

预防呼吸道传染病须及时接种疫苗

本报讯(YMG全媒体记者 张莘)冬春季是呼吸道传染病的流行季,市疾控专家建议广大市民结合自身情况接种各类免疫规划疫苗,符合条件的市民还可以接种新冠、流感以及相关肺炎疫苗,以预防相应的呼吸道传染病,从而最大程度地保护身心健康。

老年人、慢性病患者等重点人群更需接种疫苗

老年人新陈代谢减缓,免疫系统机能也有所下降,感染病原体后,易成为重症高风险人群。且因其自身大多同时伴有心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病等慢性疾病,一旦感染病原体,极

易导致病情加重。冬春季是新冠、流感、肺炎等呼吸道传染病的高发季节,接种疫苗可有效预防相应疾病。

老年人、患基础性疾病等重点人群在坚持做好手卫生、科学佩戴口罩等卫生习

惯的同时,更需要通过疫苗接种来降低相应疾病感染以及发生并发症等不良后果的风险。

目前,推荐新冠病毒疫苗接种的目标人群主要是60岁及以上老年人群或者18-

59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群、感染高风险人群。含XBB变异株抗原成分的疫苗主要针对新冠病毒XBB变异株,对于近期国内流行株具有免疫保护作用。

坚持体育锻炼为什么这么难

体育锻炼有益健康,但坚持起来却非易事。研究人员发现,不想体育锻炼其实是人类进化出的一种本能。若想坚持锻炼,人们还是需要想办法克服大脑的这种“惰性”。

美国《时代》周刊网站近日刊文介绍,运动具有促进睡眠和精神健康、降低慢性病和过早死亡风险等益处,但很多人的运动量却远远不够。为什么做一件好处多多又不难进行的事情就这么难?研究人员发现,除身体状况不允许、现代生活方式等因素外,还有一个障碍:我们的大脑不希望我们锻炼。

在人类存在的大部分时间里,人们的生活必须依赖体力活动,如寻找食物或种植农作物。人类进化生物学家丹尼尔·利伯曼解释说,人类进化到可以忍受高强度的活动,但也倾向于在可能的情况下休息,例如狩猎采集者不会出门慢跑来消耗多余的能量。

利伯曼说,如今人们日常生活中不再有太多活动,但保存能量的进化本能仍然存在,因此不想体育锻炼“是完全正常和自然的”。

研究体育锻炼的加拿大渥太华大学副教授马蒂厄·布瓦贡捷说,人们总是倾向于选择乘自动扶梯而不是走楼梯,这种本能并非不好,只是现代生活给了人们太多机会让人们屈服于对休息的偏好,以至于“已经达到一个对健康不再有益的极端”。

如何克服大脑的这种“惰性”?专家建议首先是建立信心。研究表明,认为自己运动能力强的人更有可能坚持定期锻炼,因此可以从容易做的事情开始,比如一开始每天只走几分钟,然后逐步加量。

重新定义什么算作锻炼也会有所帮助。并不只有去健身房才算锻炼,即使每天花几分钟做做家务也会有益身心,重要的是要多活动,并找到适合自己的活动方式。

专家还建议,可以将运动与其他事情结合起来,一举两得。比如约朋友一起骑自行车,这样运动的同时也是在社交。把锻炼和想要或需要做的事情结合起来,可以使人更易忽视大脑中让人躺在沙发上的想法。

据新华社

春节假期漏种疫苗,节后须及时给孩子补种

春节假期,不少家长带娃走亲访友、去外地旅游,收获快乐的同时也致使部分适龄儿童的疫苗未得到及时接种。烟台市疾控中心提醒家长,春节假期后及时补种疫苗。家长可以翻看一下宝宝的《儿童预防接种证》,查看“接种记录”里记录的已接种疫苗种类和剂次,并与“国家免疫规划疫苗免疫程序表”进行核对。如果发现有所缺漏,需要及时联系接种门诊进行补种。

