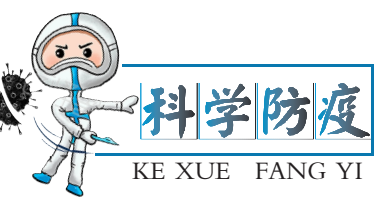


四川:高风险人群可优先接种新冠疫苗



“四川什么时候能打上新冠疫苗?”“接种新冠疫苗后能管多久?”“打了新冠疫苗有不良反应吗?”……近日,四川大学华西医院呼吸与危重症医学部主任梁宗安教授就大家关注的新冠疫苗问题作出了回应。

◎四川什么时候能打上新冠疫苗?
梁宗安:11月已有人接种

今年7月22日,在依法合规、科学安全、知情同意、自愿接种的前提下,我国正式启动了新冠疫苗的紧急使用,为高暴露风险人员接种疫苗。梁宗安透露,10月20日,自己所在的四川大学华西医院呼吸与危

重症医学科已经收到新冠疫苗的接种通知,医务人员自愿报名接种,他已于11月11日下午完成新冠肺炎疫苗的接种。同时,四川省已经开始了新冠疫苗的采购工作,预计将有更多人紧急接种上新冠疫苗。

◎新冠肺炎疫苗四川定价多少?
梁宗安:200元/支

浙江绍兴面向社会开放的疫苗接种预约登记网络平台显示,疫苗接种分为2剂次,价格为200元/支(瓶),另收取接种服务费每剂次28元。梁宗安透露:“据我了解,四川的新冠肺炎疫苗每支和浙江价格一致。”

◎接种新冠疫苗后能管多久?
梁宗安:期望一至三年

梁宗安表示,根据现有的报道,新冠肺炎疫苗的免疫期目前还没有定论,“但是从已有的资料看,新冠

疫苗的持续作用时间会比较久。”他解释说,因为新冠肺炎发生后,已经有很多科学家做了研究,绝大多数科学家认为,新冠疫苗的免疫时间较长,而且从现有的疫苗研究来看,目前检测到使用疫苗后的一些人,抗体效价是持续的,而不是随着时间的推移衰减。“我们期望新冠疫苗的有效时间是一至三年。”梁宗安说,这样才能更有助于让新冠病毒在人类的传播链上断开,因此,我们希望新冠疫苗能持续发挥作用。

◎打了新冠疫苗有不良反应吗?
梁宗安:大可放心

据悉,目前我国有13个新冠疫苗进入了临床试验,其中4个疫苗进入了三期临床试验。截至目前,共计接受了约6万名受试者,未收到严重不良反应的报告,有一些一般

的不良反应,也是在疫苗接种之后的正常范围之内。

◎四川哪些人能紧急使用新冠疫苗?
梁宗安:高风险人群优先打

目前对于新冠疫苗的紧急接种,“只推荐高风险人群”,梁宗安表示,普通人群不一定要接种。高风险人群,主要是指一线的医疗防疫人员,比如在新冠肺炎收治定点医院、发热门诊工作的医务人员;边境、口岸的工作人员;还有由于工作原因必须要去高感染风险地区或者国家的工作人员,以及保证城市基本运行的工作人员。值得注意的是,流感疫苗的优先接种对象主要为高危人群,而目前新冠肺炎疫苗的优先接种对象主要为高风险人群。

◎打了流感疫苗可以打新冠疫苗吗?

苗吗?
梁宗安:当然可以

梁宗安说,自己每年都会接种流感疫苗,今年他已经在10月20日完成了接种。“秋冬季是流感的高发季。今年流感遇上新冠肺炎,很多

人都会接种流感疫苗。”接种流感疫苗后,还能接种新冠疫苗吗?梁宗安给了非常肯定的答复,“当然可以!两种疫苗并不矛盾,因为它们的作用方式不同,肯定是可以同时接种的。”(本报记者代俊)



