

数量充足 应接尽接 疫苗对抗病毒简单高效



图据视觉中国

流感疫苗充足 不良反应强烈要及时就医

在杭州,市民想要接种疫苗,只需要到家门口的社区医院即可。上城区九堡街道社区卫生服务中心自今年8月以来,已经为65周岁以上老年人接种流感疫苗1962人次。该中心公共卫生科副科长董耀泽介绍,今年,我省继续实施本省户籍70周岁以上老年人自愿免费接种流感疫苗民生实事项目,9、10月是接种高峰。最近一段时间,仍然有不少老年人前来接种。记者通过“浙里办”查询发现,目前杭州各个城区社区卫生服务中心流感疫苗较为充足,基本无需预约,随到随打。

董耀泽提醒,一般来说,接种

流感疫苗后2-4周,体内便会产生保护性抗体。抗体保护作用大约可以持续6-8个月,保护效果每个月约下降2-5%。由于流感病毒每年都可能发生变异,因此流感疫苗需要每年接种。

刚接种完流感疫苗的老年人要多饮水,多休息,避免剧烈运动,清淡饮食。接种流感疫苗可能会出现不良反应包括接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等,或者出现发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛等。这些不良反应通常较为轻微,一般在1-2天内会自行消退,若出现长时间或重度不良反应需要及时就医。

四类疫苗老人应接尽接 慢病患者注意时机

杭州市疾控中心相关负责人介绍,除了流感疫苗外,目前老年人可以接种的疫苗还包括新冠疫苗、肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗三大类。

对于患有慢性疾病的老年人来说,四类疫苗都建议及时接种。但接种疫苗时需要注意选择合适的时机。慢性病急性发作,如血压突然之间不稳定或者血糖控制不好等情况,可以选择暂缓接种疫苗。同时,接种前一定要如实向医生告知近来健康状况,便于医护人员做出准确评估。

有的老年人担心接种疫苗不安全。其实,一款疫苗从研发到接种,要经历临床前研究、临床

试验、审批上市、批签发、供应与分发等诸多环节。以临床试验为例,由于疫苗特殊性,在临床试验中,对安全性方面的考虑和风险控制的要求高于治疗药物,实行的是最严管理制度。临床试验一般包括三期,从而全面评价疫苗安全性和有效性。这表明,经过验证上市的疫苗,安全系数都很高,大家可以放心接种。

少数老人为了省钱,有时会选择不接种疫苗。虽然疫苗多数情况下需要自费,但可以通过医保历年账户支付。此外,疫苗接种除了预防效果明显、实时操作便利外,也是性价比较高的疾病预防方式。

日常防流感 讲卫生重保暖

杭州市第三人民医院老年病科主任医师林萍提醒,呼吸道疾病高发期,除了接种疫苗,老年人还需做好日常防护。

流感主要通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播,老年人外出到人员密集、空气污浊的场所,或是去医院时,应佩戴口罩;应尽量避免接触出现流感样症状的患者,不得不接触时,可佩戴口罩,以降低感染风险。

要养成良好的卫生习惯,做好室内通风,在空气状况良好、做好保暖的情况下,居住的房屋每天至少通风一次,每次不少于30分钟,保持空气新鲜。

日常要注意保暖,根据温度适时增减衣物;多喝水,避免喉咙黏膜干燥;均衡饮食,适量运动,充分休息,保证睡眠,增强免疫力。

一旦出现流感症状,要及时佩戴口罩预防交叉感染,多休息、多喝水,多吃易于消化、富有营养的食物;密切关注病情变化,若出现持续高热或咳嗽等症状加重,应及时就医。



本报记者 林乐雨

面对呼吸道疾病肆虐,接种疫苗是最直接有效的预防方法。昨日,65岁的潘大伯一早来到杭州市上城区九堡街道社区卫生服务中心接种流感疫苗。

接种台前,医生王卫兰核对潘大伯的基本信息与健康状况,然后从冰箱中取出疫苗,用扫码枪扫描包装上的电子健康监管码,验证客户端自动发出的语音播报,核对接种人姓名,告知疫苗品名、厂家、批号、有效期等。接种完成后,潘大伯还在现场留观30分钟。

中国疾病预防控制中心发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议,60岁以上老年人,罹患一种或多种慢性病人群是流感的高危人群,应优先接种流感疫苗。