

新冠疫苗接种“爆棚” 需要了解哪些知识点

近期,新冠疫苗接种出现“爆棚”的景象,排队接种疫苗的人明显增多。

针对这种情况,中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友希望“每个老百姓都要放眼世界”,他解释:“无论国内没有病例传播的时间有多长,只要境外疫情没有控制,在国内任何地方发生疫情都是有可能的。”

是时候把“打疫苗”当作和带手机、带钥匙一样的生活“标配”了。

在5月20日国务院联防联控机制新闻发布会上,专家就新冠疫苗“混打”行不行、“单瓶共用”行不行、疫情来了才打疫苗晚不晚等问题为公众答疑解惑。

什么样的“混打”可以,什么样的还需要研究?

在近期的接种中,有公众两次接种来自不同的厂家,这样会不会影响疫苗的保护力呢?

针对这一问题,中国疾控中心研究员、科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣表示,疫苗进行混打一般是将属于同条技术路线的疫苗混合使用。基于大量的科学研究试验表明,使用不同厂家的同一技术路线的疫苗,效果是完全一样的,既不会影响保护效果,也不会影响疫苗的安全性。

据介绍,目前获批上市和紧急使用的疫苗共有5个,包括3种技术路线,由于不同技术路线的疫苗特性不同,有的打三针,有的打两针,有的打一针,以保障它们的效果和安全性。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,正常情况下建议用同一个企业的同一种技术路线的产品,完成它的两剂次或者三剂次程序的接种。但如果遇到特殊情况,可以用同一种技术路线的产品来替代,也就是说,灭活疫苗只能替代灭活疫苗,蛋白亚单位疫苗只能替代蛋白亚单位疫苗。

不同技术路线的疫苗能不能混打呢?

“在没有充分论证和研究证据证明的情况下,不能跨技术路线接种。”王华庆说,不同技术路线的疫苗不能够混打,也就是说,如果前面打了灭活疫苗,后面是不可以用腺病毒疫苗,或者蛋白亚单位疫苗来替代的。

邵一鸣表示,国际上也有不同技术路线的疫苗进行“混打”的情况,目的是为了诱导更强和更持久的免疫反应,但目前这一策略在我国仍在进一步研究中。

一支疫苗两人共用会有问题吗?

由于疫苗接种数量的大幅增加,为了包装、运输等过程更加便利,日前出现了一剂供两人使用的疫苗分装类别。

那么,两人共用一剂会不会出现分配、质量等问题呢?

“疫苗提高分装量和运输的能力,首先是在保证质量和安全情况下进行的。”邵一鸣说,厂家生产的两剂次的疫苗和一剂次的疫苗,在原辅料、生产配方、包材、生产场地和工艺参数上都是一样的,不同的只是装量是一剂次还是两剂次。

可能有些公众会担心,两个人用一瓶,每个人接种量会不会不够用?邵一鸣解释,两人量的装量是有富余量,考量到了使用过程中的损耗,满足两人使用。

“一支疫苗供多人使用,是经过验证的。随着接种计划的推进,相关部门也在前期对不同剂次分装的疫苗进行了审评,在需求量大幅提高的情况下,企业可以很快把疫苗调整成多剂次的包装量,为中国和国际使用提供便利。”邵一鸣说,在国际上,很多国家的疫苗是多剂次的(如5剂次、10剂次),这样可以在同样的时间内运输更多的疫苗,同时节省了包材、运输的运力,以服务好大规模接种需求。

据新华网



小满之后,不少地方正式进入夏季。夏季人体出汗较多,铁的流失增多。运动后机体的肌肉量增加,对铁的需要量也会增加,樱桃的含铁量很高,所以这个时候要多吃些樱桃来补铁。

据新华网

乳糖不耐受与牛奶蛋白过敏

乳糖不耐受是指宝宝体内缺少能够分解乳糖的乳糖酶,使乳糖不能分解为葡萄糖和半乳糖被吸收入血。没有被分解吸收的乳糖进入结肠后,被细菌发酵生成酸和气体,引起宝宝肠鸣、腹痛、腹泻等症状。所以说乳糖不耐受的宝宝,最主要的症状就是喝入牛奶后消化不良,宝宝发生腹痛、胀气、腹泻的症状。

牛奶蛋白过敏是指宝宝对牛奶中的某些蛋白质产生过敏反应,如 α -S1酪蛋白、 β -乳球蛋白。牛奶蛋白过敏的宝宝最明显的表现为皮肤上起红疹,肠胃不适,疼痛腹泻,严重的可导致哮喘,便血等。所以牛奶蛋白过敏比乳糖不耐受的症状稍微严重。

