

老年人疫苗接种与科学防疫 “十问十答”

疫情期间,老年人如何防疫?面对奥密克戎,老年人应该如何正确接种疫苗,加强防护?本期本报整理了“十问十答”,帮您答疑解惑。

问:病毒变异了,老年人接种疫苗还有用吗?

答:有用。现有新冠病毒疫苗对预防新冠病毒感染仍有保护作用,尤其预防重症和死亡的保护效果显著。

问:老年人岁数大了,不用接种新冠病毒疫苗了吧?

答:不可以。从各国监测新冠肺炎发病、重症、死亡的情况分析,60岁以上人群是重症和死亡的高风险人群。老年人患病后需要住院、抢救比例高,住院时间也较长,所以要高度重视老年人新冠病毒疫苗接种。

问:老年人一般都不咋出门,不用接种新冠病毒疫苗了吧?

答:不可以。因为现代社会发展快速,交通更加便利、人员流动更加频繁,任何地方都不是一个与病毒隔绝的地方。如果家里其他人有在外工作、学习,与其他人接触机会较多的情况,就有可能把病毒带回家,造成老年人感染。老年人也要尽快做到“应接尽接”,既保护本人,也保护他人。

问:老年人打过新冠病毒疫苗了,没必要再打加强针了吧?

答:有必要。由于老年人的免疫功能相对较弱,60岁以上人群完成疫

苗基础免疫后产生的抗体水平和保护效果比18至59岁人群相对较低,而一旦感染,发生重症、危重症的比例也较高。已经有研究显示,老年人接种加强免疫针后,对于新冠病毒感染后导致重症和死亡的风险可降低90%以上。根据国内外真实世界研究和临床试验数据,结合我国老年人群疫苗接种实际,第一剂次加强免疫与全程接种时间间隔调整为3个月以上。

问:多大岁数不能接种新冠病毒疫苗?

答:老年人是新冠病毒疫苗接种的优先人群之一。从年龄上来说,目前新冠病毒疫苗只有年龄下限的要求,而没有年龄上限的规定。

问:老年人接种新冠病毒疫苗的风险会不会比年轻人更大?

答:根据前期临床试验的研究结果看,疫苗具有良好的安全性和免疫效果。监测显示,老年人接种新冠病毒疫苗的不良报告发生率低于其他年龄段人群,接种新冠病毒疫苗加强针发生的不良反应没有超出既往针次出现不良反应的水平,并没有出现额外风险或不良反应增加的情况。

问:老年人啥情况下不能接种或不能马上接种新冠病毒疫苗?

答:(1)既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿。

(2)急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种。

(3)严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种,如正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期、癫痫患者处于发作期。

(4)因严重慢性疾病生命已进入终末阶段。

问:身体不太好的老年人接种疫苗时需要注意啥?

答:需要特别注意的是,老年人接种新冠病毒疫苗一定要在疾病的稳定期,自己拿不准时,要咨询医生;如果所患基础疾病处于不平稳的状态,疫苗接种应当暂缓,待状态平稳后再前往接种。有些慢性基础性疾病,可能会存在经常的反复,但只要不是出现身体状态特别不稳定的情况,是可以接种疫苗的。

问:老年人身体各项机能都下降了,应该怎么加强个人防护、科学防疫?

答:(1)培养良好生活习惯:老年人应养成出门戴口罩、少聚集、回家勤洗手的好习惯,必须外出时做好个人防护。

(2)积极治疗基础疾病:老年人应该按时、

规范服用药物,监测好血压、血糖、心率等,病情变化时及时就医。

(3)心理健康不可忽视:子女们更要多关心老人,及时疏导老年人的情绪,减轻其心理压力。当出现身体不适、情绪低落时,应主动寻求帮助。

问:为了保重身体,疫情防控期间老年人应该多吃点啥?

答:老年人在保证能量充足供应的情况下,要注意每天进食高蛋白类食物,如鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等,要重视全面均衡的膳食搭配,不要偏食;要注重碳水化合物、脂肪、蛋白质、膳食纤维、维生素和微量元素、矿物质等营养素的均衡补充;每天吃新鲜蔬果,做到餐餐吃蔬菜、天天吃水果;要避免吃得油腻、过甜、过咸,多吃粗纤维食物;老年人要少量多次喝水,提倡喝白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。

(来源:央广网)



文明健康 有你有我 公益广告

给垃圾安家 让舟山入画



舟山市自行设计作品