

去年12月15日以来,我国正式开展了新冠病毒疫苗接种工作。哪些人不适合接种新冠疫苗?抗体可持续多长时间?……1月25日,北京市疾控中心在新冠疫苗第二针接种工作开始之际,发布相关知识问答。

【健康红绿灯】

绿灯

香菜改善大脑功能



一项研究发现,香菜中的天然黄酮类物质芹菜素可触发大脑细胞形成,增强脑细胞间联系,改善大脑功能。芹菜素是香菜、芹菜、红辣椒等多种植物中存在的一种天然黄酮类物质,对辅助治疗老年痴呆症、帕金森病等神经退化性疾病有一定好处。

细嚼慢咽锻炼大脑



研究发现,几乎没有牙齿和不用假牙者患阿尔兹海默症的比例,较牙齿还剩20颗以上者高1.9倍。吃东西不怎么咀嚼的人,与总是细嚼慢咽的人相比,阿尔兹海默症比例高1.5倍。专家建议,一口饭最好咀嚼30次左右,两边牙齿交替使用。

红灯

主食吃得少人易疲劳



主食指谷薯类及其制品,它们的一大特征就是富含淀粉。淀粉进入消化道以后,会被分解成葡萄糖,进而被机体吸收利用。葡萄糖是人体最主要的能量来源,对大脑尤其如此。此外,粗粮是B族维生素的一大主要来源,它们和身体能量代谢有着直接关系。主食吃得少,可导致人体能量代谢异常,所表现出来的就是疲劳、嗜睡、昏昏沉沉。

3个习惯或招来乳腺增生



①吃太多动物性食物。这类食物往往含有大量饱和脂肪,摄入过多会导致雌激素分泌增加,引发乳腺增生风险。②吃太多精制米白面。这类食物膳食纤维含量低,容易升高血糖。研究发现,膳食的血糖指数越高,患乳腺增生的危险越大。③乱吃大豆异黄酮保健品。这类保健品中大豆异黄酮含量很高,可能会影响体内雌激素水平,引发乳腺增生。

抗体可持续多长时间?哪些人不适宜接种第二剂次疫苗?

市疾控发布 新冠疫苗 接种提示

□本报记者 唐诗

问:接种新冠疫苗都有哪些好处?

答:国务院联防联控机制召开新闻发布会公布,我国接受了紧急接种的高风险暴露人群中,有6万多人赴境外高风险地区,经过严格追踪观察未发现严重感染的病例报告。随访到的一些聚集性感染的案例显示,接种了疫苗的人的感染风险和严重程度均低于未接种疫苗人群。接种疫苗后可刺激机体产生抗新型冠状病毒的免疫力,提示疫苗具有潜在的临床应用价值。

问:现在很多市民都在关注是否需要接种新冠疫苗的问题,请问哪些人不适合接种?

答:不适合接种的人群包括孕妇、哺乳期妇女,正处在发热、感染等急性期、患免疫缺陷或免疫紊乱的人群以及严重的肝肾疾病、药物不可控制的高血压、糖尿病并发症、恶性肿瘤患者等人员。所有接种人员在接种前要仔细阅读知情同意书,身体不适可暂缓接种。

问:请问病毒变异会对疫苗效果产生影响吗?

答:病毒是最简单的生物之一,它的增殖要依靠活的细胞。在增殖过程中,病毒会发生变异,大多数变异不会影响病毒的致病性、检测试剂敏感性和疫苗的有效性。根据世界卫生组织最新发布的信息,从全球对新冠病毒

变异的监测情况看,尚无证据证明病毒变异会使现有的新冠病毒疫苗失效。

问:接种新冠疫苗后,抗体可持续多长时间?

答:新冠肺炎病毒发现的时间还不长,所以现在说这个疫苗能够保护多长时间还为时尚早,还不能下这个结论。目前证据提示,按世界卫生组织规定要求,疫苗保护期达到半年以上,基本上没有问题。

问:接种新冠疫苗可能会出现什么不良反应?

答:国务院联防联控机制召开新闻发布会公布,常见的不良反应主要包括以下几方面:头痛发热,还有接种部位局部的红晕,或者出现了硬块,另外还有一些人有咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻这样一些常见的不良反应。

问:出现不良反应怎么办?

答:接种对象完成接种后,应留观30分钟方可离开,现场工作人员会告知接种者接种新冠疫苗常见不良反应、注意事项、后续健康状况观察、处置建议以及联系方式等。回家后出现了不良反应相关症状,报告接种点工作人员,必要时及时就医。

问:新冠疫苗和其他疫苗可以一起打吗?

答:不建议与其他疫苗同时接种。目前国内所有可及的新冠疫苗均为灭活疫苗,相对来说安全性也较

好。不过,对于新冠疫苗这个疫苗家族新成员,我们建议在接种时间上最好能与其他疫苗分开,相隔至少两周以上,尽量减少非预期的相互影响,同时也需要密切观察接种后的反应。

问:接种新冠病毒疫苗要注意哪些事情?

