

# 老年人新冠疫苗接种科普问答



## 一、为什么倡导老年人要积极接种新冠病毒疫苗?

从各国监测新冠肺炎发病、重症、死亡的情况分析,60岁以上人群是重症和死亡的高风险人群,也是新冠疫情流行期间对医疗资源占用最多的人群。因为老年人患病后需要住院、抢救比例高,住院时间也较长,所以要高度重视老年人新冠病毒疫苗接种。

监测研究显示,老年人仍是重症和死亡的高发人群,而且年龄越大,重症和死亡的风险越高。

因此,对于还未接种疫苗或未接种“加强针”的老年人,如果没有疫苗的绝对禁忌证,建议要尽快主动接种疫苗。

## 二、一些老年人认为,长期待在家中或生活在边远地区,很少外出或前往外地,感染风险很小,就不用接种疫苗了。这种认识对吗?

这种想法是不对的。因为,现代社会发展快速,交通更加便利,人员流动更加频繁,任何地方都不是一个与病毒隔绝的地方。当前部分地区输入的变异病毒传染性很强,且一些病例临床表现不典型甚至还存在无症状感

染者,老年人即使在家中不出门,或者居住在农村偏远地区,依然有可能感染病毒。尤其是如果家里其他人在外工作、学习,与其他人接触机会较多的情况,就有可能把病毒带回家,造成老年人感染。

## 三、目前老年人新冠疫苗接种程序是什么?

老年人的疫苗接种程序与18岁以上成人的接种程序相同,具体为:新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)接种2剂,2剂之间的接种间隔建议≥3周,第2剂在8周内尽早完成。

重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)接种1剂。上述两种疫苗在完成接种最后一剂满6个月,还应尽早接种1剂加强免疫。

重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)接种3剂,相邻2剂之间的接种间隔建议≥4周。第2剂尽量在接种第1剂次后8周内完成,第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成。

具体的疫苗选择和接种程序,可以咨询当地的疫苗接种门诊。

## 四、老年人是否有必要接种加强针?为什么?

有必要。根据对疫苗的安全性、免疫原性、有效性、免疫持久性等研究结果,现阶段我国针对使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫后6个月的18岁以上人群,推荐接种1剂加强免疫,并已在全国开始实施。

对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高,所以建议老年人不仅要尽快完成全程基础免疫接种,对于使用灭活疫苗和腺病毒载体疫苗完成基础免疫接种6个月后的,进行加强免疫接种,以期获得更好的保护效果。已经有研究显示,老年人接种加强免疫接种后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。

## 五、老年人选择同源加强免疫,还是序贯加强免疫?

建议没有接种疫苗的老人尽快接种疫苗,没有全程接种的尽快补足未种的疫苗,包括加强针的接种。目前,国家推荐两种加强免疫接种策略,一是同源加强针接种,即用原来

基础免疫所用技术路线相同的疫苗完成加强接种,另外一种序贯免疫加强接种,即用与原来基础免疫所用疫苗技术路线不同的疫苗完成加强接种。



# 今年三伏40天 冬病夏治好时机

7月16日入伏了。夏季最热的一段时节当属三伏天。提起三伏天很多人都会联想到三伏贴,每年在伏天内前往中医院调理身体的患者不在少数,而三伏贴正是“冬病夏治”的一种。冬病夏治源自怎样的中医理论?对防治哪些病症有效?我们又该如何判断自己是否适合呢?

## 冬病易虚寒,症状可自查

冬病指的就是以“虚寒”为病机的、易在秋冬季反复或加重的疾病,其中多以慢性肺系疾病为主,如慢阻肺、老慢支、哮喘、慢性咳嗽等。当然,不仅是慢性肺系疾病,易遇寒冷诱发加重的过敏性鼻炎、过敏性咽喉炎,风湿、类风湿性关节炎,慢性腹泻以及儿童由于气虚、阳虚引起的反复呼吸道感染等,都属于由“虚寒”所引起的冬病。

