。同时市科协将对投稿积极的单位和专家个人予以表扬。

3. 不论稿件是否采用,投稿后一周内栏目编辑组都将给予投稿人回复。

联系人:樊洁  
联系电话:023-63659839  
邮箱:973000515@qq.com

## 寒潮来了怎么办 专家支御寒“绝招”

新华社北京电(记者 林苗苗 鲍晓菁)1月6日,对北京等地来说,2021年首个寒潮“来势汹汹”。气温骤降,对健康的影响不容忽视。专家建议,老年人和慢病患者尤其要科学防寒过冬,降低寒冷天气对健康的不利影响。

寒冷天气对心血管病患者来说是一场严峻考验。北京中医医院心血管科副主任尚菊菊提示,寒冷易导致血管收缩甚至痉挛,冠心病患者易导致发生心绞痛。心衰患者容易因呼吸道感染加重心衰病情。糖尿病患者往往有末梢神经和周围血管病变,导致对外界冷热和疼痛刺激不敏感,尤其要注意防止冻伤和烫伤。尚菊

菊建议,早上天气寒冷、交感神经兴奋,心血管病患者在早上尤其容易发生急性心脑血管事件。建议心血管病患者尽量在早上10点之后再出门,注意保暖,防止血压波动,减少脑出血、脑梗和心梗风险。

安徽省针灸医院骨科副主任医师周忠良介绍,脚是全身最怕冷的部位,双脚距离心脏最远,血液流经的“路程”最长。他建议,寒冷天气每天用热水泡脚,每次泡脚20分钟,水温42摄氏度左右,同时配合按摩脚掌涌泉穴,起到温通经络的作用。

“头、脖子、腰等部位也需要重点关注。”周忠良说,中医认为头为“诸阳所会,百脉相通”,因此冬季外出一定

要戴帽子,最好能盖住前额。颈部也要避免受寒,降低颈椎病、咽炎、脑血管病等的发生风险,外出务必佩戴围巾。“腰为肾之府”,而肾“喜温恶寒”,因此冬季无论男女都建议穿中长款外衣,避免让腰部受寒。

近年来,“暖宝宝”、电热背心等成为新型“御寒神器”,在享受其带来温暖的同时,也要避免使用不当造成烫伤。专家建议,购买“暖宝宝”、电热背心、热水袋时要选择正规可靠的产品,使用时避免直接接触皮肤,取暖时要注意控制温度,同一部位不要取暖时间过长。

## 多喝绿茶,防流感

成都市第二人民医院副主任医师 宁蔚夏

眼下,作为流行于冬春最常见的呼吸道传染病——流感已进入高发季节。那么,有什么好办法进行预防呢?近期,日本福冈女子大学国际人文学院从事饮食与健康研究的学者,发表在《欧洲临床营养学杂志》的一项劳动领域多部门队列研究表明,绿茶对流感有很好的预防效果,饮用越多,流感感染风险越低。

研究人员利用日本关东东海地方企业4个公司员工队列研究的数据,以其中3327名18~73岁的员工为对象,并按1:2的比例随机抽样,将其中未发病的员工与被诊断为流感的员工进行

对照,采用调查问卷的方式,就绿茶饮用频率等生活习惯与流感感染的关系,开展了调查研究。

绿茶的饮用量,根据一周内饮用杯数,分为几乎不喝(一周不到1杯)、有时喝(一周1~4杯)、几乎每天喝(一周5杯以上)三组,分析结果表明,与几乎不喝绿茶的组相比,几乎每天喝绿茶的组,流感感染风险明显降低了39%,并且绿茶饮用越多,流感感染风险越低,二者之间存在着非常显著的关系。

还有,将流感的感染仅限于使用诊断试剂盒诊断的病例进行分

析,结果显示,几乎每天喝绿茶的人,流感感染风险降低了32%。此外,通过有无预防接种的分析发现,在未接种疫苗组中,几乎每天喝绿茶的人,流感感染风险降低了52%,而在接种疫苗的组,未发现因绿茶饮用所致风险降低(其作用均来自疫苗),说明绿茶有接近于流感疫苗一半的预防效果,作用极为显著。