接种疫苗是预防传染病最经济、最有效的手段,如果孩子未能按照国家免疫规划

程序及时接种疫苗,极易增加孩子患传染病的风险。

此外,接种疫苗是否规范齐全也关系到孩子入园、入学和出国时的查验。只有按照免疫程序接种疫苗,才能使孩子及时获得最佳的免疫效果。延迟疫苗接种可能会使疫苗产生保护作用的时间相应地延迟,从而增加感染相应疾病的风险。且部分疫苗接种不宜延迟太久,否则容易失去最佳保护时机,比如卡介苗、狂犬疫苗、破伤风疫苗等。延长同一种疫苗各剂次之间的接种时间不会降低疫

苗的免疫效果;缩短各剂次的时间间隔会影响抗体反应,降低保护作用。

适龄儿童疫苗补种原则上应尽早进行补种,尽快完成全程接种。只需补种未完成的剂次,无需重新开始全程接种。两种及以上注射类疫苗可在不同接种部位同时接种。当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成接种程序时,可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种。春季是许多传染病的高发季,因此,在春季高发季来临之前,确保孩子接种必要的疫苗至关重要。



高龄病人身体不适要及时就医

本报讯(YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲)记者近日在烟台山医院北院感染性疾病科采访时了解到,感染性疾病近来高发,且半数以上是重症。

有老人延误病情,加重拖成呼吸衰竭

北院感染性疾病科负责人王海霞告诉记者,不少老人是因为春节“团圆”而延误住院时机,且过年期间抗拒用药,直到病情严重后才在家人逼迫下入院,结果一检查就是重症、急症,有老

人甚至直接住进了ICU。

“11床一位60多岁的老人,患有慢阻肺十多年,年前就觉着病情加重,但看到难得回家的孩子们后,就想等过完年再来医院医治。没想到病情一

天比一天重,以致出现了呼吸困难、嗜睡,来医院一看已经是Ⅱ型呼吸衰竭。现在治疗一周了,病情刚趋于稳定。”王海霞说,类似情况的老人特别多,还有一位老人有既往糖尿病史,

平时不注意控制血糖,春节期间出现咳嗽、发烧、喘息困难,在家里坚持了一周,最后还是被家人强行送到医院。一检查,双侧肺部一半已经被感染成“白肺”。

感染科病人90%以上都是上呼吸道感染

王海霞告诉记者,这波呼吸道感染高峰,目前来看在可控范围内。其中,上呼吸道感染病人较多,达90%以上,嗓子疼是主要症状,伴随全身疼痛、呼吸困难,经常觉着“上气不接下气”。“在门诊,经常有病人跟我说这次

感染感觉像是‘阳了’,身体的不适度甚至比新冠肺炎还要严重。”王海霞说,实际上,这次感染单纯从症状上来看,不管是甲流、乙流还是新冠病毒,很难区分,必须到医院检测,确认到底是哪种病毒才能对症治疗,快速好转。

针对有市民自行服药的问题,王海霞说:“阿奇霉素、左氧氟沙星等药品,被全民当作家庭常用药来自行服用。但已经有太多患者对这些抗生素产生了耐药性,特别不利于治疗的开展。实际上,国家对于甲流

和新冠肺炎的治疗,有专门的《指南》开出了对症药物,只要早期出现症状时进行针对性地治疗,会很快康复。现在的病毒感染有各种类型,建议市民一旦出现高热、咳嗽,尽早就医确认类型,从而对症治疗。”

医护人员24小时盯着6张重症床

“平时我们收治入院的重症病人比例基本在1/4左右,可是今年春节假期达到了一半,大多是危及生命的急性呼吸道疾病。”在护士站的正对面,有6张重症病人的床位,有医护在24小时盯着。王海霞说:“我们的病人基本都是老年人,他们多

伴随各种基础疾病,因此一旦需要住院,程度就比较危急。我们专门设置了6张重症床位,以备第一时间抢救患者。”

王海霞告诉记者,烟台山医院北院感染性疾病科成立于2023年2月份,至今一整年的时间,在临床一线直面当前

最流行的各种呼吸道感染疾病。从2023年7月份开始的支原体肺炎,再到年底的甲流、乙流以及不时冒出来的新冠病毒,“一波又一波,从未停止过”。而所有医护人员在与这些疾病一次又一次的较量过后,都变成了优秀的战士。

