

疫苗是战 役”的有效武器

疫苗并非儿童专利 成人免疫同样不容忽视

4 月 25 日是全国儿童预防接种日,每年 4 月的最后一周是世界免疫周。针对我国中老年、女性等成年群体接种疫苗意识不强的现状,众多传染病防治专家呼吁,疫苗并非儿童专利,成人免疫同样不容忽视。

“在人类与疾病抗争的历史上,疫苗发挥着不可替代的作用。”中国疾病预防控制中心流行病学首席科学家曾光说,人的一生中各个年龄阶段都有相对应的疫苗。消除大众对于成人疫苗接种的误区,是加强成人免疫非常重要的一步。

由腾讯健康、葛兰素史克联合发起的全国大型免疫力认知调研结果显示,仅 22%的人认为女性是需要接种疫苗的主要人群,不知道带状疱疹、肺炎、流感可以通过疫苗预防的人数分别占 63%、53%和 37%,仅 30%的人认同疫苗需要尽早接种、尽早受益。

“数据提示我们,大众对于疫苗能够为女性提供有效保护的认知较低,并且对于尽早接种的概念较为薄弱。”复旦大学附属妇产科医院主任医师隋龙说,事实上,除了预防传染病,疫苗在癌症预防方面同样发挥重要作用。以宫颈癌为例,HPV 疫苗能够有效预防由人乳头瘤病毒(HPV)引起的癌症。

同济大学附属上海市皮肤病医院中西医结合科副主任姜文成表示,疫苗对于中老年人意义重大。以带状疱疹为例,中老年人是带状疱疹的高发人群,然而目前治疗方法有限,接种疫苗是控制带状疱疹发病最有效的措施。

中国肝炎防治基金会提供的数据显示,我国乙肝病毒感染者约 8600 万人。面对依然严峻的肝炎防控形势,乙肝疫苗接种显得尤为重要。上海交通大学医学院附属第九人民医院感染科主任医师许洁表示,现阶段我国乙肝免疫策略是保持新生儿优先接种乙肝疫苗,在儿童当中进行查漏补种,同时将成年高危人群纳入常规免疫。“从临床医生的角度来讲,非常希望及时对成年高危人群进行筛查和乙肝疫苗接种,提升公众对于儿童、成人免疫的正确认知。”

据新华社



今年的世界免疫周是 4 月 24 日至 30 日,主题是“疫苗保护人人”。历史上人类遭遇的天花、脊髓灰质炎等传染病都通过接种疫苗得到了有效控制,在当前的新冠疫情中疫苗更是成为世界的希望。

世界卫生组织在今年的世界免疫周相关宣传材料中说,接种疫苗能够挽救大量生命,被广泛认为是全球最成功和最具成本效益的卫生干预措施之一。

疫苗生效的基本原理是,经过灭活或减毒的病原体等进入人体后,人体免疫系统能够识别出相关病原体的特征,并对如何抵抗它产生记忆,如果再遇到此类病原体,就能有效地产生免疫反应,从而使人体免受传染病带来的伤害。

由疫苗导致的免疫反应与自然感染病原体而产生的免疫反应类似,但是风险不同。如果自然感染某种病毒或细菌等病原体,生病痊愈后体内也可能会产生抗体并获得免疫力,但是

可能会付出高昂代价。例如孕妇感染风疹会导致宝宝出生缺陷,普通人感染某些病原体还有较高的死亡率。

而疫苗中所用的病原体往往是经过灭活或减毒的,人体免疫系统通常能够有效应对,所以引起疾病的风险较低。现在还有通过基因技术等开发的新型疫苗,进一步提高了有效性和降低了风险。

从最开始探索种“牛痘”以预防天花,到现在有了针对麻疹、脊髓灰质炎等多种疾病的疫苗,疫苗已经挽救了无数人的生命。

世卫组织还强调,接种疫苗不仅保护自己,还能保护身边的人。比如患有重病或某些过敏症的婴儿等一些不能接种疫苗的人,需要依靠他人接种疫苗来预防疾病。在人群中接种疫苗者达到一定比例后,疾病就难以传播。世界卫生组织 1979 年宣布在全球范围消灭天花,被认为是疫苗最成功的案例之一。

但是,疫苗研究中也还存在一些

记者从湖北、北京、广东等地了解到,目前各地的预防接种工作已逐步恢复。专家表示,暂缓接种一般不影响疫苗接种效果,但还是应尽早接种,在如实反映健康状况、做好防护的前提下,家长应带孩子及时做好疫苗接种。

新华社发

困难。疫苗要经过安全性、有效性等多方面的临床验证,才能得到批准投入市场。对于艾滋病这种重大疾病,尽管全球医学界已经花费数十年时间开发疫苗,但至今尚未有一种疫苗能够走出实验室得到普遍应用。

