



# 上海老人打消顾虑主动打疫苗

## 各社区加班加点推进老年人新冠病毒疫苗接种

“我妈妈85岁,家庭医生评估说她现在的身体状况适合打疫苗,所以我趁今天休息赶紧带她来了。”昨天,袁阿婆在女儿的陪同下走进静安区彭浦镇第二社区卫生服务中心的疫苗接种点。60岁的女儿告诉医生:“现在防疫政策调整了,老年人更需要疫苗的保护。”

### 脆弱人群防重症 高龄老人主动打疫苗

在12月8日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,市防控办副主任郭惊雷重申,国内外大量的研究证据表明,接种疫苗可以有效防重症、防死亡。特别是老年人等脆弱人群,尽快接种新冠病毒疫苗很有必要。

记者从沪上多个社区卫生服务中心了解到,为继续做好老年人的新冠病毒疫苗接种工作,发挥疫苗保护作用,近日已积极开展精准摸底、精细管理。

彭浦镇第二社区卫生服务中心主任孟琼告诉记者,中心在开设常规疫苗接种点的同时,下基层增设流动接种点,在居委干部和媒体的大力宣传下,疫苗接种数量有了一定程度的增加。“现在我们中心设有固定接种点,每周都会在居民区设置流动接种点,比如老年人口较多的永和小区、海鹰小区等。”

设置在永和小区的流动点,本周就迎来了好几位高龄老人。家住原平路的92岁陆阿婆,在家人和居委干部的陪同下,来到位于高平路860弄21号甲的彭浦镇流动接种点,完成了第一针的接种。她说:“原来想想年纪大了,也不怎么出门,所以没有接种,现在居委干部和家庭医生告诉我接种的必要性,所以就来了。”

### 加强针也别忘打 还可以选择“吸入式”

12月9日下午,90岁的王阿婆在大女儿的陪同下抵达共和新路3650弄居民区疫苗临时接种点,完成了加强针的接种。她说:“新冠疫苗是要打的,对身体有好处,而且是国家出钱给我们居民打的。”

也有不少老人听说,新冠病毒疫苗序贯加强效果更优,因此选择加强免疫针的时候考虑“吸入式疫苗”。在杨浦区大桥街道社区卫生服务中心,瞿阿姨完成接种,她说自己第一、二针很早之前就打过了,后来因为身体原因未接种第三针,待到身体调养好,又得知有吸入式疫苗,便第一时间联系居委会干部预约接种。“冰冰凉凉的,整个过程很快。”她说。考虑到接种疫苗的老人,有可能面临往返不便的难题,大桥街道特意安排了短驳车接送老人。

需要注意的是,目前吸入式新冠疫苗仅针对18岁以上人群,且为加强免疫接种,需已完成两剂次灭活疫苗(包括北生、科兴、武生疫苗)或康希诺重组新冠疫苗。

### 满足接种需求 打通接种“最后一公里”

为了满足群众接种疫苗的需要,本市各个社区卫生服务中心也纷纷行动起来,积极宣传,让老年人意识到接种疫苗的重要性。比如,浦东新区花木社区卫生服

务中心增加了接种延时服务,每天都安排疫苗接种,上午、下午、晚上三场,双休日也无休。

新世纪养老院是杨浦区平凉路街道辖区内的一家养老机构,经过前期排摸,养老院内有多名符合疫苗接种条件的老人愿意接种,平凉路街道便立即联系平凉社区卫生服务中心,为新世纪养老院提供上门接种新冠疫苗服务。医护人员逐一核对老年人的身份信息,并为老人测量血压,查验接种禁忌,所有检查结束后,再对老人进行二次评估,确保每位老人都是自愿接种,符合接种条件。

打浦桥街道社区卫生服务中心和街道成立了“医务科—防保科—居委会”联动小组和疫苗接种小分队,为让易感人群尽快接种疫苗,筑牢免疫屏障。社区卫生服务中心同步开展固定点位与机动小队进小区两种接种模式,对出行不便的老人,由入户接种小分队打通接种“最后一公里”。

