

脆弱的身体不能承受“风暴”之重

——老年人为啥应接种新冠疫苗

大量与新冠病毒致死相关的研究数据显示:老年人必须接种新冠疫苗。可是仍有很多老年人认为,自己都80多岁了,还接种什么疫苗?

“一些老年人不把感染新冠病毒当回事。”北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强告诉记者,可能是因为他们还不了解感染新冠病毒之后的痛苦。

那么,老年人感染新冠病毒后,身体会发生什么变化?接种了疫苗和不接种疫苗又会有什么不同?

1 一旦发展成重症,病痛程度会大大增加

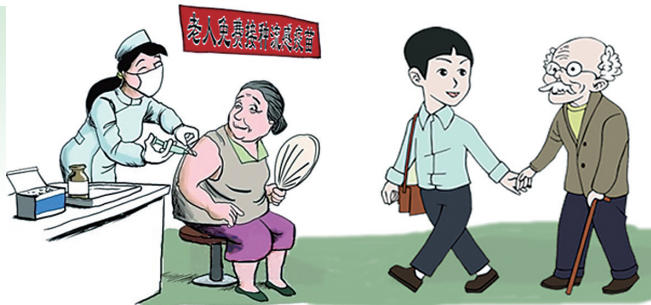
俗话说,“人老腿先老”,不少老年人都在忍受着腿脚不便的痛苦。另外,一些在老年人身上常见的慢性病,也会带来很多外人无法感同身受的痛苦。但比起这些痛苦,感染新冠病毒带来的痛苦更加严重。

王贵强说:“经常被提及的

发热、乏力、干咳等,都是轻症或普通症状,而老年人如果不接种疫苗,重症和危重症的概率就会大大增加。”他还说,重症和危重症患者非常痛苦,生活质量会大大下降。

不久之前,一档科普节目提到了新冠病毒感染带来的后

果,节目中还原了肺部窒息感给患者带来的无助与绝望。王贵强说,并不是所有的老年人都会意识到“重症”“危重”“死亡”这些词语背后令人度“秒”如年的痛苦和可怕,而想要尽可能地避免这个问题,只需要注射三针新冠疫苗。



3 只要身体状况稳定,即可接种新冠疫苗

有不少老年人有高血压、糖尿病、冠心病等基础性疾病,还有的老年人做过心脏支架手术。这种情况下,接种疫苗会不会有风险呢?

事实上,随着新冠疫苗的接种数量越来越多,人们对疫苗的接种禁忌也了解得越来越清晰、全面。“早期的接种禁忌范围划得有些大,现在,医学界已明确知道:只要不是疾病急性发作期,没有严重过敏情况,就可以接种疫苗。”王贵强解释,出个荨麻疹、犯个鼻炎都不能算是对疫苗有严重过敏史,严重过敏是指过敏性休克、喉头水肿导致窒息等情况。

记者就网上流传的“有一个

心脏支架可以接种疫苗,有2个及以上支架就不能接种了”的说法,向王贵强进行了求证。王贵强回答说,这是完全不对的,没有这样的规定,只要身体状况稳定,就能接种。

老年人在特殊情况下能不能接种新冠疫苗?北京市疾病预防控制中心已给出较为明确的指南,其中明确指出:脑卒中、高尿酸、胃溃疡、肝硬化等情况,在病情稳定期都可以接种新冠疫苗;吃保健品或服用保健类药物、过敏性鼻炎和过敏性哮喘等疾病的患者,也都可以接种新冠疫苗。

据《科技日报》

2 老年人各脏器,受不住免疫系统被“激怒”的后果

两年多以来的临床救治经验表明,多数新冠肺炎患者的死亡可归因于体内的炎性细胞因子“风暴”。

在临床救治期间,肺部窒息勉强可以通过体外支撑系统供氧来缓解,而炎性细胞因子“风暴”却导致体内各个器官疯狂地伤害自己,最终造成各个器官的衰竭。

“新冠病毒进入人体后,先是找到有受体的细胞进去繁

殖,随后就会释放大量病毒,这会活化我们机体的免疫系统。”王贵强解释,为了清除病毒,机体免疫系统会持续活化,甚至被“激怒”,导致炎性细胞因子“风暴”,而老年人的各个脏器本身就处于很脆弱的状态,根本承受不了这种“风暴”。

