

流感疫苗有好几种,你会选择吗

画伟

接种流感疫苗是预防流感及其并发症最有效的手段,受新冠肺炎的影响,今年接种流感疫苗的需求较往年有所增加。要不要接种流感疫苗?哪种流感疫苗适合自己?下面就为大家一一解答。

流感与普通感冒有何区别

虽然都有“感冒”两个字,但流行性感冒和感冒是完全不同的两种疾病。

首先,病原体不同。流感是流行性感冒病毒引起的急性呼吸道疾病。普通感冒70%到80%是由病毒引起的,但主要包括鼻病毒、冠状病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒、埃可病毒、柯萨奇病毒等,与流感病毒不是同类。另有20%到30%的普通感冒是由细菌引起的。

其次,病程和传染性不同。流感的病程相对长一些,一般要1到2周,秋冬季多见,发病率高,传染力强,可以造成大范围扩散,甚至是全球大流行。历史上曾有数次世界范围内的流感大流行,每1次的危害都很大。比如2009年的甲流(H1N1)大流行,全球确诊病例超过6000万,死亡1.2万例。本市也确诊了1万多病例,死亡73例。而普通感冒的病程相对短,多数只有2到5天,传染性很弱,没有季节性,不会大范围流行。

最后,症状不同。流感发病时,全身症状比较严重,常常伴随

发热,甚至是体温39℃到40℃的高热,多数会伴随浑身酸痛、干咳、头疼、四肢乏力、呕吐、没有食欲等。对于婴幼儿、老年、孕妇以及有慢性基础疾病的人,一旦感染流感更容易出现重症病例,比如病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、休克、心血管疾患等,严重的会有性命之忧。普通感冒的全身症状较轻,一般没有高热,主要以打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕等局部症状为主。

总的来讲,流感的危害要远远超过普通感冒,因此流感的预防就显得非常重要,而预防流感最有效的方法就是接种流感疫苗。

为什么需要每年接种

通常在接种流感疫苗之后2到4周就可以产生足够的保护性抗体,从而减少流感病毒的侵袭。这种保护作用一般可维持6到8个月。

需要提醒的是,流感疫苗应当每年接种。主要有两个原因,一是流感病毒特别容易发生变异,流感疫苗必须要能应对当年流行的毒株,所以疫苗的组成成分需要不断地调整。这就意味着上一年的疫苗对下一年流行的流感病毒毒株可能是无效的。二是因为接种6到8个月,接种者体内的抗体滴度(产生阳性结果的最低浓度)会显著下降,已经没有保护性了。所以

流感疫苗需要每年接种。如果上一年或者今年2月份注射了流感疫苗,今年11月份的流感疫苗也建议注射。

目前我国批准上市的流感疫苗主要是三类:三价灭活疫苗(IIV3)、三价减毒活疫苗(LAIV3)和四价灭活疫苗(IIV4)。其中减毒活疫苗是今年新批准上市的。它们有啥不一样呢?首先是成分上的区别。三价疫苗含有3种流感病毒抗原,可以预防甲型流感H1N1、H3N2以及乙型Victoria系BV三种流感病毒感染。四价疫苗是在三价基础上增加了乙型Yamagata系BY。与乙型流感病毒相比,甲流的传染性和临床表现都相对更重一些,所以三价和四价疫苗都覆盖了两种甲流毒株。

不同类型疫苗的适用人群也不同。三价灭活疫苗适用于6月龄以上人群接种,其中6月到35月龄

接种者用0.25ml剂型;36月龄以上的人群用0.5ml剂型。三价减毒活疫苗适用于3岁至17岁人群,剂型为0.2ml。四价灭活疫苗适用于36月龄以上人群,剂型为0.5ml。

简单来讲,3岁以下的幼儿,只能选择三价灭活疫苗0.25ml;3岁至17岁的儿童和青少年,三种疫苗都可以选择;17岁以上成年人只能选三价和四价灭活疫苗。四价灭活疫苗和三价灭活疫苗在安全性上没有区别,而且国产的流感疫苗和进口流感疫苗的安全性也没有显著性差别,没有优先推荐,大家可以