■ 文彦

癌因性疲乏是肿瘤患者常见的症状之一,严重影响患者的生活。美国国家癌症网络(national comprehensive cancer network, NCCN)于2016年在《癌因性疲乏实践指南》修订版中指出,“癌因性疲乏(cancer related fatigue, CRF)是一种令人痛苦的、持续的、与癌症和癌症治疗有关的、躯体的、情感的、认知的劳累,或筋疲力尽的主观感受,这种感受与活动不成比例,并且伴有功能障碍,通常不能通过休息和睡眠来缓解。”

肿瘤患者中最常见的五大症状群是癌因性疲乏、疼痛、心理困扰、贫血和睡眠紊乱。有研究数据显示,癌因性疲乏在恶性肿瘤患者中的发生率为34%~76%,接受化疗的患者为75%~96%,接受放疗的患者高达65%~100%,给患者的生活带来了极大的影响。

造成癌因性疲乏的原因,包括肿瘤相关因素、药物副作用、医源性因素、精神或行为因素。当患者出现贫血、电解质紊乱、脱水、厌食或恶病质、血栓或肺栓塞时,易造成肿瘤相关因素所致的癌因性疲乏;当患者服用阿片类药物、精神类药物、抗组胺药、B阻滞剂和激素类药物时,易造成药物副作用所致的癌因性疲乏;当患者接受化疗、小分子靶向治疗、激素治疗、放射治疗和手术治疗时,易造成医源性因素所致的癌因性疲乏;当患者出现焦虑、抑郁、睡眠障碍和运动减少时,易造成精神行为因素所致的癌因性疲乏。

癌因性疲乏的影响因素包括不可治疗因素和可治疗因素。患者的年龄、性别、婚姻状况、职业以及教育程度等因素属于不可治疗的影响因素,通过干预措施很难改变;而疼痛、贫血、抑郁、营养不良、药物作用、睡眠障碍、不良睡眠习惯、活动减少等因素属于可治疗的影响因素,这些因素通过干预措施是可以改变的。

如何预防癌因性疲乏?

1. 帮助患者正确认识癌因性疲乏,告知患者及家属癌因性疲乏是一个常见症状,即使在癌症治疗结束后,癌因性疲乏仍然可能持续存在。癌因性疲乏的发生与加重,不是疾病治疗失败或疾病进展的表现,消除患者因担心而不报告疲乏的顾虑。

2. 对所有患者进行癌因性疲乏全面评估,评估患者是否存在癌因性疲乏的风险。了解患者疲乏程度,通常采用数字评分法,由0~10共11个数字组成,0代表没有疲乏,10代表最严重的疲乏。患者也可以根据自身情况进行自我评估,并早期采取措施进行疲乏干预,加强对健康照护的调整能力。

3. 尽量创造安静的睡眠环境,让患者养成良好的睡眠习惯。同时提供几种可行的、适合患者的睡眠方案,鼓励督促患者坚持采用这些方法,确保睡眠质量。

4. 鼓励患者适当进行有氧运动。最好的有氧运动方式是散步、慢跑、打太极拳等,建议根据患者体力情况选择适合个人的有规律、低强度的运动方式。

5. 让患者参与社交活动,同时帮助患者进行放松训练,如呼吸训练、肌肉放松训练、推拿按摩、瑜伽等,对降低癌因性疲乏有一定效果。

如何应对癌因性疲乏?

1. 健康教育和咨询是有效控制癌因性疲乏的主要措施。建议患者寻求专业医务人员的帮助,在医疗团队的指导下进行对症处理。

2. 饮食调养。保证患者身体所需水电解质平衡,在预防癌因性疲乏方面也有一定作用,特别是对患者治疗过程出现的厌食、腹泻、恶心、呕吐等症状有积极干预效果。

3. 非药物治疗。可采用物理方法,如通过推拿按摩的方法来改善患者舒适状态。

4. 药物治疗。针对疲乏可遵医嘱使用精神兴奋药,如哌甲酯,此药对严重疲乏和进展期癌症患者有效,副作用较少,常见的副作用有头痛、恶心、便秘等;其次,还可选用营养补充剂,如辅酶Q10、左旋肉碱及人参等,这类药有助于改善疲乏。需要注意的是要遵医嘱使用,切勿自行用药。