器官在细胞因子“风暴”的袭击中,可能走向衰竭与不支,相较于这种情况带来的全身痛苦,感染本身带来的痛苦可谓

“小巫见大巫”了。

“疫苗产生的中和抗体能够阻止‘风暴’的源头。”王贵强解释,疫苗会激发机体免疫,产生中和抗体,这时,病毒如果再进入血液,中和抗体就能快速中和病毒,使得病毒无法进入细胞内进行繁殖,也就没有了免疫系统过度活化,没有严重的脏器损害风险,也就降低了重症和死亡风险。

“吃饱了才有力气减肥”有道理

燃烧脂肪需要五种营养



减肥的时候,维生素消耗量会增加,矿物质也容易流失,一定要额外补充,否则身体就难分解脂肪的力量都没有了。

想把多余的脂肪“燃烧”掉,下面这五类营养物质必不可少:

必要的糖类 脂肪在身体里的彻底氧化分解需要葡萄糖的参与,身体里如果缺乏必要的葡萄糖,脂肪就无法彻底“燃烧”,只能分解成酮体,而酮体会对健康造成伤害。

每人每天至少要摄入100克

的碳水化合物,相当于150克左右的大米或小麦(生重)。

B族维生素 要想提高运动的减肥效果,就要增强机体的能量代谢,这就需要增加B族维生素的摄入。充足的B族维生素,特别是B1(硫胺素)和B2(核黄素)的摄入,是保证身体运动过程中能量代谢旺盛的前提。

维生素C 运动过程是机体内部的氧化磷酸化过程,会产生大量的活性氧自由基,这些活性氧自由基会对机体造成氧化损伤。维生素C是体

内重要的抗氧化分子,可有效清除活性氧自由基,减轻对身体的伤害。

矿物质 铁参与体内氧的运送和组织呼吸过程,运动中的能量代谢和脂肪燃烧都需要充足的氧气,这就需要摄入充足的铁,以保障造血功能和氧的运输。

锌是金属酶的组成成分和酶的激活剂,体内有100多种酶需要锌的参与,只有摄入足够的锌,才能保证运动过程中机体物质和能量代谢的顺畅。

铬在人体内广泛分布,可

促进肌肉对葡萄糖等能量物质的利用,增加肌肉的生长和对脂肪的燃烧效率。

优质蛋白质 优质的蛋白质是促进肌肉生长的物质基础,因为肌肉的主要成分就是蛋白质。充足的优质蛋白的摄入,可以促进肌肉对脂肪的燃烧效率,提高运动的减肥效果。

综上所述,营养不全面,不仅不会瘦下来,还会让减肥的效果大打折扣。注重膳食平衡和营养健康,才是减肥的正道。

据《生命时报》

手脚麻木趁早治 健康幸福过晚年

手脚麻木的危害

特别提醒:如果您经常手脚麻木,切记要把它当回事,必须及时治疗。国药准字产品“百木通”是由大型中药企业研发的专治手脚麻木的药物。手脚麻木尽早治疗,这样既不会让自己受罪,也不会拖累全家。

得了手脚麻木怎么办?

实践资料显示:手脚麻木的患者大多是由心脑血管疾病、糖尿病、颈椎病等疾病导致,而此类患者只注重原发病的治疗,没有把手

脚麻木当成一种独立的病去治疗。手脚麻木在中医病症范畴称为痹症,是风、寒、湿、邪侵入体内的一种重要信号。当邪气侵入五脏六腑之前,第一感觉是手脚麻木,四肢酸胀、沉、痛、有针刺感,这是经络受阻发出的信号,如不及时治疗,经络受损,会影响行动造成身体不便。

“百木通”精选十几味名贵中药与一定比例的远红外陶瓷粉混合,远红外陶瓷粉发射出一定波长的远红外线所产生的温热效应,更

利于药物的吸收,能快速分解血栓粥样斑块、软化血管、促进神经树突生长,恢复神经传导功能,修复经络,有效解决手脚麻木等症状。

远离手脚麻木爱心活动今天开始

自“百木通”上市两年以来,已有许多患者告别了手脚麻木,使用者无不叫好评。为让更多患者手不麻脚不木,平安幸福过晚年,现远离手脚麻木康复万里行爱心活动正式启动。

百木通主治:手足麻木、指

端麻木、串麻、压麻、舌麻等各种麻木。

喜讯:百木通现已来到本市,特寻找100名麻木严重的患者体验疗效,参与特惠换口碑活动。

四肢麻木者咨询热线:

400-004-8288

400-158-9600

请仔细阅读产品说明书或者在医务人员的指导下购买和使用。

皖械广审(文)第220723-01822号
皖广审准许字2021第480号