

国家疾控中心印发《关于做好2021-2022年流行季流感防控工作的通知》

流感高发季来临 高风险人群尽早接种疫苗

每年冬季至次年春季是流感等呼吸道传染病流行的高峰期。目前,全球新冠肺炎疫情仍处于高位水平,境外输入的风险持续存在,特别是新冠病毒变异株的不断出现给疫情发展带来更多的不确定性。2020~2021年流感总体处于较低流行水平,但学校、托幼机构等重点场所仍有聚集性疫情发生。2021年3月以来,南、北方省份流感活动高于2020年同期水平,且9月份以来南方省份流感活动水平呈明显上升趋势,今冬明春新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在,防控工作的复杂性和难度增加。日前,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情防控联防联控机制综合组特印发《关于做好2021-2022年流行季流感防控工作的通知》,并就公众关心的相关热点问题答疑。

为什么要接种流感疫苗?

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异,为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株,疫苗毒株与前一个流行季完全相同的情况也存在。为保证接种人群得到最大程度地保护,即使流感疫苗组份与前一个流行季完全相同,考虑到多数接种者的免疫力会随时间推移逐渐减弱,流感疫苗还是需要每年接种。

流感疫苗接种的重点人群有哪些?

原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。为尽可能降低流感的危害和对新冠肺炎疫情防控的影响,《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021-2022)》推荐按照优先顺序对重点和高风险人群进

行接种,包括医务人员,大型活动参加人员和保障人员,养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工,托幼机构、中小学校等重点场所人群以及60岁及以上的居家老年人、6月龄至5岁儿童、慢性病患者、孕妇等重点和高风险人群开展接种。

流感疫苗与新冠病毒疫苗是否可以同时接种?

目前流感疫苗与新冠病毒疫苗同时接种免疫原性和安全性影响的研究仍在进行,参照我国《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天,具体情况分为:1)接种流感疫苗14天以后接种新冠病毒疫苗,或在完成新冠病毒疫苗全程接种程序14天后接种流感疫苗;2)两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗者,应在接种第1剂次新冠病毒疫苗14天后接种流感疫苗,再间隔14天后接种第2

剂次新冠病毒疫苗。需要注意的是,选择两剂新冠病毒疫苗之间接种流感疫苗,需遵循新冠病毒疫苗接种剂次和间隔的要求。

除接种疫苗外,还有哪些防护措施可以预防流感?

除接种流感疫苗外,保持良好的个人卫生习惯也是预防流感、新冠等呼吸道传染病的重要手段,包括戴口罩、勤洗手;流感流行季节尽量避免去人群聚集场所;出现流感症状后,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻然后洗手;尽量避免接触眼睛、鼻或口。家庭成员出现流感患者时,要尽量避免近距离接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时,应同时做好患儿及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。学校、托幼机构等集体单位中出现流感样病例时,患者应居家休息,减少疾病传播。

据国家卫生健康委官网



无症状高脂血症危害更大

高脂血症是引发心脑血管疾病的一个非常重要的因素,被称为“无声的杀手”。以下几个方面,患者应引起高度重视。

无症状的高脂血症危害更大 血脂过高会损伤血管,形成动脉硬化斑块,使管腔变窄、阻塞,从而引起冠心病、脑梗塞、周围血管病等。由于多数患者并无异常症状和体征,容易被忽视,因此,45岁以上的男性和绝经后妇女应该每年进行一次血脂检查,一旦发现血脂偏高,就应及时调整生活方式或药物干预。

高脂血症不是胖人的专利 高脂血症分为原发性和继发性。原发性高脂血症与环境及遗传因素有关;继发性高脂血症常继发于其他疾病,如糖尿病、肾病综合征、甲状腺功能低下、慢性阻塞性肝病、胰腺炎、痛风等。所以,瘦人也是可以出现高脂血症。

血脂正常后仍需坚持服药 降脂药需要坚持服用,一旦停药,血脂又会回升,影响治疗效果。即使在血脂达标后,大部分患者仍需用原来的剂量持续服用。没有冠心病或中风等疾病的患者可在医生的指导下逐渐减小剂量,找到最低有效剂量后长期服用。

保健品不可代替降脂药 鱼油等保健品几乎没有降胆固醇的作用,也不能降低心脑血管事件的发生率,所以,患者千万不能用其他保健品替代药物治疗。目前,他汀类药物被广泛应用于降脂,安全有效,但少数情况下,他汀类降脂药会升高部分患者转氨酶水平,这并非肝毒性表现,一般停药后即可恢复。

辽宁中医药大学附属医院 张艳 卢秉久

健康卡通



吸氧并非多多益善

吸氧可以纠正缺氧、提高动脉血氧分压和氧饱和度,是临床辅助治疗多种疾病的重要方法之一。但吸氧并非多多益善,使用不当,氧气也可能成为“杀手”。人的呼吸中枢是由血氧浓度和二氧化碳浓度共同调节的,当体内二氧化碳浓度增高时,呼吸会加深加快,当体内氧气浓度增高时,呼吸会变得浅慢。因此,缺氧严重者吸氧时必须把握“低流量”和“间断给氧”原则,如果大量吸入氧气,会使得血液中氧分压增高,反而抑制呼吸中枢,加重病情。

图/文 陈望阳

深秋防老慢支复发

进入深秋,天气渐凉,容易引起老慢支加重或复发。据统计,我国有10%~15%的老年人患有慢支,其中有近2%可发展为肺气肿和肺心病。因此,患有慢性支气管炎的老年人进入深秋后,生活中应注意以下几个方面。

首先要注意保暖,预防感冒,特别是季节交替,温差变化较大时,感冒是引起慢支加重和复发最主要的原因。

其次要戒烟。慢支另一个易发作原因是刺激性的烟雾、粉尘,异味浓的空气也会导致发

作。因此,慢支患者一定要戒烟,并保证房间空气流通,房间里不要摆放鲜花,特别是浓香多花粉的鲜花,也不要使用地毯,不养狗、猫等小动物。

第三,适当锻炼能缓解支气管痉挛,帮助祛痰,增强肺功能,保持或增加肺泡弹性。常用方法有深呼吸操,用鼻吸气,口吐气,腹式呼吸的方法进行呼吸,一吸一呼为一息,每次15~30息,每日1~2次。另外,散步也是一种好方法,可以选择海滨、湖滨、江滨、

森林、田野,挑空气清新湿润、负离子较多处进行。身体条件好的,还可以爬山、登楼、跳健身舞、骑自行车等。

第四,日常饮食中,一些易造成脾运化失常,聚湿生痰之品就要少吃,生冷食物应少吃或不吃,喘息型慢支患者还应忌食蟹、虾等易引起过敏的腥味海鲜。可以多吃一些益肾健脾、补肺化痰的食品,如猪肺、燕窝、木耳、蜂乳、鸡蛋、牛奶、鸡、狗肉等。

钱琦