答:在接种新冠疫苗前,应按照组织接种人员通知,主动提供健康状况,按要求携带身份证,做好个人防护,了解接种点的接种流程。接种疫苗时,要认真阅读并如实填写疫苗接种知情同意书,接种完毕需在接种点留观30分钟。接种疫苗之后要保证接种部位的清洁,当天不要见水;接种之后一天之内注意观察体征;如果出现持续发烧等现象,可以就近到医院就医,并向接种单位报告。

问:打了新冠疫苗,是不是还要继续戴口罩?

答: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或者发病。目前,人群免疫屏障尚未建立。因此,接种疫苗后仍需要做好戴口罩、勤洗手、开

窗通风、保持社交距离等个人防护措施。

问:为什么要接种第二剂次疫苗?

答:根据前期新冠病毒灭活疫苗临床试验研究,仅接种一剂次灭活疫苗不能产生预期的免疫效果。接种第二剂次灭活疫苗大约两周后,接种人群可以产生较好的免疫效果。

问:接种第二剂次疫苗应该注意哪些事项?

答:接种疫苗前要关注权威媒体发布的新冠病毒疫苗禁忌症知识;了解自己的身体状况,如果不清楚是否属于禁用人群,接种时主动提供健康状况;好好休息,让身体保持在一个较好的生理状态,最好不要空腹接种;新冠病毒疫苗接种部位为上臂三角肌,建议穿方便穿脱的宽松衣服;按组织接种人员通知携带身份证、手机等物品,佩戴好口罩。

接种期间全程佩戴口罩,按接种点标识有序排队,保持一米以上社交距离;向医生主动提供自己健康状况,近期服用的药物信息,并如实填写知情同意书;如果接种部位有伤口,尽量避免伤口选择另一侧接种;止血棉签丢入医疗垃圾桶或黄色医疗废物垃圾袋中。

问:哪些人不适宜接种第二剂次疫苗?

答:受种对象身体状况应符合新冠病毒疫苗接种条件。如果接种第一剂疫苗出现严重过敏反应,或任何神经系统不良反应者,且不能排除是疫苗引起的,则不建议接种第二剂次。另外受种对象接种第二剂次时患急性疾病、慢性疾病的急性发作期应暂缓接种。



教育部发布寒假学生护眼要诀

□本报记者 任洁

2021年寒假来临,受疫情影响,儿童青少年户外活动时间减少,近距离用眼时间相对增加,近视防控面临新的压力。近日,教育部组织全国综合防控儿童青少年近视专家宣讲团专家发布中小学生和幼儿护眼要诀,引导广大中小学生和幼儿在寒假期间合理安排学习、生活,科学健康护眼。

眼鼻口手要管住,严防病毒来侵入

疫情期间为防止病毒侵入,未成年人出门要戴好口罩,尤其要注意手、口卫生,坚持“7步洗手法”,尽量不揉眼睛。

体育锻炼要保证,沐浴阳光不耽误

在疫情低风险地区,应坚持参加多种形式的户外活动和体育锻炼,尽量做到中小

每天2小时以上,幼儿每天3小时以上。即使居家隔离,也要通过阳台、窗边、庭院等尽量多接触阳光。

读写姿势要正确,一尺一拳加一寸

阅读书写时桌椅高度要合适,做到书本离眼睛一尺、胸口离桌一拳、握笔手指离笔尖一寸,不要躺在床上或沙发上学习。

纸质读物要选好,字体大小要适当

纸质阅读材料的字体不宜过小,材质尽量不要有反光,保证阅读舒适。

采光照明要注意,台灯位置须关注

阅读书写时要保证充足的光照亮度。光线不足时,可通过台灯辅助照明,台灯要摆

在写字手的对侧前方。

线上学习要大屏,安全距离把眼护

尽量避免使用手机进行线上学习,要选择屏幕较大、分辨率较高的电子产品,亮度根据环境进行调整。观看电视或投影仪时,眼睛距离屏幕要3米以上;使用电脑时,眼睛距离屏幕应不少于50厘米。

视屏时间要节制,家长一起来督促

家长要严格控制孩子每天观看电子屏幕的时间,年纪越小视屏时间要越短。视屏时遵循“20—20—20”法则,即观看电子屏幕20分钟后,要抬头远眺20英尺(6米)外20秒钟以上。

饮食营养要均衡,睡眠时间要充足

家长要督促孩子保持健康

规律的生活方式。每天保证充足睡眠时间,小学生10小时,初中生9小时,高中生8小时。假期饮食要避免暴饮暴食,注意营养均衡,多吃水果蔬菜,少吃零食和油炸食品。

视力检测要重视,健康档案留记录

时时关注自己的眼健康,如有视物模糊等现象及时进行视力检查,建立自己的视觉健康档案。即使居家隔离也可通过对数视力表进行自我检测,做到早发现、早预防、早干预。

防控方法要科学,迷信广告把病误

一旦近视,务必到正规的医疗机构就诊,进行科学矫正。切不可病急乱投医,迷信近视可治愈的虚假广告。