年龄不同,选择不同

可以自愿选择一种疫苗接种,以减少感染和传播流感病毒的风险。

今年新增鼻内喷雾法接种

灭活疫苗一般都是肌肉注射。成人和大于1岁儿童首选上臂三角肌接种疫苗,6月龄至1岁婴幼儿的接种部位是大腿前外侧。今年对于害怕打针的3岁到17岁年龄段的孩子有一个好消息,新批准的三价减毒活疫苗是鼻内喷雾法接种,可以不用打针。关于接种针次,9岁及以上儿童和成人只要接种1次就行。6月龄到8岁儿童有两种情况,如果是第一次接种,或是既往接种过但只接种了1针的,这次都需要接种2针,而且2针间隔时间要在4周以上;去年已经接种过2针或以上流感疫苗的儿童,这次只需要再接种1次就行了。

流感疫苗接种时常见的不良反应主要有接种部位的红肿、痛、硬结、瘀斑等局部反应,以及发热、头痛、头晕、肌痛、乏力等全身反应。一般这些情况都很轻微,1到2天会自然消失,无需治疗。如出现高热不退、过敏性紫癜等罕见的不良反应,要尽快就医,给予相应处理及治疗。有急性疾病或在慢性疾病的急性发作期,建议延迟注射,等症状消失后再接种。对鸡蛋过敏不是接种的禁忌症,可以正常接种流感疫苗。

天冷后警惕胃溃疡加重

本报综合讯(刘洋)几天前,刘先生着凉后开始频频呕吐,呕吐物呈咖啡色,连续5次后,出现呕血、黑便的情况,家人赶紧将其送往医院。经诊断,刘先生的情况属于上消化道出血。

受到温差大等因素的影响,近日东南大学附属中大医院消化内科接诊了多例消化道出血病人。这类患者通常发病急,出血量大,可伴有失血性休克,甚至危及生命。

常见的消化道出血,原因主要有以下几种:胃、十二指肠溃疡;肝硬化患者若伴有门静脉高压以及

食管、胃底的静脉曲张,一旦吃坚硬食物可能导致曲张静脉破裂而出血;大量喝酒或暴饮暴食导致胃黏膜撕裂等。其中,尤其以胃溃疡、十二指肠溃疡患者多见,由于天气转冷,血管收缩,胃酸分泌增多,造成消化道溃疡面加大、加深,侵蚀周围血管,从而出现胃或十二指肠溃疡出血。

内镜检查发现,刘先生胃溃疡加重,胃的贲门处存在出血点,在镜下为其进行了止血治疗。术后,刘先生恶心呕吐、解黑便的症状得到明显缓解。

俯卧改善重症患者呼吸

本报综合讯(王也)《美国呼吸与危重病医学杂志》刊登我国对新冠重症患者的一项研究发现,以俯卧位取代仰卧位可改善患者呼吸。

东南大学附属中大医院教授邱海波和潘春团队对武汉金银潭医院12名重症患者进行了回顾性研究,评估患者身体姿势对肺部通气效果的影响。这些患者因急性呼吸窘迫综合征导致血氧水平持续较低,需借助机械通气手段(呼吸机)辅助呼吸。

在为期6天的临床观察中,研究人员收集了患者氧流量、肺容量、气道压力、气道通气情况等数据。其中有7名患者接受了至少1次俯卧位训练,3名患者同时接受俯卧位和ECMO治疗。结果发现,俯卧位-仰卧位交替的患者通气面积增加,肺功能显著改善。

潘春表示,许多重症病人在高频正压(仰卧位)下没有重新打开肺部,治疗时可能受到的伤害大于获益。

霜降,喝点汤汤水水

本报综合讯 霜降是秋季最后一个节气,是秋季过渡到冬季的开始。由于秋季汗出较少,皮肤易干燥、脱屑,燥邪伤人,耗伤人体津液,皮肤水分在秋季蒸发加快,外露部分的皮肤因缺水变得粗糙,严重者会出现皮肤干裂、瘙痒等症状。因此,养生保健要经常吃点汤汤水水的食物,这里给大家推荐两款食疗方。

