

# 有关新冠病毒疫苗接种 你想知道的都在这里

本报记者 王 茜



今年5月至6月,宁夏将全面开展大规模人群接种新冠病毒疫苗。那么普通百姓想接种新冠病毒疫苗通过何种途径预约?接种疫苗前需要进行相关的身体状况检查吗?孕妇、老年人、婴幼儿等人群在接种新冠病毒疫苗时有哪些注意事项?

针对老百姓关注的新冠病毒疫苗接种相关问题,近日,宁夏疾病预防控制中心免疫规划科副科长、副主任医师张颖,针对群众关切的新冠病毒疫苗常见问题为我们进行解答。

1 本次接种是否为强制性的?如果公民拒绝接种,之后还有接种的机会吗?

新冠病毒疫苗接种不是强制性的,我们坚持“应接尽接”和自愿相结合的原则,在充分告知的基础上,引导并鼓励居民积极接种、主动接种。  
本次接种工作是全国统一部署,疫苗分配也是由国家统一调度,拒绝接种的公民之后是否还有接种机会要看后期全国免疫策略是否调整和疫苗供应情况。因此,建议符合接种条件的居民不要犹豫,尽早接种。

2 孕妇、老年人、婴幼儿等人群在接种新冠病毒疫苗时有哪些注意事项?

目前,全国暂不推荐孕妇和18岁以下儿童及青少年接种新冠病毒疫苗。如果有女性朋友在接种后才发现怀孕,也不推荐仅因接种疫苗而终止妊娠,只要做好孕期检查和随访就可以了。  
针对60岁以上老年人,我区目前的政策是,60岁以上身体健康、有强烈接种意愿的老人可以接种,但需要依据自己的健康状况。而患有基础性疾病的老人暂缓接种,随着后期监测数据的不断完善,政策还将调整,大家可以跟进关注。  
由此可见,本次新冠病毒疫苗接种的主体是18岁以上的成年人,他们是社会活动相对频繁的一组群体。这个群体的接种率要达到90%甚至更高,才能保证全人群接种率接近80%,建立有效的免疫屏障。其实,接种疫苗既是对自身健康的保护,也是对家庭中老人和儿童的保护。

3 接种新冠病毒疫苗后,可能会出现哪些不良反应?如果出现了,接种者应该怎么做?

接种新冠病毒疫苗后,因个体差异,个别人可能出现轻微的一般反应,如接种部位红肿、疼痛,全身乏力、发热等,一般不需特殊处理,2至3天后可自行缓解。  
有极少数人接种疫苗后可能会出现严重的不良反应,一般会在接种后30分钟内出现。因此,接种后一定要在接种现场留观30分钟再离开,如出现不适及时告知留观医生。如离开接种场所后出现严重症状或持续不适进行性加重,要及时就医。  
通过前期监测数据发现,个别人还出现了头晕、头痛、肢体一过性麻木等心因性反应,主要由于接种人群是成人,可能跟我们在接种前、接种过程中和接种后紧张或者心理焦虑有一定关系。所以强调一点,新冠病毒疫苗的异常反应发生率和其他疫苗没有差异,大家在接种过程中就认为是一次普通的注射,不需要过度焦虑,以放松的心态去接种疫苗,这样会大大减少心因性反应的发生。

4 目前新冠病毒疫苗保护效果如何?

研究显示,我区目前使用的两款附条件上市的新冠病毒灭活疫苗的人群保护率约70%左右,但避免发生重症的保护率超过90%,避免发生死亡的保护率接近100%。所以,疫苗的保护效果有两个方面,一方面是避免感染和发病,另一方面是即使发病,能够减少重症和死亡的发生。

5 全员的具体指向是什么?是指拥有宁夏户籍,还是目前在宁夏工作和生活就可以?

目前,只要是在宁夏工作和生活的18岁以上中国公民,无接种禁忌和缓种情况的,都可以接种。在我区生活和工作的港澳同胞,在知情自愿的前提下,凭公安部门制发的“港澳居民居住证”或国内医保参保凭证,也可免费接种疫苗。

6 针对不同行业的各类人员,接种顺序是否不同?

前期,我区针对进口冷链食品从业人员、一线医务人员、城市运行保障人员等高风险人群开展优先接种,部分人已完成全程2针接种,目前正在完成剩余人群第2针的接种。5月份将不分行业,全面开放18岁以上人群的接种,60岁以上有基础性疾病的老年人仍暂缓。

7 接种疫苗的费用由谁来承担?