正常情况下,牛奶蛋白是能够被消化吸收的,但由于宝宝的消化能力不足,酪蛋白和乳球蛋白以未被消化的形式进入人体,从而导致过敏反应。但大部分宝宝,随着消化能力的提高和免疫能力的增强,两岁之后就不再对牛奶蛋白过敏。宝爸宝妈也不用过于担心。所以说,如果宝贝只腹泻而不起红疹,有可能是乳糖不耐受。如果又起红疹又腹泻,首先考虑的就是牛奶蛋白过敏。

值得注意的是,宝宝一般不会对母乳产生过敏,但有可能产生母乳腹泻,应将母乳与配方奶粉相搭配,用适合宝宝的方式喂养宝宝。如果您家的宝宝对牛奶蛋白过敏,那妈妈也不要食用任何含奶制品的食物,以防牛奶蛋白进入母乳,使宝宝产

生过敏情况。

乳糖不耐受的宝宝一般根据严重程度使用无乳糖或低乳糖的奶粉就可以了,也可以使用乳糖酶来帮助分解乳糖,牛奶蛋白过敏的宝宝则需要使用深度水解或氨基酸配方奶粉。

深度水解配方粉适用于轻中度牛奶蛋白过敏的宝宝,牛奶蛋白经深度水解,致敏性低,不含乳糖的深度水解配方奶粉在改善宝宝过敏的症状的同时,解决宝宝牛奶不耐受问题。氨基酸配方粉适用于重度牛奶蛋白过敏的宝宝,蛋白水解为游离氨基酸,不含过敏原,有利于婴儿对营养物质的消化吸收,对胃肠道刺激小,可有效缓解湿疹等牛奶过敏症状。

据新华网

小满时节大量食用祛湿食物对吗?

“小满”是二十四节气中第八个节气,此时万物繁茂,气温明显升高,雨水增多,人体生理活动处于比较旺盛的时期。一般来说,这一时期人体最易产生内热,再加上外界气温升高,内热外热夹杂,尤其是平素体质偏热的阴虚质、湿热质人群会更加明显。

从养生看,专家建议,一定要避免大量食用生冷食物、饮食过于清淡、过量食用祛湿食物等误区。

为败火,可以大量食用生冷食物吗?

进入小满后,随着气温不断升高,人体内热旺盛,容易上火、烦躁不安,此时人们往往喜食生冷食物,以便清热降火。但大量食用生冷之物往往会引发胃痛、腹痛、腹泻等疾病。尤其是消化系统发育尚未健全的小儿、脏腑机能逐渐衰退的老人以及阳虚体质的人群,体质普遍畏寒,脾胃虚弱,所以食用生冷之物,一定要适量。

平烦躁,饮食必须要清淡吗?

从中医五行角度来说,夏季属火,归于五脏,其脏在心,所以小满时节最重养心。养心一重情志,二重饮食。从情志来看,此时人们往往比较容易焦躁、心烦意乱、失眠多梦,所以此时更需要调畅情志、和缓心神。

在饮食方面,要注意荤素搭配,营养合理,切忌太过于清淡。太清淡的食物营养不均衡,容易导致五脏六腑功能失调。

为祛湿,可以大量食用祛湿食物吗?

小满节气后,雨量增多,天气闷热潮湿,湿气加重,所以很多人选择进食有祛湿功效的食物,如红小豆、薏米、绿豆、芡实等。需要注意的是,利湿食物进食过多易致脾胃受损,引发腹泻、食欲不振、消化不良等问题,阳虚者尤须谨慎。中医认为“泄泻之本,无不由于脾胃”,所以祛湿也不能过度,建议在利湿的同时,适量食用山药、粳米、玉米等,补益脾胃、固护脾胃。

小满养生,未病先防

起居养生:小满后虽然气温明显升高,但早晚温差仍相对较大,尤其是降雨后气温下降明显,建议适时添加衣服,尤其是晚上睡觉时,要注意保暖,避免感冒着凉。

情志养生:要保持心情舒畅,以防情绪剧烈波动诱发疾病。此时可多参加一些比较和缓的户外活动,如散步、太极拳、八段锦等。

总之,小满节气要尽量做到未病先防,这与中医理论息息相关,中医认为“正气存内,邪不可干”,即保持个体气血平和、脏腑功能平衡,才能预防疾病的发生。

据新华网