双耳汤。取银耳10克、黑木耳10克、冰糖30克,将银耳、黑木耳用温水泡发洗净,放入碗中,加冰糖、水适量,置蒸笼中,蒸1小时即可。木耳能养血驻颜,具有凉血补

血止血、滋阴润燥的功效;银耳具有滋阴的作用,是可以长期服用的良好润肤食品。

胡萝卜粥。将适量胡萝卜洗净切碎,加梗米一同煮粥。胡萝卜味甘,性平,有健脾和胃、清热解暑、透疹等功效,对皮肤干燥、瘙痒有一定防治作用。

另外,这个季节建议大家洗浴时不用碱性太大的沐浴露或肥皂,要注意皮肤的日常护理,多吃鱼、鸭肉、花生、梨、红枣、莲子、葡萄、甘蔗、芝麻、核桃、蜂蜜等食物,少吃辣椒、葱、姜、蒜、胡椒等燥热之品。

(上接一版)是西伯利亚南迁越冬候鸟进入中国停留的第一站,也是雁类的重要迁徙停歇地。这些大雁将在这里停留一段时间后陆续南迁,大约在12月中旬左右全部离开。

近年来,延边林业和草原主管部门、珲春林业部门和森林公安加大了对野生鸟类的保护力度,坚持进行湿地修复和保护,对重点国有

林区停止商业性采伐,加强巡护,并为鸟类补充饲料。在敬信湿地成立了全省首家流动候鸟保护室,增设了高空云台,在附近各村屯成立护鸟队,通过人巡、车巡、高空网路防护相结合,形成立体的候鸟保护防护网。良好的生态、充足的食物、安全的栖息地,吸引了越来越多的候鸟在这里停歇。

开放式办公 员工压力小



本报综合讯(牛犇)“坐办公室”是让很多人羡慕的职业,宽敞明亮的办公空间,光洁的地面,光线充足的落地窗,现代化的办公设备……风吹不到,雨淋不着。但成天“泡”在这个有限的空间里,久坐不动,也给上班族的健康埋下了隐患。美国亚利桑那大学研究发现,与在私人办公室和小隔间工作的人相比,坐在开放式办公平台的人压力更小,活动量也更大。

该研究共纳入了231名在当地联邦大楼工作的员工,他们分别在开放式办公平台、隔间或私人办公室工作。受试者被要求佩戴监测

仪,用来不间断地测量压力和活动水平,且在工作结束后也要佩戴,以便研究团队能分析出工作前、中和结束后受试者的压力和活动水平。结果发现,在开放式办公平台工作的人,工作期间身体活动水平比在私人办公室的人高32%,比在小隔间的人高20%。此外,与在工作中身体活动较少的人相比,在办公室进行更多身体活动的人,工作结束后的压力减少了14%。

美国资深办公环境与职业病研究员斯特恩·伯格表示:“这项研究确立了办公室设计的重要性,能让员工动起来办公场所才是最好的。”

其实,美国公司在为员工打造健康的办公环境上花了不少心思。以谷歌公司为例,办公楼是一个充满轻快、温馨气息的地方。这里有开放式厨房、咖啡吧、阳光房(如上图)、游戏室、餐厅,以及按摩室、瑜伽教室、健身房等。这些设施距离办公室只有一步之遥,员工们工作劳累时,就可以在这里小憩片刻。不仅如此,员工还可以自己设计办公桌及周边环境。有些人不喜欢整天坐在桌子旁边,就安装了工作台,可以站着工作;有的人在自己的办公桌旁加了跑步机,可以随时运动。

痛风为何爱在脚趾发作

本报综合讯(宁武)目前我国约有1.2亿人存在血尿酸偏高的问题,但大都被忽略,直到某一天患者脚趾突然红肿、疼痛难忍,不能下地走路,严重影响日常活动时,才得知病情已经进展到痛风的地步。许多患者常有“两个疑问:‘我怎么就得了痛风?’‘为何痛风好发在脚趾?’”

