

中疾控专家答疑

为何老年人更应接种新冠疫苗?

□本报记者 孙艳

老年人感染奥密克戎变异株引起的新冠肺炎严重吗?现在接种的新冠病毒疫苗对奥密克戎有效吗?过敏能否接种疫苗?老年人基础疾病比较多,对于接种疫苗有顾虑,到底打还是不打?您正在疑虑的老年人接种疫苗问题,中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆给出权威解答。

问:老年人感染奥密克戎变异株引起的新冠肺炎严重吗?

王华庆:监测和研究表明,奥密克戎变异株会导致新冠肺炎的重症、死亡病例。由于各国、各地区疫苗覆盖率、感染程度、监测方法和标准等背景不同,重症和病死比例可能不一样,但是对于没有接种疫苗的老年人和有基础性疾病的老年人,奥密克戎变异株导致重症、死亡依然让人忧虑。根据WHO提供的信息,奥密克戎变异株流行期间,全球死亡数再次出现高峰,有些国家或地

区甚至达到历史最高峰,美国周死亡数超过1.5万例持续了5周。根据香港卫生署提供的信息,香港特别行政区奥密克戎变异株流行时,未接种疫苗的全人群病死率达到2.87%,未接种新冠病毒疫苗的80岁以上老人病死率高达15.68%。另外,根据香港的一项研究显示,本次香港奥密克戎疫情中,与<30岁的人相比,≥60岁人群的死亡风险是其252倍。

问:现在接种的新冠病毒疫苗对奥密克戎有效吗?尤其老年人,不打疫苗和打两针疫苗、打三针疫苗对保护效果有什么区别?

王华庆:奥密克戎确实出现了免疫逃逸现象,尤其疫苗对感染和发病预防效果随着时间在减弱,但是对重症和死亡预防作用仍然非常有效。香港最新的一项初步研究显示,接种三剂次新冠病毒疫苗可减少重症和死亡的风险在90%以上。根据最新一项研究显示,

在≥60岁的人中,未接种疫苗者的相对死亡风险是接受≥2剂疫苗的人死亡风险的21倍。另外,根据香港卫生署提供的信息,不打疫苗全人群病死率是2.87%,接种疫苗两剂次病死率0.14%,接种3剂次病死率是0.03%,两者分别相差20倍和95倍。

问:过敏能否接种疫苗?什么情况可以,什么情况不可以?

王华庆:如果接种新冠病毒疫苗出现过敏、对新冠病毒疫苗成分过敏或者既往接种过发生过严重过敏反应是新冠病毒疫苗接种的禁忌。另外,正在发热的、发生急性疾病的或处在慢性疾病

急性发作期的,则需缓种疫苗。有慢性基础性疾病的人群是更需要新冠病毒疫苗保护的人群,正在常规服药的慢病人群,一般不是接种疫苗的禁忌,具体可咨询临床医生或接种医生。

问:很多深居简出或是住在养老院的老年人及其家属,都觉得老人与外界不太接触,加上基础疾病比较多,对于打疫苗有些顾虑。对于这些老人和家属,您有什么建议给他们?

王华庆:不太和外界接触,不意味着没有感染病毒的可能。老年人是一个脆弱的人群,一是高龄、二是多数有慢性疾病,如果老年人生活在养老机构,一旦发生感染带来的影响更大。根据香港卫生署提供的信息,新冠死亡的8200多病例中,年龄的中位数是86岁,有慢性病的约为90%,55%是居于社会福利机构。目前,奥密克戎变异株传

染性大、传播速度快、传染过程隐匿,在流行阶段,感染的风险在增加。导致新冠重症和死亡三个危险因素中,高龄、有基础性疾病带来的重症风险我们不能改变,但是我们可以接种疫苗,让疫苗接种率提高。在香港死亡的病例中,没有接种疫苗的占74%、仅接种1次疫苗的占14%。现阶段,虽然我们无法通过疫苗彻底阻断新冠传播,但是接种疫苗确实非常显著地降低重症和死亡的风险,关爱老年人健康、保护老年人健康,全程接种疫苗、打加强针是我们目前新冠防控要选择的最佳措施之一。

另外,接种疫苗不会立刻见效,疫苗产生保护作用需要时间,还需全程接种、还需要加强针接种。

北京住房公积金管理中心:违规提取住房公积金将被严惩

□本报记者 盛丽

记者近日从北京住房公积金管理中心了解到,该中心现已通过共享数据核查、全国联网信息比对等常态化方式,对伪造材料或提供虚假信息、虚假婚姻关系购房、同一套住房频繁买卖等个人或代理违规提取公积金的行为进行严厉打击……北京公积金管理中心提醒公众注意,违规提取住房公积金将被严惩。