5. 为患者提供心理及信息支持,面对面解答患者疑问,通过讲故事等形式重建患者认知,从而带动情感和行为的改变;也可调动家庭社会支持系统,共同为缓解患者疲乏发挥积极作用。

(作者单位:四川省肿瘤医院胸部肿瘤内科)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

地震来了怎么应对(五)



栏目协办:四川省地震局 四川省地震学会



健康生活有利于血压控制

■ 姜晓洪



栏目:四川省民族科普工作队 协办:凉山州科协

高血压是当今世界上流行最广泛的疾病之一。高血压常引起心、脑、肾等脏器的并发症,严重危害着人类的健康。高血压具有患病率高、致残率高、死亡率高的“三高”特点,同时又存在着知晓率低、服药率低、控制率低的“三低”现象。高血压患者除药物治疗以外,养成健康的生活习惯也有利于对血压的平稳控制。健康的生活习惯主要包括科学饮食、控制体重、合理运动和良好心态四个方面。

科学饮食

1. 减少钠盐。世界卫生组织建议每人每日摄入量不超过6g。我国膳食中约80%的钠来自烹调或含盐高的腌制品,因此限盐首先要减少烹调用盐及含盐高的调料,少食各种咸菜及盐腌食品。

2. 减少膳食脂肪。补充适量蛋白质,但膳食脂肪应控制在总热量的25%以下。改善动物性食物结构,少吃含脂肪高的猪肉,多吃含蛋白质较高而脂肪较少的禽类及鱼类。

3. 注意补充钾和钙。中国膳食普遍低钾、低钙,应增加含钾多、含钙高的食物,如绿叶菜、鲜奶、豆类制品等。

4. 多吃蔬菜和水果。研究证明增加蔬菜或水果的摄入,减少脂肪

的摄入可使血压有所下降。

5. 限制饮酒。高血压患者应当戒酒,因为饮酒会增加服用降压药物的抗药性,降低药效。正常男性每日饮酒的酒精量应少于20~30g,女性则应少于10~15g。

控制体重

高血压患者应当将BMI指数(kg/m²)控制在24以下。减重对健康的利益是巨大的,如在人群中平均体重下降5kg,高血压患者体重减少10%,则可使胰岛素抵抗、糖尿病、高脂血症和左心室肥厚改善。

减重的方法一方面是减少总热量的摄入,强调少脂肪并限制过多碳水化合物摄入;另一方面则需增加体育锻炼,如跑步、太极拳、健美操

等。在减重过程中还需积极控制其它危险因素,饮酒的超重者要戒酒,老年高血压则需严格限盐等。减重的速度因人而异,但首次减重最好达到减轻5kg目标,以增强减重信心,然后再根据身体症状和有关指标,决定进一步减重的速度和目标。

合理运动

科学合理的运动有利于血压的

平稳控制,但运动要因人而异,每个人特别是中老年人和高血压患者在运动前最好综合评估自己的身体状况,以决定自己的运动种类、强度、频度和持续运动时间。对中老年人来说,运动的形式应包括有氧、伸展及增强肌力练习三类,具体项目可选择步行、慢跑、太极拳、门球、气功、舞蹈等。运动强度根据每个人具体情况,按照科学锻炼的要求来制定。运动适宜心率一般是用运动时最大心率(180次或170)减去平时心率,如要求精确则采用最大心率的60%~85%作为运动适宜心率,建议在医师指导下进行。运动频度一般要求每周3~5次,每次持续20~60分钟即可,如遇特殊情况,可根据运动者身体状况和所选择的运动种类以及气候条件而定。

良好心态

长期精神压力大和心情抑郁是引起高血压和其它一些慢性病的重要原因之一。对于高血压患者,这种精神状态常使他们养成不良的生活方式,如酗酒、吸烟等,还会降低患者对抗高血压治疗的顺应性。对有精神压力和心态不好的人,改变他们的精神面貌需长期细致地做工作,一方面靠政府与政策的力量改善大环境,另一方面则靠家属与社区医务人员做耐心劝导,引导他们参与到社交活动中,如参加体育锻炼、绘画等,使他们在社团活动中倾诉心声,缓解心理压力。

(作者单位:成都理工大学医院)