平时经常下馆子、喝啤酒撸串、暴饮暴食、大便秘便的人,更容易血尿酸增高,而尿酸高正是痛风发作的基础。高尿酸血症发展为痛风的一个关键步骤就是尿酸盐结晶,其会受到诸多因素影响。

血尿酸水平。血液中尿酸盐的饱和度约为420微摩尔/升,当机体中血尿酸持续超过此范围,

就会在关节或其他组织周围形成结晶,血尿酸越高越容易析出尿酸盐结晶。

机体温度。不同温度的水不能溶解的盐是不一样的。同理,尿酸盐在体内的溶解度也受到温度的影响。在机体温度偏低的部位,溶解的尿酸盐相对较少,则容易析出尿酸盐结晶。

酸碱值。体液酸碱值偏低时,尿酸盐结晶更容易形成。以下因素均会使体液酸碱值偏低:过度、剧烈活动导致局部乳酸等代谢产物堆积;过量吃肉,肉类经代谢后最终形成氮、碳等酸性产物;阿司匹林等药物,以及慢性肾病、糖尿病等,可能导致体内酸性产物堆积。

综合以上因素,痛风在脚趾

发作就不足为奇了。脚趾处于肢体末端,血循环相对较差,温度偏低,加之每天走路反复运动,容易有酸性代谢产物聚集,出现微小损伤,而局部酸碱值降低又使微血管通透性增加,从而使尿酸盐更容易进入关节腔。

一旦痛风急性发作,患者应及时到风湿病专科就诊,并做到以下几点:合理使用“止痛药”,不可盲目模仿身边人的做法,少量服药危害极大,可用药物有芬必得、扶他林、依托考昔等,也可服用小剂量的秋水仙碱;痛风发作时,强行运动会加重局部损伤,故在早期需要制动,采用局部冰敷、使用巴布膏等膏药缓解症状;多喝水,每天2000毫升左右。

本报综合讯(陈宗伦)年过半百后,身体衰老加速,对各种营养的需求也发生了改变。饮食如果缺少目标和指导,易使老人营养不均衡,进而增加患多种慢性病的风险。《美国退休人员协会杂志》总结出必须引起老人重视的5个饮食目标。

预防糖尿病:少吃甜食和精制主食,增加纤维素的摄入。美国《营养学杂志》刊登的一项研究发现,50岁以上人群每天至少摄入30克膳食纤维,可使2型糖尿病风险降低20%~30%。175克糙米饭含3.5克膳食纤维,约是大米饭的7倍;100克大麦中膳食纤维含量更是高达9.9克,占纤维日推荐量的41%。

对抗肌肉流失:每餐应摄入蛋白质。美国麻省总医院老年医学部主任克里斯汀·里奇表示,健康老人饮食中蛋白质占比应高于年轻人,每公斤体重每天应摄入1~2克蛋白质。除鸡蛋、肉类、奶制品、鱼类外,豆制品也是重要的蛋白质来源。

强壮骨骼:每天吃点乳制品。美国骨科医生协会建议,老年女性每天应摄入1200毫克钙,老年男性为1000毫克。饮食补钙

比药物补钙更健康。每天至少喝300毫升牛奶,再吃点奶酪、酸奶等,可保证钙的摄入量。富钙食物还包括绿叶蔬菜、豆类及坚果等。至于维生素D,除了经常晒太阳,还应经常摄入蛋黄、牛奶以及三文鱼等深海肥鱼。

减少慢性炎症:查看食物标签,少吃添加糖。慢性炎症可导致关节炎、心脏病和抑郁症。为了抑制和减少体内炎症,应仔细查看食品标签,少吃含添加糖的食物。另外,还应减少摄入精制面粉和反式脂肪。

保持血管健康:多吃七彩食物。美国注册营养师凯萨琳·尼德特博士表示,彩色食物有益护心。多项研究表明,蓝色、黄色和红色等自然食物富含有益心血管健康的抗氧化剂。有研究表明,每天吃1杯蓝莓,连续6个月,可改善血管功能。这与抗氧化剂花青素密切相关,樱桃、覆盆子和黑莓中也富含花青素。另外,富含番茄红素(西红柿和红椒等)、β-胡萝卜素(胡萝卜、菠菜、西兰花、杏和芒果等)、姜黄素(生姜、芥末和咖喱等)的食物,都有益心脏健康。