在当前的新冠疫情中,人们也寄希望于疫苗。世卫组织表示,全球多国科研人员都在加快研发新冠疫苗。一个由全球 120 多名科学家、医生、资助者和生产商组成的专家组 4 月 13 日发表公开宣言,承诺在世界卫生组织协调下,共同努力加快新冠疫苗的研发。据报道,中国、美国等国已经有多种新冠疫苗进入了临床试验。

世卫组织在这个世界免疫周还强调,在当前的新冠疫情中,要尽量继续开展原有的接种疫苗计划。据估计,目前全球仍有近 2000 万名儿童未获得所需的疫苗。世卫组织呼吁,各国应该加强努力,力争让所有人都能获得疫苗带来的好处。

据新华社

气温升高能否减缓新冠病毒传播

常见呼吸道病毒一般是秋冬季节活跃,夏季相对沉寂。2003 年的严重急性呼吸综合征(SARS)疫情也是天气转暖后退去。随着居住着地球上约 90%人口的北半球进入夏季,最早于 2019 年冬季报告的新冠病毒传播是否会因气温升高而得到遏制?

专家表示,依赖升温控制疫情的观点缺乏科研证据支持,但新冠病毒某些特性,以及人们的免疫系统和行为方式等可能随季节和气温变化,而对疫情发展产生一定影响。

新冠疫情在全球多点暴发并持续扩散,已证明新冠病毒具备在各种气候条件下传播的能力。世界卫生组织对此也表示,从迄今获得的证据来看,新冠病毒可以在所有地区传播,包括气候炎热潮湿地区。无论气候条件如何,如果人们居住在或前往已报告新冠疫情的地区,都必须采取保护措施。

澳大利亚莫纳什大学副教授汤姆·科特辛博斯近期对媒体表示,新冠疫情很快

蔓延至世界各地,包括北半球和南半球。这表明要么新冠病毒传播不依赖于温度,要么这种依赖性并不重要。

那么新冠病毒传播究竟是否受温度影响?目前全球范围还缺乏这方面的确凿数据,少量已公布的试图找出其中关联的研究甚至得出相互矛盾的结论。

中国香港大学医学院公共卫生学院团队近日在英国《柳叶刀·微生物》杂志上发表文章说,他们测试了新冠病毒在不同温度条件下的稳定性,发现温度越低,新冠病毒越稳定。4 摄氏度下,培养基中的新冠病毒在 14 天后仍保持稳定;22 摄氏度下,病毒能够保持稳定一整天,7 天后病毒传染性降低至 0.1%;37 摄氏度下,病毒仅能保持稳定 3 至 4 个小时,传染性在 1 天后就降至 0.1%。

但中国复旦大学公共卫生学院团队 8 日在《欧洲呼吸学杂志》网络版上发表的研究说,从在中国城市传播情况来看,温度和紫外线辐射等气候因素对新冠病毒的传播没有产生显著影响。这种疫情模式

与中东呼吸综合征(MERS)相似,当气温超过 45 摄氏度时,MERS 病例数仍在增长。

美国加利福尼亚大学洛杉矶分校公共卫生学院副院长朱怡芳教授近日接受新华社记者采访时表示,这项研究受实验数据制约,对于温度及疫情分析的范围比较窄,该结论能否扩展到全球还存在疑问。

科特辛博斯认为,关于气温对疫情发展的影响,虽然学界对此还缺乏深刻理解,但这种影响一定是存在的,这与病毒的生物学特性、人们的免疫情况、环境和行为条件等方面有关。

他说,澳大利亚即将进入秋冬季节,如果新冠疫情发生时时期与流感季“叠加”,不但会给医疗系统造成极大压力,也会给个人免疫系统带来不一样的挑战。但也有研究表明,近期从病毒感染中恢复过来可能会加强免疫系统,有助于免疫系统攻击其他病毒。

英国帝国理工学院病毒学领域学者

迈克·斯金纳对新华社记者表示,可以设想在多数已采取管控措施的国家中,新冠病毒主要在住户内以及住户之间传播。相比之下,住户间传播在更长距离下发生,比如通过气溶胶传播,这类传播很可能会受到气候因素影响,但很难计算这种影响有多大。

澳大利亚阿德莱德大学病毒学荣誉教授克里斯·伯勒尔认为,病毒在冬季更容易传播的一大原因是“人们常聚集在一起”。比如学龄前孩子夏天都在阳光下活动,彼此之间没有太多身体接触。在冬天,他们待在室内并呼吸着同样的空气。但温度对新冠病毒产生的任何影响,都不会像通过隔离措施限制其传播那样重要。

朱怡芳表示,并不排除北半球温度上升后疫情能够缓解的可能性,下半年北半球进入秋冬季疫情是否会卷土重来、是否会随气温周期性反复等,这一切还是未知。

据新华社

越迷茫 越需要善待自己

罗近月

有位读者留言说:一直很想要成功,一直糊里糊涂地过着,直到 30 多岁,没有积蓄,不知道自己擅长什么、喜欢什么,处了几年的女朋友去年刚分手,因为受疫情影响,现在工作也丢掉了。