案例一:高某精心伪造多份“房本”“发票”材料,通过微信、网上发布“不成功不收费”信息并从中牟利。民警通过在业务大厅提前布控将高某现场抓获。目前,公安机关已将高某及其共犯行政拘留,并待进一步调查后追究相关刑事责任。

案例二:某单位职工姜某利用伪造的结婚证通过网上办理购房提取。目前,北京住房公积金管理中心已对姜某计入不良信息,追回违规提取的公积金,并向姜某单位书面通报。姜某现已被其所在单位开

除。
提示:据了解,北京住房公积金管理中心坚决打击各种违规提取住房公积金的恶劣行径,发现一起、查处一起、绝不姑息。涉嫌伪造材料提取公积金将被公安机关询问或行政拘留,甚至被追究刑事责任。违规提取个人将被计入不良信息,上传市公共信用信息服务平台并随账户一并转移,严重影响个人信用及公积金提取、贷款、转移等业务办理。北京住房公积金管理中心将违规提取相关情况通报至其所在单位,并责令限期如数退回。办理住房公积金业务“无需证明、无需费用、无需代理”,切勿心存侥幸轻信网上收费代办公积金的不实信息。如您租房或购买了自住住房,可直接通过手机APP“掌上办”,遇有行动不便等特殊群体还可提供上门服务。有问题请拨打12329住房公积金热线咨询。



·广告·

丰台区市场监管局

启动2022年度国家药品抽样工作

线上线下相结合 通过已建立的各级医疗机构监管台账,线上利用信息化手段迅速定位抽样品种信息,线下同步核对品种数量,精准圈定被抽样单位,结束以往“海淘”模式,推动国家药品抽样工作高效化、精细化转型。

培训实践相结合 集中开展抽样方案、抽检程序、系统使用及实际操作的培训。以干代训,科学统筹抽样工作,严格双人抽样,规范取样、封样、购样、送样操作,确保抽检人员严守工作规范和程序要求实施抽检。

督查抽样相结合 落实药品

抽样关口前移,发挥监管前哨作用,进一步将抽检工作与日常监管效率有机结合。依法加强对被抽样单位的监督检查,重点对药品购进、储存、使用等环节进行重点检查,要求做到“货、账、票、款、证”一致。自此项工作启动半月已完成药品使用环节抽样任务3批次。

丰台区市场监管局将持续关注抽样药品质量情况,严控不合格药品,保护公众用药安全;严查违法行为,打击震慑违法企业;研判药品质量风险,善用抽检数据分析,持续提升辖区药品质量水平。

(石莹)

【健康红绿灯】

绿灯

早点儿吃晚餐有助降糖



晚餐吃得晚,对血糖来说是种灾难。研究表明,晚餐时间越晚,胰岛素水平越低,血糖水平越高。对多数人群来说,至少在睡前4小时内禁食是明智的。也就是说,如果在23点入睡,最好在晚上7点左右吃晚餐。结合现代人的作息习惯,最好不晚于晚上8点。同时,吃得越晚,吃得应该越少。

脚脖子粗的人跟腱更健康



很多人觉得纤细的脚踝让整条腿的线条更加完美,但研究发现,脚踝粗的人平衡感好,走路更稳,不易摔倒。脚踝看着粗,是因为皮下有柔软的脂肪组织,表明跟腱更健康,脚部及下肢结构完好,更有助于保持身体平衡,走路更加稳健。

红灯

小肚子或是骨盆前倾所致



正常情况下,骨盆会保持正中位置。骨盆前倾,相当于骨盆向前旋转了,在体态上多表现为小腹、臀部凸出。有些人虽然很瘦,但如果骨盆位置不正,仍旧可能出现小肚子。自测方法:贴墙站立,伸手插进腰部空隙。正常是一手掌的厚度;如果能插进一个拳头,就要小心骨盆前倾。

一口五花肉热量等于15只虾



一块50克的五花肉,做成红烧肉之后大约35-40克,也就一个小鸽子蛋大小,热量却达到175千卡,相当于15只草虾。这仅仅是原料的热量,做红烧肉时还要加油加糖勾芡,热量会更高,经常吃容易导致能量过剩,增加发胖风险。建议吃五花肉时搭配新鲜蔬菜,注意吃的频率和量。