中老年五个饮食目标

盖厚被子减轻失眠

本报综合讯(李悦康)失眠困扰着许多人,目前的治疗方法主要为认知行为疗法和药物治疗,但效果不太明显。瑞典卡罗林斯卡医学院一项新研究表明,盖上厚实的被子或毛毯,不仅在一个月

内显著改善部分人的睡眠状况,甚至一年内治愈了大多数失眠患者,还能减轻抑郁和焦虑症状。该研究报告发表于美国医学睡眠医学学会旗下期刊《临床睡眠医学杂志》上。

为分析评估厚被子、毛毯对重度抑郁症、双向情感障碍、广泛性焦虑症和注意缺陷多动障碍患者

入睡。四周后,重被毯组近60%的参与者失眠症严重程度降低一半以上,失眠缓解率为42.2%;而对照组的效率仅为5.4%,缓解率为3.6%。

四周实验结束后,研究团队开展为期12个月的随访,大多数参与者均继续使用较重被毯。研究人员发现,从对照组转到加重被毯组后,参与者失眠症状大为减轻。12个月后,92%的重被毯使用者产生积极变化,78%的参与者失眠症状得到有效缓解。

研究人员说:“厚重的被毯施加在身体不同部位的压力会刺激触觉、肌肉和关节,类似按摩穴位的感觉。有证据表明,深层压力刺激增加自主神经系统副交感神经兴奋,同时降低交感神经兴奋,被认为具有镇静作用,可帮助身体放松。”

珲春:容错纠错 让干事者放下包袱

(上接一版)“随着珲春海洋经济发展示范区获批,珲春市开放发展进入新阶段。”谁为示范区建设发展担当,市纪委监委为谁负责’的共识已广泛形成。容错不是纵错,更不是纪律上的松绑。我们将以规范化的制度,人性化的温度,为全市干部大胆干事创业撑腰,为加快珲春海洋经济发展示范区建设保驾护航。”珲春市纪委监委相关负责人表示。

年龄放宽! 70岁以上人员可申请驾照

(上接一版)此外,新举措还扩大了机动车免检范围。在实行6年内6座以下非营运小型客车免检基础上,将6年内的7至9座非营运小客车(面包车除外)纳入免检范围。对非营运小型客车(面包车除外)超过6年不满10年的,由

每年检验1次调整为每两年检验1次。

此次推出的12项措施还包括便利残疾人家庭共用车辆,推行二手车出口临牌异地通办、推行摩托车驾驶证全国“一证通考”等,将于11月20日起正式实施。

稻谷飘香秋收忙

(上接一版)近年来,珲春市积极开展订单农业,努力提高农户的收入。各乡镇与当地企业签订了订单合同,有效解除了农户的后顾之忧,珲春的优质大米销往全国各地。延边弘川科技有限公司是一家集大米加工、销售于一体的农业企业,致力于打造珲春大米品牌。目前,该公司与不少农户都签订了订单合同,帮助农民销售大米。该公司以高于市场价格的收购价收购大米,进行加工后,销往全国各地。公司将直播带货、网上促销活动与线下活动有机结合,有效拓宽了大米销路。

今年11月,吉林省美食展将在上海举行。目前,延边弘川科技有限公司正在全力做好参展准

备,打算借助展会这一平台,提高珲春大米的知名度。该公司总经理金龙说:“珲春处在黄金粮米的纬度上,大米里干物质积累多,营养丰富。珲春又处在含硒带上,土壤里硒元素含量高,生产出的大米均为含硒大米,深受市场的欢迎。我们要推动珲春大米产业向产业化、品牌化发展,全力打响珲春大米的知名度和美誉度,提高市场占有率。”

据了解,今年,珲春市粮食作物应收面积33093公顷,因先后遭受三次台风叠加侵袭,农作物倒伏严重。受灾疫情影响,珲春市今年秋收时间比往年推迟五六天,预计全部秋收工作将于11月20日前完成。