

老年人接种疫苗种种问题

本报专访国家级疫苗行业专家傅传喜



本报记者 徐小翔

老年人为什么要接种新冠疫苗？有慢性病的老年人不适宜接种疫苗吗？就这些读者关切的问题，近日，记者专访了中国疫苗行业协会疫苗学教育专委会主任委员、浙江中医药大学公共卫生学院副院长傅传喜。

记者：接种新冠疫苗对于老年人疾病预防和自身防护有哪些意义？

傅传喜：在目前这个时期，我们比之前更要强调老年人新冠疫苗接种的必要性和迫切性，因为每个人都是自己健康的第一责任人，确保老年人有针对新冠严重危害的内在“屏障”。随着年龄增长，老年人机体各项器官的生理功能逐渐减弱，免疫力下降，识别和清除病原体的能力也随之下降；老年人往往有慢性病，有的还有营养不良。这一人群感染新冠风险很高，得新冠后更容易发生重症，也更容易引发各种严重并发症甚至死亡，这对个人、家庭和社会都会造成极大负担。

我国60岁以上老年人有2.64亿，占总人口18.7%，老龄化程度较为严重，结合我国国情，老年人已成为我国新冠防控的重要目标人群。以香港为例，60岁以上人群，其死亡风险比30岁以下群体增加数10倍，死亡病例中有95%以上为60岁以上老年人。

老年人群体接种新冠疫苗获益很大。接种新冠疫苗后，老年朋友感染新冠风险会下降，大大降低严重后果的发生，比如会减少并发症带来的痛苦，也能降低住院或死亡的可能。

记者：接种新冠疫苗真的安全吗？有慢性病的老年人适宜接种新冠疫苗吗？

傅传喜：接种新冠疫苗后，个别

人偶尔会有不适感，如接种部位疼痛或轻度发烧，但是这些症状通常很轻微，持续时间很短。严重反应是极其罕见的，发生概率远小于我们在街道上被汽车剐蹭。

截至12月6日，我国累计报告接种新冠疫苗344490.6万剂次；有报道称，我国新冠疫苗不良反应报告率均低于2020年全国其他常规接种疫苗的报告水平。所以说，接种新冠疫苗对健康的益处，远远大于可能发生的不良反应影响，接种新冠疫苗是安全的。

接种新冠疫苗会大大减少并发症发生，降低重症和死亡病例。很多老年朋友都有慢性病，但是，慢性病不是新冠疫苗的接种禁忌，相反，新冠疫苗接种有助于慢性病管理，大幅降低慢性病及并发症导致不良结局的风险。所以得慢性病的老年人更需要接种新冠疫苗。

需要注意的是，慢性病急性发作的时候不宜接种疫苗，具体情况可以咨询医务人员。

记者：老年人新冠疫苗接种对全人群抗疫有什么样的意义？

傅传喜：我们在新冠防控中，要抓住问题主要矛盾，就是要保护那些最容易受到新冠冲击的人，老年人首当其冲。所以说，保护好老年人，我们就抓住了防治新冠的“牛鼻子”，就可以度过新冠的冲击。只有不断提高老年人接种率，才能真正构建有效防疫屏障，降低新冠病毒感染风险和危害，保护民众健康。



不吃脂肪也可能变胖

生活中，减肥的话题几乎蔓延到了各个角落，很多需要控制体重的人更是完全“拒绝脂肪”，炒菜不放油、牛奶选脱脂、不吃肉类……但是，不吃脂肪不仅可能会越来越胖，还容易出现一堆健康问题。

能源物质除了脂肪之外，还有糖类和蛋白质，因此，即使一点都不吃脂肪，但摄取过多糖类或蛋白质等，它们也会在代谢酶作用下转变为脂肪，沉积在体内，让你变胖。总的来说，吃得多、动得少才是导致肥胖的主要原因。

脂肪是身体产生能量的重要来源，我们需要脂肪来保护器官不受到伤害、保持体温、吸收某些维生素，所以保持适量脂肪摄入，对人体是有益的。

另外，脂肪可以分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。前者常见于各种动物脂肪中，如牛、羊、猪肉等，吃太多会不利于心血管健康，因此要少量摄入；后者则是“好脂肪”，摄入占比高，对人体很有好处。

据养生大国医微信公众号

燕窝虫草折扣店 滋补不当冤大头

怕上火
西洋参299元/500克

精选5年根 味道浓 菊花纹清
下火味甘微苦 产地直供
去除一切中间商



云南文山特价三七
150元/500克

云南文山三七 水洗不打蜡
批发价限量供应
原产地直供 击穿底价 现场免费加工



关注门店微信
优惠更多

名称	市场价/500克	店活动	批发价/500克
西洋参片	750元	限时4折	299元
西洋参尾	875元		350元
西洋参枝	1125元		450元
西洋老参	2500元		1000元

再送黑

规格	市场价/500克	优惠价/500克	店活动	批发价/500克
特价三七	390元	225元	买1000克送500克	150元
60头三七	490元	350元		233元
30头三七	590元	450元		300元
20头三七	690元	550元		366元

冬虫夏草58元/克起
燕窝12元/克起

深海海参2.2元/克
铁皮枫斗350元/500克

鹿茸片1.5元/克起
长白山土蜂蜜35元/500克

秘鲁玛卡390元/500克
新疆红枣10元/500克

宁夏枸杞30元/500克
灵芝孢子粉750元/500克

广告

杭州店地址：杭州庆春路45号(大学路北口 兴业银行对面)
(公交：大学路北口或菜市桥下，地铁5号线万安桥B出口600米)

电话：0571-87090870 支持货到付款 免费送货到家 活动截止时间：12月16日