### 疫苗安全有效 老年人接种疫苗获益最大

此前,很多老年人担心疫苗的安全性、有效性问题,迟迟不肯打。随着防疫措施进一步优化,打疫苗更是成了必不可少的一项防护手段。

中国工程院院士、瑞金医院陈赛娟院士团队与上海市公共卫生临床中心范小红教授团队联合攻关,近日发表研究论文,对公卫中心在今年春季疫情期间收治的9911例感染者的临床特征和接种我国自产灭活疫苗情况进行总结分析,研究显示,疫苗接种能为感染者提供有效保护,国产新冠灭活疫苗的接种可有效保护新冠病毒奥密克戎变异株感染者,显著减少各年龄组尤其是老年人发生重症的比例。

■ 流行病学分析发现:重症/危重症病例在有症状新冠病毒感染者中的比例较低(占2.76%),且主要见于60岁以上的老年人群。在包括无症状感染者在内的社会面新冠病例中,重症率约占0.2%。

■ 重症/危重症的比例随着患者年龄的增长而逐渐升高,但在每个年龄段中,疫苗接种人群的重症比例都显著低于未接种人群的比例,且降低程度与疫苗接种剂次高度相关。

■ 研究还发现,老年人更有可能发展为重症/危重症新冠疾病,但在有症状感染者中,接种2—3剂灭活疫苗对60岁以上患者的重症保护率仍达到90.15%。因此,老年人接种疫苗获益最大。

记者同时获悉,世界卫生组织已将科兴新冠疫苗推荐使用寿命扩展至3岁及以上,该疫苗成为世界卫生组织紧急使用清单中首个扩展用于低至3岁人群的新冠疫苗。全球超400项临床和真实世界研究表明,该疫苗在6月龄及以上儿童及青少年、成人、老年人群、孕产妇,以及包括患有糖尿病、肾病、风湿病、透析、肿瘤患者在内的慢性基础疾病人群中,均具有良好的安全性。

### 家庭医生跨前一步 与签约老人点对点联系

冬季本来就是呼吸道疾病高发季节,上海市卫健委主任闻大翔表示,除了强化门急诊设置管理外,还要加强社区卫生服务中心的基本医疗功能,针对老年人,上海通过家庭医生为签约老年人建立“一人一档”健康档案,提供家门口的健康服务。

对此,孟琼介绍,彭浦镇第二社区卫生服务中心家庭医生团队已在行动中,根据排摸的需求名单点对点对接,跨前一步主动做好居家健康管理的宣教,利用现有的健康档案信息,通过电话、微信等形式,对重点人群健康状况如心脑血管疾病、免疫功能缺陷等疾病,以及新冠疫苗接种情况进行摸底评估,为后续提供分级分类的健康服务做好准备。

在中心,有着20余年社区卫生工作经验的家庭医生团队的队长徐敏表示,今年大上海保卫战中,社区医护人员始终冲在第一条线,积累了丰富经验,如今,面对“新十条”的落实,大家同样做好了充分准备,会持续当好社区居民的健康守门人。

本报记者 左妍

# 不必只认“网红药” 替代选择还很多

## 无需过度囤药,适度备药合理用药

目前新冠肺炎疫情防控措施正不断优化,冬季又是呼吸道疾病高发的季节,居民对于家中常备药的需求剧增,但包括布洛芬、连花清瘟等在内的药物都出现销售激增、一时脱销的情况。到底要不要囤那么多药?如何准备家庭小药箱?“网红”药买不到了,其他选择可以吗?

### 药囤多了没必要,浪费

连日来,记者在多个平台发现,如连花清瘟、对乙酰氨基酚、布洛芬等网红产品最快断货,尤其是小朋友使用的布洛芬,可能下单后便被取消订单,理由是暂时缺货。而从市民晒出的照片来看,有的家庭囤了几十盒药物,塞满了两个抽屉,也难怪网友戏称,“药已具备,只差感染”。

针对这种情况,其实在12月8日上海举行的疫情防控工作第246场新闻发布会上,中国工程院院士、上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光就曾发出提醒,过度囤药没必要,建议适度备药,合理用药。

宁光指出,大部分新冠病毒感染者还是以对症治疗为主。若出现发热、头痛等,可服用解热镇痛药,如对乙酰氨基酚、布洛芬,小儿患者可选用混悬液剂型;若出现咳嗽可选用复方甲氧那明等一类药物;若有鼻塞流涕症状,可选用氯雷他定、西替利嗪等抗组胺药物。另外一些中成药也很有效,如清热解毒类中成药,建议选择一种适量储备即可,太多也是浪费。对于感冒及新冠的预防还应以增强自身免疫力为主,多喝水。

