

《老年人疫苗接种科普手册》发布 接种适宜疫苗 对抗“免疫衰老”

迟到的婚纱照

余平

前不久,母亲参加了一场婚礼,回到家后,她眉飞色舞地跟我讲述婚礼的细节。母亲尤其对那对新人拍的婚纱照印象深刻,婚纱的样式、颜色,新娘的妆容,母亲都记得清清楚楚。

看着母亲说起别人的婚纱照来一脸羡慕的表情,我心里有点不是滋味。父母结婚时,人们生活水平低,我们所在的小城市还没有时尚的影楼,因此,他们结婚时没有拍婚纱照。

父母年轻时的合影屈指可数,只记得他们有一张恋爱时在公园合拍的照片。照片上,父亲穿着当时流行的绿色军装,母亲穿着碎花衬衣,留着马尾辫,脸上涂了点腮红。母亲说,她年轻时特别喜欢照相,也特别羡慕那些有相机的同事,可是家里孩子多,经济比较困难,当然不能老去照相。父母为子女操劳一生,如今,他们已经老了,我觉得应该回报父母,为他们补拍一套婚纱照,圆母亲的梦。

我把这个想法告诉了父母,母亲起初还不好意思,连声推辞说:“我们这把年纪拍婚纱照,会让人笑掉大牙的。”我耐心地劝母亲说:“现在,老年人补拍婚纱照并不是什么丢人的事,还是让老年人爱情保鲜的好方法呢!”父亲对我说:“去年,我和你妈结婚40周年,我也考虑过带你妈去补拍一套婚纱照,但我怕你妈难为情,就一直没说出口。”母亲羞涩地笑了,这事就算定了下来。

双休日,我陪父母去了一家影楼。一个多小时后,当身着盛装的父母牵手走出化妆间时,我开心地拍起了巴掌。母亲穿着洁白的婚纱,脸上化着淡雅的妆,手里捧着一束玫瑰花,配上一头银发,真是“最美不过夕阳红”。父亲则是一副老帅哥的模样,一身合体的燕尾服,绅士派头十足。

在“咔嚓”作响的闪光灯下,父母或坐或立,每一次变换造型时,他们的动作都略显僵硬,但脸上洋溢着幸福的微笑。我们精心挑选了一张照片放大,挂在父母的床头,另外还制作了一本相册。当家里来客人时,母亲都会拿出相册,让客人欣赏。

这迟到几十年的婚纱照,却是爱情最美的模样。



资料片

综合



我国是世界上老年人口规模最大的国家,也是世界上老龄化速度最快的国家之一,“如何实现健康老龄化”成为全社会关心的重要话题。怎样更好地保障老年健康、保障老年人有质量的晚年生活?

推进老年健康预防关口前移

“我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁,但老年人健康预期寿命不到70岁。这说明老年人平均带病生存时间将近10年。”中国老年保健协会常务副会长齐平江介绍,中国约75%的60岁及以上老年人患有一种或多种慢性病,43%的老年人有多病共存(两种及以上)。

为推动健康老龄化相关工作,2022年,国家卫生健康委、全国老龄工作委员会、国家中医药管理局联合印发的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》指出,促进健康老龄化是积极应对人口老龄化的长久之计,提升医疗卫生服务体系的适老化水平,建立完善老年健康服务体系,推进老年健康预防关口前移。

中华预防医学会副会长、北京协和医学院群医学及公共卫生学院执行院长杨维中称:“健康的生活方式,除了科学地进食、活动、休息,保持心情愉快等,还应该包括接种适宜的疫苗,这也是健康生活方式的重要组成部分。”

“接种疫苗是预防疾病最好的方法之一,加强老年人主动免疫,提升中老年人预防接种的积极性,是促进健康老龄化、实现高质量长寿的关键。”齐平江说。

专家介绍,衰老是一个不可避免的生理过程,年龄增长所致的免疫功能下降,被称为“免疫衰老”。

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召表示,疫苗在预防老年人感染性疾病、降低疾病负担方面能够发挥重要价值,而我国老年人疫苗接种率还有待提升。一项研究显示,成人流感疫苗接种率为10.97%,肺炎疫苗接种率为13.6%,带状疱疹疫苗接种意愿为16.57%。另一项研究显示,近57%的受访

者存在接种疫苗时存在犹豫心理。“未来,希望进一步通过健康科普和健康促进教育,使老年人认识到感染性疾病危害,认识到疫苗的价值,积极主动地接种疫苗,降低疾病的负担,助力健康老龄化。”冯录召说。

老年人适合接种四种疫苗

老年人适合接种什么疫苗?

北京市疾病预防控制中心免疫预防所原所长孙美平介绍,目前,我国适合老年人接种的疫苗可归纳为四种:新冠病毒疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗。

“全球已有一些国家为老年人提供免费的流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗接种。我国的北京市等地已多年为老年人提供免费流感疫苗、肺炎球菌疫苗接种,受到老年群体的欢迎,希望越来越多的地区能为老年人提供这样的疫苗接种服务。”孙美平说,我国在为老年人接种新冠病毒疫苗方面,积累了一些好做法,希望这些做法在推动老年人的流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗接种中得到借鉴与应用,为老年人的健康保驾护航。

有慢性病的老年人能接种疫苗吗?