“虚寒”的表现是什么呢?人体阳气不足,轻的叫气虚,重的叫阳虚,可能集中表现在某一脏器的虚损,但更常见的是多个脏器联合病变,如肺脾肾虚、脾肾阳虚等,形成虚寒证。

根据如下相应的症状,大家可以做简单的自查,如果还不能确定,就需要请医生帮助辨证论治。

肺气虚:容易咳嗽,痰多清稀或呈泡沫状,受凉后咳嗽迁延不愈,容易出汗(以自汗为主)、容易气短等。

脾气(阳)虚:易倦怠,易腹胀腹泻,食欲欠佳,面色萎黄,手足不温等。

肾气(阳)虚:明显的畏寒,四肢冰凉,易腰疼、易起夜(小便清长)等。

## 夏治方法多,关键在养阳

三伏天是自然界最热的时候,人体内的阳气也处于最

旺盛的时节。阳气浮散于外,体表腠理都处于“开放”的状态,经络通畅,此时进行调补阳气、疏通气血的治疗,能达到“四两拨千斤”的效果。

以三伏贴为例,其正是通过中药贴敷在相应穴位的办法,帮助人体补足、巩固阳气,从而达到防病治病、减少疾病在秋冬季反复或加重的目的。对于不同脏腑的虚寒证,贴敷所用的中药和贴敷的穴位都有所不同。

那么冬病夏治的方法只有三伏贴吗?当然不是。除了三伏贴,艾灸、针灸、按摩、内服中药等方法都能达到冬病夏治的效果。

而治疗的时间也不是非要赶在每伏的前几天,只要是在伏天内就可以了。但由于过了大暑之后,自然界的阳气在到达顶点之后会慢慢降低,因此冬病夏治想要达到最佳效果应“赶早不赶晚”。

另外,平日里工作忙、压力大且有不良生活方式的人群容易耗伤气血,表现为各种不舒服的亚健康状态,如果没时间去看医生的话,也可以在家自己调理。

首先要做的是从根本上改变导致亚健康的工作生活方式,同时可以用暖贴、艾灸、按摩等方法缓解不适的症状,如每晚泡脚后按摩足三里、关元、气海、命门等穴位,也可以用艾条灸治。

## 药食同源虽好,小心过犹不及

中医讲“春夏养阳”,其中调整不良生活习惯是重中之重。在夏季,尤其是三伏天,最应注意的是不能贪凉,如长时间待在温度很低的空调房内,过食冷饮、凉菜,坐卧寒湿处等,这些行为都会耗伤人体的“阳气”。

夏天人体的阳气浮散于外,内里脏腑的阳气就会处于

相对不足的状态,在不同程度上表现为“虚寒”状态,这也是夏季容易出现纳呆、形成“苦夏”的原因之一。酷暑的天气本就容易引起脾胃不适,如果再吃过多的冷食冷饮,就会造成脾胃的虚损。

最后,还有一点需要提醒大家,药食同源的食物亦需适量,并不是吃得越多就越好,有些也不能当成日常饮食长期吃。

因此,为了防治中暑,到了三伏天很多人都会在家中熬煮绿豆汤、红豆薏米汤等药食同源的食物,希望能够达到祛暑祛湿的作用,但大家不知道这些食物多数偏于寒凉,不建议每天吃、大量吃,否则也会伤及阳气。

(据北京晚报)



## 六、请介绍一下60岁以上老年人接种疫苗的注意事项有哪些?

接种疫苗前,由于老年人患有基础性疾病的比例较高,因此老年人要了解自己是否是慢性病稳定期,处在稳定期的能够接种新冠病毒疫苗,如果自己拿不准要提前咨询自己的主治医生或接种医生;要提前做好预约,尽量避免现场长时间等待;要穿宽松的衣服,便于接种;同时,要注意从官方渠道了解新冠疾病、新冠病毒疫苗的相关信息,避免虚假不实信息的误导和干扰。

接种时,需携带相关证件,配合现场预防接种工作人员询问,如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息。必要时,老年人要有亲属陪伴,避免摔倒等意外发生,需在现场留观30分钟。

接种后,保持生活处于一个平稳状态;个别受种者会出现发热、乏力、头疼、全身酸疼等一般反应,通常不需要特殊处置。如果受种者感觉到较重不适、持续时间较长,要尽快联系接种单位或医生,需要时及时就医。

