

警惕老年慢病合并重症流感 让疫苗惠及更多公众

据权威专业机构最新估计,流感的季节性流行,在我国北方城市,每年流感相关的呼吸和循环系统疾病的超额死亡率达到12.4/10万人,其中86%发生于65岁以上老年人。

老年人该如何预防流感?接种流感疫苗又有哪些获益?近日,国家卫健委高级别专家组成员、中国疾控中心流行病学首席科学家曾光教授,首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科中心主任马长生教授做客新华网“医防大咖流感系列访谈”,就老年人如何预防流感一问解答公众疑问。



首都医科大学附属北京安贞医院心脏内科中心主任马长生解答公众疑问

A 易感人群得了流感后果严重,需重点加强预防

对于公众来说,流感虽然不陌生,但却让人防不胜防。曾光表示,流感是一种严重的呼吸道传染病,年年变异,在冬春季节,很多人会容易患上流感,尤其是一些易感人群,如孕妇、慢性病患者、老年人以及婴幼儿等,这些人群一旦被流感病毒侵袭,可引发严重并发症,甚至导致死亡,后果严重。世界卫生组织估计全球每年成人流感罹患率为5%—10%,基于已经发表的众多流感流行病学研究进行估算,2015—2018年间中国每年流感发病人数约在5400万—1.26亿之间,以中国14亿人口粗算并参考发病人数上限水平,我国平均每10人就有1人遭流感侵袭。

曾光指出,我国已进入老龄化社

会,我国老年人口基数也越来越大,老年人得了流感造成的疾病负担也越来越大。此外,老年人得了流感有以下特点:首先,老年人患流感后,很容易发展为重症流感,得了重症流感后又容易造成死亡。我国一项基于全国流感监测和死因监测系统数据,并采用模型方法的研究结果显示,2010—11至2014—15季节,全国平均每年有8.8万(95%CI 8.4—9.2)例流感相关呼吸系统疾病超额死亡,其中60岁以上老年人占到80%,而且60岁以上老年人流感相关呼吸系统超额死亡率是60岁以下年龄组的25倍。所以要加强防范流感的侵袭。其次,老年人与青壮年相比,机体功能出现下降,常常合并各种慢病,因此是流感预防的重点人群。

B 警惕老年慢病合并重症流感,加强流感重视程度

“老年人患有心血管疾病的几率更大,此外糖尿病、慢阻肺等慢性疾病老年人也是高危人群,如果此时感染流感病毒,可能引起疾病的进一步加重。”马长生表示,对于有基础性疾病的老年人来说,感染流感病毒有可能会带来更为严重的后果,希望未来能够加强老年人对流感的重视程度。

马长生指出,一些有心血管疾病的老年人感染流感病毒后,可能会在炎症的促使下让血管内的斑块不稳

定,从而增加心肌梗塞、脑卒中的风险。流感可能会造成有慢阻肺病史的人急性发作,导致呼吸衰竭,带来极大的危害。此外,感染也是慢性心力衰竭急性发作的重要诱因之一。

“越是有基础性疾病的老年人越容易得重症流感。重症流感使得心脑血管疾病的患病率、死亡率大幅度增加。”马长生表示,每年流感季,心血管疾病的死亡率便会增加,因此心血管病,包括老年慢病合并重症流感的患者危害会更大,应该加以警示。

C 重视流感疫苗研究和宣传,让疫苗惠及更多公众

“我们要把更多预防流感的科普知识传入社区,逐渐提高老年人对流感的认知,提升流感疫苗接种率,助力流感防控。”曾光呼吁,希望加强老年人对流感的重视程度,提升疫苗接种率。

据了解,在我国老年人的流感疫苗接种率较低,目前亟需提升老年人健康素养,降低流感所带来的社会负担和经济负担。对此曾光认为,目前在宣传上应该创新思维,不再拘泥于过去常说的“管住嘴、迈开腿”等,接种疫苗尤其是流感疫苗也能助力老年人预防疾病,促进健康生活,“疫苗虽然接种过程很短,但是能对身体起到长效保护,

我们应该通过健康教育提升公众对疫苗的认可。”