### 药吃多了有伤害,肝损

此前,有媒体报道,已经有人尚未感染病毒,却因乱吃药而导致肝损,进了医院。记者从多家医院了解到,其实一直都有人因为乱用药而导致急性肝衰竭、药疹等情况,有的差点丢了性命。而目前正处于疫情防控的新形势下,一些市民慌了神,更容易导致乱吃药的情况出现。

同时,孕产妇作为特殊群体,如何用药也需要格外当心。复旦大学附属妇产科医院药剂科潘佳倩、金经就指出,对乙酰氨基酚是妊娠期退热的首选药物,且对乙酰氨基酚首选单方制剂,不推荐复方制剂;妊娠早期

使用布洛芬可能导致胎儿动脉导管过早关闭,因此不推荐。连花清瘟、感冒灵颗粒等中成药,也不建议孕妇使用,一般认为中成药普遍缺乏妊娠哺乳期的安全性数据。

上海市健康促进中心、上海市第一人民医院呼吸科副主任医师谢国钢也表示,药品都存在保质期,储存也有一定的条件要求,保管不当,容易变质,而过多药物长期存放也容易造成浪费,因此,没有必要过量购买,适量准备即可。其次,购买药品要通过合法渠道、正规药店进行。

### 合理用药,牢记四原则

合理用药,要记住四个原则。

■ 避免重复用药 不要自行混搭吃药、叠加服用,同种药物只需服用一种即可。比如解热镇痛药不要同时服用;中药感冒药也尽量只选择一种。服用中西药应最少相隔1小时,特别注意说明书上的不良反应、禁忌、注意事项等内容,不要凭经验服药。

■ 感冒药和退烧药也不要同时服用 比如部分感冒药中有对乙酰氨基酚,如果退烧药中同样有这种成分,就会导致过量用药。

■ 避免超剂量和次数用药 比如一些退烧药规定每4—6小时用一次,一天不要超过4次,就不要超量。儿童用药有些是根据体重来的,有些是根据年龄来的,一定要看清楚说明书再服用。最好可以在互联网医院先咨询医师后再给孩子吃药。

■ 不必必盯一两种热门药品 买药主要还是看成分,热门产品卖完了,也可以选购其他替代品。此外也不要迷信海外药品,更没必要花大力气海外代购。服药,最重要的是看说明书,咨询医生药师,不要盲目服用、过量服用。

谢国钢表示,除了高龄老人,有基础疾病、肿瘤疾病的高风险因素患者会用到新冠抗病毒药物,大部分感染者只需对症治疗即可完全恢复。对抗疾病更需要好好休息,不要熬夜,多喝水,保证营养,清淡饮食,多吃果蔬,规律作息,适量运动等不断提高自身的免疫力。做好个人防护,进出公共场所要规范佩戴口罩、减少接触、勤洗手,保持社交距离。

本报记者 左妍

# 感染奥密克戎后 抗原多久能测出来

## 一般感染后2至3天,个别5天以上

据新华社北京12月10日电 国务院联防联控机制综合组近日印发《新冠病毒抗原检测应用方案》等文件。围绕公众关注的热点问题,国务院联防联控机制有关专家作出专业解答。

问:感染奥密克戎后,抗原多久能测出来?

答:抗原检测的速度更快,操作更便捷。但一般要等到病毒复制到较高水平、感染者排毒量较高时,抗原才可以检测出来。

在初期,即使感染者出现一些轻微症状,由于病毒载量低,抗原检测未必显示阳性。根据奥密克戎的潜伏期估算,一般感染后2至3天可以

检测出来。部分感染者尤其是无症状感染者,由于病毒载量持续较低等原因,可能要5天甚至更长时间后才能检测出来。

问:抗原检测显示阴性,是不是就意味着没感染?

答:如果病毒在体内还没有大量复制、排出,不能达到抗原检测的灵敏度,结果就会显示阴性。所以会有部分人已经被感染了,甚至出现一些轻微症状,但抗原检测仍显示阴性。不过,通常此时的病毒载量较低,传染性较弱。

抗原检测无需“一天两检”“一天三检”。如有必要,一天测一次即可。