目前疫苗的接种费用全部由政府承担,居民免费享受接种,不用支付任何费用。

8 普通老百姓想接种新冠病毒疫苗如何预约?

近期,自治区卫生健康委正在加快推进信息化接种预约建设,为5月、6月大规模接种做准备,届时广大居民可以通过手机安装“金苗宝”等App进行预约,按照预约的时间选择辖区卫生健康部门指定的新冠病毒疫苗接种点接种即可。

9 接种疫苗前需要进行相关的身体状况检查吗?对于不适合接种新冠病毒疫苗的人群将采取什么措施?

接种前,受种者需要如实提供自身的健康状况,并签署知情同意书。一般情况不用做体检,但是如果存在身体不适或接种禁忌,需要进行必要的体检。  
不适合接种的居民有两种情况,一种是确实存在接种禁忌,例如对疫苗成分过敏、既往接种疫苗时引起过严重过敏反应的,包括过敏性休克、喉头水肿等,这种情况就不建议接种。另一种是存在缓种因素的,例如患有神经系统疾病,包括横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、未控制的癫痫等,还有处于疾病的急性发作期、慢性病的发作期,有发热、怀孕等情况,都只是暂时不能接种,当禁忌的状态不存在就可以接种了。  
不适合接种的居民需要坚持戴口罩、勤洗手、多通风和保持1米社交距离等个人防护措施。  
另外,疫苗保护性包括个人保护和群体保护,当人群中有足够多的个体接种疫苗才能达到群体性保护的目标,例如新冠病毒疫苗要达到77.6%的接种率目标。在此之前,即使接种疫苗,仍要做好个人防护。

## 接种疫苗的注意事项和认知误区

**误区一:**第2针必须在2至3周内打,晚了就前功尽弃。  
**真相:**在接种第1针后的3至8周内接种第2针即可。根据研究显示,新冠病毒灭活疫苗两剂之间间隔3周及以上才能产生较高的抗体水平,达到更好的免疫效果,就是说,第2针最好不要提前,且在首剂接种后8周内尽早完成。  
**误区二:**新冠病毒疫苗保护期只有半年,半年后还要再打。  
**真相:**目前只获得了半年的研究数据,但并不意味着只能保护半年。  
国家卫生健康委近日公布:新冠病毒疫苗研发到现在还不到一年时间,我国目前的抗体水平监测数据,保护期是6个月以上,就是说至少在接种后半年内肯定是有有效的,

随着后期的临床研究,会及时更新和公布疫苗保护持久性数据。  
需要强调的是,接种疫苗后,虽然可能会出现抗体衰减的情况,但是一旦被病毒感染,机体内大量记忆细胞会被唤醒,能快速产生免疫力,避免发病、避免重症和死亡。这与从来没打过疫苗的人的免疫力是不一样的。  
**误区三:**新冠病毒一直在变异,疫苗没用了。  
**真相:**从研究数据看,我国疫苗对目前的变异株仍有保护效果。  
但是,病毒在人群中传播的时间越久,发生变异的可能性越大,变异程度会越大,而疫苗的群体性免疫可以阻断病毒在人群中的传播。所以可以说,目前的疫苗接种工作就是在和病毒赛跑,越早达到群体性免疫效果,一定程度上可以减少病毒变异的发生。