马长生表示,世界卫生组织对老年人疫苗接种率的建议值为75%,但目前我国的平均接种率仅为3.8%,因此我们对于疫苗接种应该更为重视,不仅仅要强调运动、饮食、血压及血糖控制,流感疫苗也是重要的疾病预防的方式之一。“希望未来,政府、社会、病人都重视疫苗的接种,尤其对于老年人而言,要把接种流感疫苗和慢病管理看得同等重要,提升自己的健康素养。此外,从政府和社会层面也应加大对疫苗的研究和宣传,让疫苗惠及更多公众。”

D 提升老年人流感疫苗接种率,让更多人远离流感

谈及目前有哪些有效的防控手段可以预防老年人感染流感,成效又如何?对此曾光认为,除了接种疫苗以外,在流感季节我们要和预防新冠肺炎一样做到戴口罩、勤洗手、保持安全距离,特别对于老年人而言,尽量不要到人员密集的室内活动,注意通风开窗,保持心情愉快。但归根结底,老年人预防流感还是需要特异性的预防措施,例如接种疫苗。

“但在我国,流感疫苗的接种率比较低,公民对于流感的重视程度和对接种流感疫苗

的认知程度还有待提高。”曾光表示,流感给老年群体的健康带来了一定的隐患,未来应通过宣传等方式提升公民健康素养,让大众知晓流感的危害性以及接种疫苗的好处,从而提升流感疫苗接种率,让更多人远离流感。

马长生补充,有充分研究表明,接种疫苗可以使心脑血管病和呼吸系统疾病死亡率减少20%左右,此外,疫苗接种也能减轻医疗负担、节约医疗资源,有其相应的社会经济价值。

据新华网

艾灸是如何透诸经而除“百病”的?

针灸作为中医的传统治疗方式之一,在临床当中有着悠久的历史。而“针灸”二字其实指的是针刺和艾灸两种治疗方式。所谓艾灸,是指用艾叶制成的艾条,艾柱,燃烧产生的艾热刺激人体穴位或特定部位,通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能,从而达到防病治病目的的一种治疗方法。清代名医吴仪洛在《本草从新》中曾写道:“以之艾火,能透诸经而除‘百病’”。

艾灸有哪些适宜病症?我们是否能够在家中自己进行艾灸呢?中国中医科学院文碧玲博士作了如下回答。

文碧玲说,艾灸它的适应范围非常广泛,可以治疗内科、外科、妇科、儿科、皮肤科,还有我们骨伤科的骨肉筋膜炎等慢性疾病。它不但能够治病,而且可以防病,而且古时候还有急救的方法,用它来对于脱症进行急救。从它的温阳的作用来看,我们能够温通脉络,而且祛除寒邪,所以它对阳虚所导致的一些疼痛疾病非常有效,比如说肺阳虚的咳嗽,还有由于脾胃阳虚导致的胃脘疼痛,以及虚寒性的老年的这种骨关节病都很好的效果。因为它还可以散寒,所以对我们说的感受风寒湿邪导致的经络阻滞不通则痛的一

些颈肩痛腰腿疼,还有肩周炎,以及我们说的风湿类风湿的关节炎也都有很好的治疗作用。另外它可以提升阳气,所以对一些中气下陷的胃下垂,还有子宫下垂也有很好的提升作用。

文碧玲表示,艾灸除了治病还可以强身健体。所以,有时候我们可以自己做一些保健的,去灸一些足三里、关元穴,还有这些三阴交,能够进行防病。在妇科的应用方面可以治疗原发性的痛经,宫寒不孕,还有卵巢功能低下导致的不孕以及一些妇科的杂病,我们说的比如说卵巢囊肿等等这些疾病。另外它对大病、久病以后,脏腑的这种虚弱不足的情况,我们还

可以通过艾灸补经恢复他的这些脏腑经络的功能。

文碧玲说,随着人们健康理念的不断加强,有不少人也希望能够在在家中自己进行艾灸,来达到治病或保健的效果。对此文碧玲提示,由于艾灸治疗不同病症时所使用的艾材、器具和灸法都有所不同,同时又需要精确地选择合适的穴位,因此是一种对专业性要求较高的治疗方法,而患者在家中自行艾灸也会有烫伤等风险。因此还是建议患者在经过医生检查后在专业的医院或诊所接受治疗。

据新华网