人生走了一大半,对自己无比失望,不知道未来会不会好起来。绝望的时候,就想着既然是自己打出来的这一手烂牌,那就该自作自受,不抱什么期望了。

如果我们一味地紧逼自己,不给自己喘口气的空间,无边的焦虑和自我挫败就会将我们淹没。

举个例子,假如你被冲入一股洪流当中,什么可以让你得救呢?比如你可能遇到一块大石头挡住了你,或者你抓住了一根树枝暂时固定住自己。想要得救,就要有一个确定的支点,来让自己获得稳定感。

一年有四季的转换,人们内心确定春暖花开的那一天会来临,才能忍受冬天的寒冷。

人生也一样,只有找到一些在内心给自己托底的东西,我们才能在低谷里重生。

这可能是你的一个愿望或期待、一次小小的努力尝试,也可能是你内心涌起的想要跟他人连接的善意,还可能你某一个自我关怀和疼惜的举动。

这些一点点的确定,就像给了自己一片土壤,让那些充满希望的种子,可以在这样的依托里生根发芽。

所以,越是迷茫时期,越需要善待自己。在那些一地鸡毛的日子里,重要的不是赶紧取得什么样的大成就来证明自己,而是有什么确定的东西能让你对自己感觉变得好一点。



独处

也是一种能力

周国平

人们往往把交往看作一种能力,却忽略了独处也是一种能力,并且在一定意义上是比交往更为重要的一种能力。反过来说,不擅交际固然是一种遗憾,不耐孤独也未尝不是一种很严重的缺陷。

独处也是一种能力,并非任何人任何时候都可具备的。具备这种能力并不意味着不再感到寂寞,而在于安于寂寞并使之具有生产力。

人在寂寞中有三种状态。一是惶恐不安,茫无头绪,百事无心,一心只想逃出寂寞。二是渐渐习惯于寂寞,安下心来,用读书、写作或别的事务来驱逐寂寞。三是寂寞本身成为一片诗意的土壤,一种创造的契机,诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验。

独处是人生中的美好时刻和美好体验,虽则有些寂寞,寂寞中却又有一种充实。独处是灵魂生长的必要空间,在独处时,我们从别人和事务中抽身出来,回到了自己。一切严格意义上的灵魂生活都是在独处时展开的。和别人一起谈古说今,引经据典,那是闲聊和讨论;唯有自己沉浸于古往今来大师们的杰作之时,才会有真正的心灵感悟。和别人一起游山玩水,那只是旅游;唯有自己独自面对苍茫的群山和大海之时,才会真正感受到与大自然的沟通。

从心理学的观点看,人之所以需要独处,是为了进行内在的整合。有无独处的能力,关系到一个人能否真正形成一个相对自足的内心世界,而这又会进而影响到他与外部世界的关系。

怎么判断一个人究竟有没有“自我”呢?有一个可靠的检验方法,就是看他能不能独处。当你自己一个人待着时,你是感到百无聊赖、难以忍受,还是感到一种宁静、充实和满足?

对于独处的爱好与一个人的性格完全无关,爱好独处的人同样可能是一个性格活泼、喜欢朋友的人,只是无论他怎么乐于与他人交往,独处始终是他生活中的必需。在他看来,一种缺乏交往的生活当然是一种缺陷,一种缺乏独处的生活则简直是一种灾难了。

失眠乏力

喝莲子百合花胶汤

初夏时节,人们总觉得乏力、睡眠不安,推荐一款莲子百合花胶汤,能健脾祛湿、益气养血、宁心安神。

取莲子、芡实、百合各 30 克,红枣 3 枚,生姜 3 片,花胶 100 克,猪瘦肉 250 克。先将花胶用姜葱水煮 10 分钟后,泡发一夜;猪瘦肉洗净,切厚块;红枣劈开,去核。

森麟

常熬夜

多喝红枣枸杞茶

中医认为,经常熬夜者往往虚火内生。其实,一道简单的药茶就能养肾、安神,缓解熬夜带来的不适。

取红枣 5-6 枚、枸杞适量,洗净略泡,放入壶里煮沸,小火慢熬 5 分钟,加入少许冰糖,茶温降至 40℃ 以后也可加入少许蜂蜜。常熬夜、贫血者都适合服用。方中,红

枣性温,质润多液,有补气养血、健脾益胃、养血安神、缓和药性、舒肝解郁的功效,能增强肌力、消除疲劳、扩张血管、改善心肌营养,对防治心血管疾病有良好疗效。平时多吃能提升身体元气,增强免疫力。红枣补血作用强,从事体力劳动者及神经衰弱者,用红枣煮汤代茶饮可治疗失眠;它还适合血虚、月经量少的女性,尤其是产妇食用红枣,能补中益气、养血安神。枸杞滋补肝肾、养肝明目。但注意脾胃虚弱者、腹泻患者不宜吃红枣,要将脾胃调养好再吃。红枣、枸杞都属热性补品,如身体火气较大,不建议食用。

振文