

关于新冠疫苗的认识误区 你厘清了么

截至5月17日,上海接种新冠疫苗2190万剂次,覆盖人群1279万人,全国接种新冠疫苗突破4亿剂次!

但是,部分老百姓还是对接种新冠疫苗存在着这样那样的顾虑和担忧,今天就来一一为大家解除困惑。

观察期半年≠保护期半年

本市目前正在用的新冠疫苗包括灭活疫苗以及腺病毒载体疫苗这两种疫苗。

关于灭活疫苗的保护时间,追溯到最早提出6个月保护时间的时候,是在去年,当时距离疫苗研发成功和试验也就半年多,只观察到了6个月的抗体水平,所以当时的说法是“有效期至少6个月”。

以6个月为限的提法,是为了满足WHO和中国药品审评中心对疫苗保护持久性的基本要求:至少提供6个月的保护。事实上,截至目前已经获得9个多月的抗体检测数据,显示抗体仍有一定水平,后面还会继续监测以进一步观察抗体的维持时间。

腺病毒载体疫苗目前的观察期已经超过6个月,根据此前陈薇院士对采用同种腺病毒载体技术的埃博拉疫苗所做的免疫持久性观察结果,接种两年之后仍具有足够的保护力。

病毒特性也与疫苗效果有关,比如麻疹病毒非常老实安分,接种疫苗十几年后仍有效,无须再接种;而流感病毒毒株变异频繁,去年打的疫苗今年可能就沒用了,每年都需要重新接种。随着对病毒和疫苗的认识不断深入,更多疫苗使用数据的更新以及不同时期



图片来源:上海疾控

期的防控需求,可能会有相应的免疫策略的调整。

一针二针三针 新冠疫苗区别你知道么

一针二针三针疫苗有何不同?疫苗针剂的不同,取决于它的原理和技术路线

接种1针:腺病毒载体疫苗。

接种2针:灭活疫苗。首剂与第2剂的接种间隔要在3周及以上,第2剂在首剂接种后8周内尽早完成。

接种3针:重组亚单位疫苗。首剂和第2剂、第2剂和第3剂的接种间隔建议在4周及以上;第2剂尽量在首剂接种后8周内完成,第3剂尽量在首剂接种后6个月内完成。

保护效果一样吗?

虽然三类疫苗在生产工艺、免疫程序等方面有所不同,但我国所有正在使用的新冠病毒疫苗都经过严谨的临床试验评价和严格的审查程序。临床试验结果和当前接种监测数据都显示,这些疫苗均具有良好的安全性,全程接种后都能产生较好的免疫效果,都可以放心接种。

如何选择?

急需接种的人,特别是要到高感染风险地区工作的人,也包括需要尽快到疾病正在流行的国家去的人,他们需要尽快获得免疫保护,因此,他们最好选择接种针次少的,比如说一针就可以完成接种的疫苗,接种之后,大概15天可以产生免疫保护。除此之外,选择何种疫苗差别并不大,任何一种在接种点提供的疫苗都可以接种。

疫苗可混打吗?

疫苗混打一般发生在同类同条技术路线的疫苗间,原则上建议用同个企业同一种技术路线的产品来完成接种,如果没有同个企业、同一种技术路线的产品来供应,建议用同种技术路线的产品来替代。

建立群体免疫屏障 ≠个体不感染

所谓免疫屏障,是指当大多数人都获得免疫疾病的能力时,他们就像组成了一座密不透风的围墙,使得疾病很难在人群中扩散,无法对人群造成太大影响。按照新冠病毒传播系数计算,一般需要70%—80%的人接种疫苗,才可以有效控制疫情传播,如果大家都

想做被保护的20%—30%,那么谁来做70%—80%?

另外,值得注意的是,疫情不会广泛传播,并不代表个体不会感染。如示意图所示,①代表没有建立免疫屏障的情况,一旦有1个人感染就可能传给很多人;②代表已经建立了免疫屏障,如果接种过疫苗的人碰到病毒,他一般不会感染得病,也就不会传染给其他人;③代表已经建立了免疫屏障,但这次很不幸,是没有接种过疫苗的人碰到病毒,那他很有可能就会生病,但他不会传染给周围已经接种过疫苗的人。病毒不长眼,不会专门挑已经打过疫苗的人,如果正好碰上没打疫苗的你,就算你周围99.99%的人为你建立了免疫屏障,你还是中招。

打疫苗后各种不舒服 都是疫苗惹的祸么

疫苗接种过程中,如果受种者正好处在一个疾病的潜伏期或者发病的前期,疫苗接种后巧合发病,我们称之为偶合症(偶合反应)。比如接种后出现伤风感冒、血压升高等,进一步扩展定义,还包括接种疫苗后运气不佳、打游戏总输、工资不经花等。以上和新冠疫苗的关系,只是时间上的巧合。

大家接种疫苗后如果出现了不适症状,不要总是把锅扣在可怜的疫苗身上,及时就医,临床医生会帮大家做出准确判断并妥善治疗。

数据说明一切:截至5月17日,上海接种新冠疫苗2190万剂次,无严重异常反应报告。

(上海疾控)

什么是失温 如何预防

5月22日,在甘肃省白银市景泰县举办的山地马拉松百公里越野赛发生意外。受突变极端天气影响,在高海拔赛段20公里至31公里处,出现了冰雹、冻雨、大风灾害性天气,气温骤降,参赛人员随即出现身体不适、失温等情况,部分参赛人员失联。

不少网友表示痛心,为何一群热爱运动、热爱生命的人,却被意外无情地剥夺了生命?究其造成事故的主要原因,就是失温!