## 七、老年人群体接种新冠疫苗的最高年龄有限制吗?

老年人是新冠病毒疫苗接种的优先人群之一。从年龄上来说,目前新冠

病疫苗只有年龄下限的要求,而没有年龄上限的规定。



## 八、老年人接种新冠疫苗的禁忌有哪些,需要注意些什么?

60岁以上老年人只要没有禁忌,不是延缓接种对象就可以接种新冠病毒疫苗。不能接种或不能马上接种的主要有以下几种情况:

- (1)对新冠病毒疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者的;
- (2)既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);
- (3)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等);
- (4)正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者。

## 九、老年人接种新冠疫苗或者加强针,是否会有额外风险或者不良反应增加的情况?

从国内外新冠肺炎流行病学分析来看,老年人有基础性疾病的人如果感染了新冠病毒,出现重症、死亡的风险非常大,而且这两类人群也是对医疗资源占用最多的人群。

所以从获益和风险来看,建议老年人不仅要尽快全程接种疫苗,还要按照

现在的规定在完成基础免疫全程接种6个月后进行加强免疫接种,以期获得更好的保护效果。

接种新冠疫苗加强针发生的不良反应没有超出既往针次出现不良反应的水平,并没有出现额外风险或不良反应增加的情况。

## 十、很多老年人对接种疫苗仍然存在顾虑,担心年纪大了,体质弱,接种疫苗后更容易出现不良反应,请问该如何正确看待这个问题?

我国目前在持续进行新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测工作,60岁及以上老年人群新冠病毒疫苗不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群报告水平,绝大多数是一般反应,少数人属于异常反应,个别受种者发生了过敏性休克等严重异常反应,但严重异常反应的报告发生率低于百万分之

一,提示接种疫苗可能带来的风险非常低。

但是,老年人如果感染新冠病毒,其重症的风险,尤其是死亡的风险却是全人群中最高的。

老年人,特别是高龄老人,伴有基础性疾病的老人,更需要主动寻求疫苗的保护。

(据中国疾控动态)

## 健康小贴士

### 山西省疾病预防控制中心健康提示

近期,国内疫情呈现多点散发、多地频发、多链条传播态势,现有中高风险地区超过1100个,我省“外防输入”压力持续增大,疫情防控形势严峻复杂。为切实

落实“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,维护三晋人民身体健康和正常社会秩序,山西省疾病预防控制中心健康提示如下。



### 一、积极配合第一落点管控

对疫情高、中风险区的人晋返晋人员继续严格落实“落地核酸+点对点转运+精准赋码+隔离管控”的全链条闭环管理措施。对疫情低风险区的人晋返晋人员,要严格查验48小时内核酸检测阴性证明,在抵晋后24小时内完成一次免费核酸检测,在做好个人防护的前提下有序流动。省内无疫情时,省内人员、车辆有序通行。



### 二、主动履行疫情防控责任

专家建议,公众应持续绷紧疫情防控这根弦,日常生活中要坚持佩戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、保持社交距离、遵守咳嗽礼仪等个人良好卫生习惯,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状,请佩戴口罩前往就近的发热门诊或定点医疗机构就诊和排查;按照属地要求,定期参加核酸检测,配合公共场所落实测温、扫码(场所码、健康码、行程码)、查验核酸检测阴性证明等防控措施。建议3岁以上无接种禁忌的人群应全程接种新冠疫苗,完成全程免疫满6个月的公众进行1次加强免疫。尤其60岁以上符合疫苗接种要求的老年人更应尽快完成全程免疫,并在规定的时间内间隔接种加强针。



### 三、持续做好“人物链条同防”

专家提示新冠肺炎病毒可在低温下长时间存活。专家建议公众尽量减少网购疫情高发期国家和地区的冷链食品,可以选择正规的市场和超市购买,避免直接接触;收到境外商品快递时,要正确佩戴口罩和一次性手套,减少直接接触和交流;拆件时尽量在户外进行,外包装不要带回家中,

按照生活垃圾分类处理,如需带回家中,可用含氯消毒剂或75%酒精对外包装进行全面消毒;处理完后要认真清洗双手,避免用不清洁的手触碰口、眼、鼻;食用冷链食品前后都要注意手部卫生,保持冰箱和用具的卫生清洁;一旦收到阳性物品线索、信息或电话提示,请主动报备并配合相关部门进行处置。

(据山西疾控动态)