

■养生之道

老年人要不要打新冠疫苗? 有基础疾病需要注意什么?

据中国之声近日消息,60岁以上人群打新冠疫苗已获批。爷爷奶奶们可以接种新冠疫苗了!很多具体问题随之提出:比如糖尿病几十年了,一直打胰岛素、吃二甲双胍,能不能打新冠疫苗?患有高血压等心脑血管疾病能不能打?

爷爷奶奶们要不要打?

“我家老人从2006年开始接种流感疫苗,2013年接种肺炎疫苗,4个老人都有高血压、糖尿病,有的心脏装了支架,还有患癌症的,这十几年来没有因为流感诱发转重甚至住院。”全国人大代表、贵州省疾控中心健康教育所副所长何琳举例道。

“有基础疾病的人,应该优先接种疫苗。对于新冠感染之后的重症预防、住院控制、减少死亡等都能发挥很大作用。”科兴控股董事长尹卫东介绍道。

相关数据也显示,在巴西、智利、土耳其目前接种新冠疫苗的人群中,60岁以上人群占多数。

为什么我们国家不是老年人优先接种?

“在设计临床试验时,为了安全起见,先开展了18-59周岁的试验,所以这个年龄段的数据和结果出来得最早(因此最先开展接种),然后才是60周岁及以上,17周岁及以下的。”国药中生集团董事长杨晓明表示,目前国药获批的两款新冠疫苗使用说明书中写明适应年龄段“18周岁以上”,已经包括60周岁以上的人群。

另一个原因是,我国目前的疫情控制良好。“我国的新冠疫



情极少,老年人的感染几率极低。”尹卫东说,目前重点人群接种工作已经有序推动,所以现在再扩展到60岁以上的老年人。

面对不同的疫情,疫苗接种会采取不同的接种策略。这也体现出群体免疫科学不仅照顾个人健康,更需社会综合考量的属性,以更好地照顾全体公民健康。

必须认真阅读知情同意书

“不同的疫苗,都会在说明书上有详细的提醒。”云南省传染病专科医院主任医师闵海燕解释,“接种注射前,大家签的知情同意书上都有非常详细的注意事项。”

北京市疾控中心昨天发布的《新冠疫苗接种热点问题解答》中,也特别提到:接种时,要认真阅读知情同意书,主动告知医务人员你的健康情况,医生会帮助判断是否可以接种。

还有哪些特别需要注意的?

老年人群有基础性疾病多、

常年服药的情况,具体有哪些需要注意的呢?

“作为老年人,只要高血压控制得当、血糖平稳、服药正常,就可以接种新冠疫苗。”尹卫东介绍,但如果血压控制不好,应先进行治疗,待平稳之后,再接种疫苗。

新冠灭活疫苗本身是非常安全的,即使有基础疾病,疫苗也不会诱发病情加重。仍需要注意的是,如果老年人的身体状况处于不平稳的状态,疫苗接种应当暂缓。

“老年人接种新冠疫苗之后需要监测一下生命体征,比如血压。”闵海燕说。

尹卫东也特别提醒医疗机构,在对老年人进行新冠疫苗注射后应有一些特别的监测,有益于缓解老年人的紧张,也便于正确理解一些与疫苗无关的偶合反应,还可以通过社区组织上门服务等方式提高老年人的接种便利性。

来源:科技日报

■退休生活秀

植入花草最怡情

老妈退休后,有了大把的空闲时光。

邻居家养了几盆君子兰,送老妈一盆。都说兰花乃花中君子,不仅被寄予了高雅的品性,性情也确实娇贵。老妈像对待婴儿一样小心翼翼地侍弄着它。还好,经过一段适应期后,君子兰花开得生气蓬勃,叶片肥厚油绿,她总算放下心来。

受了她老人家的影响,我每次回家的第一件事,就是去看她那些宝贝植物们。有一天早晨,老妈惊喜地叫大家去看——一朵鲜艳欲滴的花儿已然绽放,不遗余力地盛开着,令人感动不已。细数下来,家里竟已有茉莉、山茶、富贵竹、含羞草等数十种花草,阳台和窗台都快成“植物王国”了。家人都喜欢这些可爱的绿色精灵,常搬些小桌椅,到阳台上去看书、品茶、赏花,有趣得紧!

阳春三月,万物萌动,家中的花草们经过一冬的蛰伏后,又将迎来新一轮花季。老妈也趁机将花分根、换土、换盆。在为虎皮兰分根时,她惊喜地发现,养了两年的这盆小虎皮兰竟然开花了!实属罕见。分好根后,她送了些给老姐妹们,虽有几分不舍,但老妈更希望好花能有更多的人欣赏。

那株牵牛花长得特别好,收种子时,我们将其随便撒在萎了藤叶的花盆里。不承想,这些种子开枝散叶,打苞开花,忙得不亦乐乎。花藤缠上了椅把,小花猫跳上去不敢调皮,椅子一转可能把藤蔓拉断。

老妈还在花盆里撒些茼蒿种子,让它吸饱水分,挪到阳光直射处。等待过程虽有点漫长,惊喜却是大大的。一株株香菜冒出来了,顶着子壳,绣花针一样细,绿盈盈的,向着阳光的方向倾斜,可爱极了。家里做个鱼汤、牛肉汤,总喜欢放几根。

一场春雨过后,阳台和窗台花草灿烂。老妈每天都忙着除草、修枝、剪花,晚年生活简简单单却有声有色,花草书写绿意,种的是一种境界和一种心情。晚年生活可不正如此吗?

广西 陆明华

■祖孙乐

还想玩会

小孙子在院子里玩得正欢,我指着一旁晾的几双鞋对他说:“尧尧,帮爷爷把鞋收回来。”不想小孙子像没听见似的,根本不理我。

于是我提高嗓门:“尧尧,我的话你没听见吗?快把院里晾的鞋收回来。”

小孙子这才停下:“爷爷,鞋子们说不想回去,它们还想在外面玩一会!”

新疆 汪小弟

春寒未尽 “不忙减衣”

冬去春来,草长莺飞,好些老年朋友却在此时病了,不少是未注重防寒保暖所致。

春季正处于寒去热来的转折期。此时气候多变,温差幅度大。有时早晨还是春风送暖,中午或许气温骤升,傍晚可能寒流突至。如果衣着单薄,很容易受寒染病。

时令谚语曰“清明断雪,谷雨断霜”,古今养生都十分强调“春捂”,换言之,就是“春天不忙减衣”。《寿亲养老新书》上记叙:“早春宜保暖,衣服宜渐减,不可顿减,让人受寒。”应多备几件厚衣,随天气变化随时增减。

“春捂”既顺应阳气生发,也是预防疾病的保健良法。孙思邈说:“春天不可薄衣,令人伤寒,霍乱,食不消,头痛。”如过早脱去棉衣,极易受寒,寒则伤肺,易引发流感、肺炎等。春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等的多发季节。“春捂”得法,会减少发病的机会。

近年肆虐的新冠肺炎,往往瞄准那些体质虚弱的群体,所以更要注意防寒保暖,加强锻炼,增强抵抗力和免疫力。

四川 陆万全

晒作品



报春 (摄影)

安徽 潘晓平