“老年人常患有一种或多种慢性病,在接种疫苗之前要做严格的问诊和筛查,来判断是否能接种相应的疫苗。”清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋介绍,慢性病、免疫功能低下人群的疫苗接种尤为重要,全球免疫策略一直把老年人和有慢性基础疾病的人作为优先接种疫苗的对象,建议健康状况稳定、药物控制良好的慢性人群在社区医生的指导下进行咨询和接种。

《老年人疫苗接种科普手册》指出,慢性病不是疫苗接种的绝对禁忌。慢性人群因其免疫力低下,更易患感染性疾病,也会加大慢性病管理难度,因此更需要接种疫苗,主动预防相关疾病。免疫功能低下人群因频繁接触医疗环境,其暴露于病原体的风险增加,接种疫苗可

降低相应疾病的感染风险。常见因免疫功能低下而导致的疾病,如实体器官恶性肿瘤、血液系统恶性肿瘤、人类免疫缺陷病毒(HIV)感染/获得性免疫缺陷综合征(AIDS)、终末期肾脏疾病、先天性免疫缺陷和自身免疫性疾病(类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、炎症性肠病、多发性硬化症、风湿性多肌痛、银屑病、自身免疫性甲状腺炎、一型糖尿病、血管炎和其他自身免疫/胶原结缔组织病)等。

科学选择疫苗需综合考虑

“老年人在选择疫苗时,需要在医生指导下,综合考虑自身身体状况以及疫苗的适用年龄、免疫程序、禁忌证、技术路线等内容后,选择适合自己的疫苗。”刘兆秋介绍,如需了解更多相关信息,如疫苗的保护效力、持久性等,可向专业医学人士咨询。专家强调,老年人还要了解一些疫苗的常见禁忌证。

“疫苗到底安全不安全?接种后会不会出现不良反应?一些老年人接种疫苗时,存在这样的担心。”刘兆秋说,疫苗作为生物制品,接种到人体后,因个体的差异或疫苗本身的特性,可能会出现一些不良反应,而不良反应分为一般反应和异常反应。疫苗的不良反应该属于一般反应,一般反应不会给人体造成严重伤害,属于一过性的,比如一过性发热、局部出现红肿硬结,大多不需要做特别处理,老年人对此不必过度担忧。

刘兆秋介绍,异常反应指接种疫苗后对人的身体造成严重伤害的情况。他说:“这是极个性化的,且概率极低。不管是一般反应还是异常反应,我国都有很好的监测系统,叫‘疑似预防接种异常反应监测系统’。此外,所有的疫苗上市之前,都要经过严格的临床观察以监测其安全性。疫苗上市后,依然要进行临床观察。一旦发现某个疫苗在使用过程中出现严重不良反应,该疫苗的使用就会被叫停,因此,从安全性来讲,大家可以放心。”

“规范接种是确保疫苗接种安全的核心。建议组织开展相关业务培训,指导基层预防接种人员开展老年人预防接种规范性培训,确保疫苗接种的安全。”首都医科大学全科医学与继续教育学院院长吴浩表示,在促进老年预防接种行动方面,一些社区起到了很好的示范作用,希望继续通过多渠道开展健康教育,提高医务人员和公众对流感、肺炎球菌疫苗、带状疱疹等相关疫苗接种的认知,使疫苗接种健康教育上升到健康促进层面,同时扩大成人疫苗接种服务渠道,常设成人疫苗接种门诊,进一步提升老年人疫苗接种的便利性,推动解决老年人疫苗接种的“最后一公里”。

沧州晚报

分类广告



电话:15694825900

房屋出租、出售,门市转让,求助、求职,招生,空调维修,旧物回收...

常年上门回收

二手家具,空调,冰箱,洗衣机,上下床,饭店、单位、学校、工厂、宾馆等内一切民用旧货!
13833985689

专业空调维修
移机 加氟 回收
15832799876

出租

沧州市交通大街135号,欲出租办公室300平方米,8间,仓库4间(230平/间)。注:有停车位,门卫。
电话:13703176082
李先生

出售出租

颐和乐园老年公寓房91平方米,售价70万元可议,也可出租。
电话:2203763 15383774351 彭女士

鑫源老年公寓

环境优美,服务细心,交通便利,价格便宜。鑫源养老院提高长者的文化生活!另常年招护理员。
电话:18931718321

上门收车

长期收电动四轮车、轿车货车、面包车报废车、僵尸车各种二手闲置车辆(是车就收)。正规公司销户。电话:15612705419

空调移机维修
加氟、清洗、回收。
5697155

空调服务
空调移机、维修,中央空调安装、维修、回收。
5127777

刊登广告须知

- 一、产品广告持营业执照副本、商标注册证、生产许可证、产品合格证;
- 二、专利、药品、农药、兽药、食品等广告须提供省级以上有关部门广告审批证明;
- 三、化妆品广告须出具卫生许可证和生产许可证;
- 四、招工、招干广告须到劳动人事部门所属的职业介绍机构办理登记手续;
- 五、社会力量办学招生广告以学历教育为主的到教委办理登记手续,以职业技能为主的到劳动部门办理手续;
- 六、广告内容须加盖单位公章;
- 七、凡限购特价商品,一律到物价、公证部门分别办理认证和公证手续。

沧州晚报广告部