## 厨房里的中药也能治病



我们在日常烹饪中经常会用到作料,殊不知,有些作料其实是药食两用之品。这些作料不仅可以调和食物的气味、去腥、增香、增鲜,同时还具有治疗疾病的功效。  
**生姜** 生姜为姜科植物的根茎,性温,味辛,归肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止呕、温肺止咳、解鱼蟹毒等功效。适用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒呕吐。在遭受寒冷侵袭后,急以姜汤饮之,可增进驱散寒邪的功效。  
**花椒** 花椒是芸香科植物花椒的果皮,药性辛热,归脾、胃、肾经,具有芳香健脾、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒等功效。花椒香气浓郁,是居家必备的调味品,具有定麻味、增香辛和除腥减膻的作用,位列调料“十三香”之首,素有“调味之王”的美誉。李时珍在《本草纲目》中说它能“坚齿发,明目,久服,轻身好颜色,耐老增年通神”。现代医学研究证明,花椒含挥发油、生物碱、香豆素和有机酸,具有镇痛抗炎、抗氧化、杀虫等功效。  
**八角** 八角又名大茴香、八角茴香,为八角茴香科八角属植物,紫褐色,呈八角,形状似星,有甜味和强烈的芳香气味,含有茴香油、茴香醛、茴香脑等成分,具有驱虫、温中理气、止呕、健脾消食、祛寒等功效,还可促进消化液的分泌,增加胃肠蠕动,促进营养吸收。八角是制作菜肴中常用的调味品,也是加工五香粉的主要原料。  
**辣椒** 辣椒为茄科属草本植物,具有温中散寒、下气消食等功效,主治胃寒气滞、脘腹胀痛、呕吐、泻痢、风湿疼痛、冻疮等。辣椒中含有一种抗氧化成分辣椒素,其辣味能刺激唾液和胃液的分泌,增加食欲,促进肠道蠕动,帮助消化。  
**桂皮** 桂皮又名香桂,为樟科植物天竺桂、阴香和川桂等树皮的通称,具有温中散寒、理气止痛的功效,可用于治疗脘腹冷痛、呕吐泄泻、腰酸酸冷、寒湿痹痛、痛经等。  
**陈皮** 陈皮为芸香科柑橘属植物,性温,味苦、辛,归脾、肺经,具有理气健脾、燥湿化痰、调中开胃等功效。主治脾胃气滞湿阻、脘腹胀痛、食少吐泻、二便不利、咳嗽痰多等症。  
(据《北京青年报》)

## 吃出健康 大豆油是个“暴脾气” 高温烹调尽量不要用



大豆油价格便宜,带有大豆特有的风味,深受国人青睐,无论炒菜还是煎炸食物,很多人都喜欢用它。但实际上,大豆油脾气很“暴躁”,并不适合高温烹调,比如煎炸爆炒。  
不同食用油差别主要体现在脂肪酸上。多不饱和脂肪酸含量越高,油脂的耐热性越差,受热时更容易发生氧化聚合和水解、裂解、环化等反应,产生多种对健康有害的物质。大豆油中多不饱和脂肪酸比例就比较高,因此耐热性较差。一项针对4种常见食用油(菜籽油、大豆油、玉米油、花生油)炒菜产生油烟浓度和组成的研究结果显示,大豆油产生的十一烷、十二烷、十八烷、二十烷、甲苯、二甲苯、苯乙烯等有害物质种类最多,总浓度最高,远远高于其他3种食用油,因此高温烹调时建议尽量不用大豆油。大豆油可用于低温烹调,比如做面点、煲汤及调馅等。跟大豆油脾气类似的还有玉米油、葵花籽油、红花油等。花生油、菜籽油等各类脂肪酸比较平衡,“脾气”不算特别“暴躁”,耐热性要好一些,适合用来做一般的炒菜。橄榄油、茶籽油、芥花油等单不饱和脂肪酸特别多,耐热性较好,脾气相对温和,可以短时间爆炒。

## 饭前喝汤胜良方? 其实还得分人看料

我国一直有喝汤养生的传统,流传最广的一句谚语当属“饭前先喝汤,胜过良药方”,也有说法是“吃饭先喝汤,不用请药方”,出自清代李光庭《乡言解颐·人部》。意思是说,吃饭前先喝几口汤,能够预防疾病。  
从现代营养学的角度分析,饭前喝汤,能够增加饱腹感,这样我们吃饭的时候,就不会因为过度饥饿而吃太多,从而避免摄入过多热量,最终有利于控制体重。研究发现,与饭前不喝汤相比,饭前15分钟先喝些低能量密度的汤,可以使能量摄入减少20%。但如果喝的是高脂肪、高糖的汤(如猪蹄汤、猪筒骨汤、加了很多糖的甜汤)话,这句话可能就不适用了。因为这种汤热量很高,喝太多就是在增加热量的摄入,可能是越喝越胖。而且,它们过于油腻,反而可能抑制食欲,增加消化负担。  
此外,饭前喝汤并非人人适合。比如,有些人本身身体瘦弱,食欲不振,饭量较小,用餐时再大量喝汤,有可能妨碍进食,不利于体重的增加;一些平素肌肉乏力、消化不良,有胃下垂和胃动力不足问题的人,喝大量汤水会让胃太过沉重;胃液本来分泌严重不足的人,用餐前再喝很多汤水,有冲淡胃液影响消化的可能性。(均据《厦门晚报》)