失温是怎么一回事

马拉松比赛的最适宜温度大约在10—15℃,但身体对外环境温度(冷、热环境)的适应也非常重要,而体温调节又是其中的一个关键。当产热速率低于散热速率,体内热量越来越少、不足以保持体温,就会出现“失温”现象。

户外运动中失温的原因主要有:环境温度过低和穿着太少,使得人体通过体表传导流失的热量太多;身体能量不足,特别是运动进行到后程,因为体内能源物质的消耗,没有足够能量供以产热维持体温。

温度过低时,身体中的生物酶会失效,导致人体的化学反应难以进行,进而抑制人体机能,严重者会导致死亡。

失温有哪些症状

失温可分为轻度失温和重度失温。轻度失温患者体温下降到33~35℃,同时会产生剧烈的寒战、四肢冰凉、脸色苍白、严重疲劳、语言不清、肌肉不受意识控制、呆滞、记忆力减退、情绪改变或者失去理智、脉搏减缓、幻觉等。

重度失温患者体温降到32℃以下,并且失去意识,进入类似冬眠的状态。具体表现为肌肉不再痉挛、脉搏和呼吸速度放慢、体表血



图片来源:视觉中国

液循环大幅度下降、丧失意识等。

为何夏季也会出现失温死亡现象

人体本身就是一个热原体,随时随地和外界进行热传递作用,其中温度、湿度和风力影响是导致失温的最常见因素。

即便在夏季,也会有早晚温差,由于马拉松运动会造成人体流汗湿度加大,再加上风力加大,也容易出现热量迅速流失,造成失温现象,更不用说遇到了恶劣极端天气。

出现失温具体如何施救

第一步:安全转移

在众多失温遇难案例中,遇难者都是暴露在恶劣的环境中引发失温。

错误做法:继续暴露——在队友出现失温症状时,直接在垭口、山顶等暴露地带进行救援,风雪环境中的患者会加剧失温。

正确做法:转移或扎营——立即停止户外活动,将患者转移至避风处,躲在岩石等遮挡物后方。必要时搭建帐篷进行救援。

第二步:冷面隔离

患者被安全转移到避风处后,冰冷的地面仍然会继续蚕食宝贵的热量,此时救援队第二步是将人体与地面隔绝开来。

错误做法:接触地面——如果让患者直

接躺在地上,或者帐内没有铺设睡垫,地面会将患者仅存的热量一点点拽走。

正确做法:隔绝地面——在转移患者之时,救助人要迅速使用睡垫将患者与地面隔绝,防止患者的核心体温继续流失。因为热量会从高温物体传导到低温物体,睡垫的作用便是阻隔地面,减缓热量传导过程。

第三步:干燥处理

患者出现失温症状时,可能在风雪中已经徒步很久,内层衣物已经被濡湿;外部雨雪也会打湿衣物。救助者要尽快帮助患者更换衣物,保持患者身体干燥,减少由于衣物潮湿带来的热量流失。

错误做法:身着湿衣——如果任由被雨雪打湿的衣服贴在患者身上,身体会一直处于一个潮湿的小环境中。衣物中的水分成为传热导体,同时水分的蒸发也会带走更多热量。

正确做法:更换干衣,进入睡袋——无论患者穿了多少层衣服,只要被浸湿,都应迅速将湿掉的衣服全部脱下,用织物擦干患者身体,换上干燥衣物,用睡袋或厚衣物将患者全身包裹。

第四步:核心区域加温

当患者失温严重时,会意识模糊,肌肉也不再颤抖,这也说明患者身体已经失去为身体供热的能力,此时将其放入再厚的保暖物中也无济于事,只能针对核心部位进行外部加温,对四肢进行加温是错误的。

错误做法:搓手搓脚——一种常见的错误方法是搓手心脚心。首先,摩擦在患者有冻伤的情况下会造成二次伤害;其次,四肢温度升高会导致冷血回流冲击心脏。

正确做法:核心区域加温——核心区域加温的方式可以是热水袋、发热贴,对患者脖子、腋窝、腹股沟等核心区进行加温。

第五步:能量注入

人之所以会失温,便是身体的产热敌不

过流失。而身体产热的源泉便是能量。失温严重的患者能量已经消耗殆尽,所以需要通过进食来补充,让身体尽快恢复供暖能力。

错误做法:饮酒——让失温患者饮酒,是常见的错误做法。喝酒的确会有一种“暖和”的假象,但是随后会加快热量流失。酒精本身并不能给人体提供多少热量,而且它会造成血管的扩张,加快血液循环,由此加速了身体热量的散失,扩张的血管也会加速冷血回流到核心区域。

正确做法:补充流质热食——失温救援的根本是身体恢复产热,所以为患者喂食一些流质状常温的高热量食物,如浓糖水、热巧克力等,让失温患者获得产热需要的能量。

如何预防失温

1.注意内衣的选择。户外出行的人注意力大多集中在防风防雪,只顾保暖,而忽略了大量出汗引起的失温风险。要选择快干排汗的内衣,切忌棉质内衣。棉织品很吸汗,不容易导出从而引起失温。

2.注意衣物的增减。在高寒地区徒步出发前将保暖衣物放在随身携带的包里,出发时穿着薄快干T恤或加一件透气好的外套。每到一个休息点就立马取出保暖衣物穿上,避免着凉和失温。

3.注意保暖防护。如果遇上寒冷天气出行,应做好相应的防风防护措施,不要暴露在寒风中。保暖的帽子、手套、围脖、防风衣、厚袜子、防风面罩等都是大风寒冷天气出行的必备物品。

4.及时补充体能。不要让自己体能透支,防止脱水,避免过度出汗和疲劳。备好食物和热饮,随时补充身体热量。

希望大家重视野外失温现象,及时做好预防和预判,避免悲剧重演!

(中国经济网)