

专家解答:

为何需要“二次加强”? “阳过”后能接种第二剂“加强针”吗?

近日,北京市多个区启动新冠病毒疫苗第二剂次加强免疫接种工作,随着“阳过”“阳康”人数的不断增加,哪些人群需要接种第二剂次“加强针”?“阳过”后是否能接种?记者采访了北京市疾病预防控制中心免疫预防所所长索罗丹。

打了“第三针”,为何还需要打“第四针”?

接种新冠疫苗后,随着时间推移,疫苗产生的中和抗体水平有所下降,针对感染的保护效果下降较为明显,但在细胞免疫的作用下,仍然可以维持较高的针对重症或死亡保护效果。接种第四针后,可以在短时间内激活免疫系统,重获针对新冠病毒变异毒株的高水平中和抗体,进一步提升接种人群的预防感染、重症和死亡的保护效果,更好地提升保护能力。

现阶段哪些人可以接种第二剂次的“加强针”?

按照国家统一部署,在第一剂次加强免疫接种基础上,现阶段在感染高风险人群、60岁及以上老年人群、具有较严重基础性疾病人群和免疫低下人群中开展第二剂次加强免疫接种,接种时需要满足与第一剂次加强针间隔6个月及以上。

第二剂次“加强针”可以接种哪些疫苗?国家优先推荐哪些组合?

根据国家方案,所有批准附条件上市或紧急使用的疫苗均可用于第二剂次加强免疫,优先考虑序贯加强免疫接种,或采用含奥密克戎毒株或对奥密克戎毒株具有良好交叉免疫的疫苗进行第二剂次加强免疫接种。

序贯加强免疫,是指采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫。既往研究发现,采用不同技术路线的疫苗进行异源加强免疫,能够获得比同源加强免疫更高水平的中和抗体。

目前,我国已经获批纳入紧急使用或附条件上市的新冠病毒疫苗有灭活疫苗、重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗和流感病毒载体疫苗四种类型。从大的原则上来说,只要与前面接种剂次接种的疫苗类型不同,就符合序贯免疫的范畴。考虑到我们国家前期大人群接种过程中绝大部分受种者都使用三剂次灭活疫苗完成了接种的实际情况,在第二剂次加强免疫时,可以选择重组蛋白疫苗、腺病毒载体疫苗或流感病毒载体疫苗中的任一种,这也是国家列举推荐的接种组合。

第二剂与第一剂“加强针”需要间隔多久才能接种?

根据国家方案,目前执行的第二剂次加强免疫与第一剂次加强免疫时间间隔为6个月以上。接种间隔时间通常综合考虑疫苗抗体的持久性、疫苗保护效果的下降程度和再次感染发病的风险、疫情流行形势等诸多因素后确定。

阳性期间可以接种疫苗吗?阳过多久后才能接种?

阳性期间无需接种疫苗,因为疫苗的作用是预防疾病,并无治疗的效用。按照国家现行的新冠疫苗使用技术指南,新冠病毒阳性感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往新冠肺炎病毒感染者,包括患者或无症状感染者,在充分告知基础上,可在6个月后接种1剂。

为何推荐老年人接种第二剂次“加强针”?

老年人是感染新冠病毒出现重症死亡的高风险人群,也是感染病毒后发生重症死亡的主要人群。无论是国外的数据,还是我们国家香港地区的数据,都显示老年人接种完加强针后,可以显著降低病死率,接种第二剂次加强针后,病死率可以进一步降低。通过接种第二剂次加强针,可以让老年人在较短时间内提升抗体水平,更好提升保护能力。



制作红灯笼 照亮致富路

12月22日,邢台市南和区东三召乡西任村村村民在制作灯笼。

近年来,河北省邢台市南和区依托当地传统灯笼制作技艺,结合市场需求,生产拉丝灯笼、植绒灯笼、传统宫灯等灯笼产品,销往全国各地,带动当地群众在家门口就业增收。

本版稿件除署名外均据新华社

《国民健康生活方式洞察及干预研究报告》发布 深度把脉都市人群健康生活

日前,《国民健康生活方式洞察及干预研究报告》(以下简称“报告”)在京发布。报告的调研、编撰和发布,由国家权威机构中国发展研究基金会完成,中国健康教育中心专业指导。报告还得到中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会的学术支持,大健康产业的领军企业代表安利(中国)日用品有限公司积极参与其中。

今年5月,安利携手健康中国行动推进委员会办公室、中国健康教育中心、《环球时报》等机构,发起了“健康中国我们行动”国民健康素养提升计划。同时上线的“我们行动啦”微信小程序,推出百套免费健康课程、支持百万国民组队以每日打卡的形式行动。

依托于活动小程序及打卡人群,中国发展研究基金会开展了问卷调查。调研收集有效样本18332人,从合理膳食、运动健身、心理健康、疾病防治、健康服务利用、健康知识六个维度,对城市居民生活方式进行全覆盖、细摸底,并通过综合干预手段的实施,找到了行之有效的改善方法——大力开展健康社群、推动全民健康生活方式养成。

报告显示,虽然全民健康意识和健康自评情况良好,但健康生活方式情况却远未令人满意。合理膳食种类不够(每天摄入12种食物的人群只有21.4%)、缺乏运动(每周150分钟中等强度运动)成为两大短板,而甬人社会打拼的年轻群体,健康生活方式得分最低。

报告项目负责人国务院发展研究中心研究员刘胜兰博士介绍,阻碍健康生活方式原

因多样,调查发现“难坚持”及“拖延症”占比最高,分别为33.6%和31.7%。同时,国民健康知识也明显不足,其中科学适量运动和营养素理解两项,正确率分别仅为29.4%和44.9%。

而“我们行动啦”微信小程序的组队打卡功能和社群健康实践活动,使此次项目成为一次塑造健康生活方式的有益实践。报告显示,受访者非常认同“健康社群”在知识分享、监督陪伴、经验交流方面的作用,通过组建微信群、坚持开展线下活动的小组表现尤佳,社群成员共同运动、打卡督促、拍照交流(健康食谱搭配和制作),有力克服“不能坚持”和“拖延症”等痛点。

安利(中国)总裁余放表示,安利的愿景是帮助人们过上更健康、更美好的生活。基于企业发展阶段和中国社会现状,安利提出了全新企业定位,致力成为“全面健康推动者”,通过运营、产品和服务,帮助公众享有包括身体健康、良好心理状态和人际关系、人生价值感、人与自然和谐发展的全面健康。

安利公司正从全面均衡营养的理念入手,致力于健康管理的生活化、场景化、社群化,努力为消费者提供整体健康解决方案。眼下,加强免疫、体重管理、提升精力、改善情绪等健康诉求日益受到青睐,安利将紧扣多元化健康需求,展开深入研究和探索,让健康生活方式的理念更好地融入民众生活。

(卢海滨)