

“混打”新冠疫苗,你的理解对吗?

健康提示

泡脚防寒并非人人适合

近段时间天气忽冷忽热,不少人想着用泡脚来防寒。但专家提醒,并不是人人都适合泡脚,特别是有下肢血管病变、下肢皮肤损伤、下肢关节炎急性期、糖尿病外周神经病变或有心肺疾病的人群,不建议泡脚。

建议有基础病的人群泡脚前咨询专业医生,即使没有泡脚禁忌,操作时也要掌握好温度和时间。

- 1.水温不能太高,可准备40℃的热水倒入水桶中,以水量没过脚背或小腿肚、温热但无刺痛等不适感为宜。
- 2.泡脚时间不宜太长,15~20分钟为宜,泡至皮肤微微发红但无灼痛感。
- 3.泡脚后,除擦干水外,还应仔细检查皮肤,观察有无持续不退的红肿,有无破损或起疱等情况,如有异常及早处理。
- 4.泡脚后穿好袜子保暖,同时注意地面上是否有水,特别是老年人,一定要小心防滑。



车内取暖谨防一氧化碳中毒

冬季天气寒冷,随着家用汽车的普及,越来越多的车内一氧化碳中毒事件出现。

近日,120北京急救中心对一名因车内汽油味重导致头昏恶心的男子进行救治。医生到达现场为患者查体后,考虑现场发生了一氧化碳中毒事件。

“一氧化碳作为一种无色无味的有毒性气体,人们中毒时很难及时发现。”120北京急救中心表示,当发动机怠速运行时,由于汽油燃烧不充分,会产生含有大量一氧化碳的尾气。一氧化碳与血红蛋白的结合力远远高于氧气与血红蛋白的结合力,所以一氧化碳进入人体后,绝大多数血红蛋白会“优先”与它结合,而大部分氧气“被抛弃”,导致机体严重缺氧。

为了防止空调车内发生一氧化碳中毒事故,“有车族”需注意几点。

车在停放时不要过久地开放空调。即使是在行驶中,也应适当打开车窗,让车内外空气对流,保持空气流通。

千万不要在停驶的车内开着空调打盹或睡觉,以免发生一氧化碳中毒。

驾驶或乘坐空调车如感到头晕、四肢无力,应及时开窗呼吸新鲜空气,并在排除晕车和其他病因的前提下,考虑是否一氧化碳中毒。此时应停车,下车休息片刻,待不适感消失后再驾车。

发现车内有人一氧化碳中毒,应迅速停车,紧急施救,并将所有车窗车门打开。然后将中毒者转移至通风保暖处平卧,解开衣领及腰带,以利其呼吸顺畅。

自热食品中的加热包有毒吗?

随着工作生活节奏的加快,一种可以自加热的方便食品登上人们的餐桌。然而,质疑声也随之出现:加热包有毒吗?误喝泡过加热包的水会有什么影响?

对此,中国疾控中心指出,加热包的种类较多,加热过程简单,加热过程中基本不会产生有害气体,不用担心污染问题。另外,不同阶段的加热包危害程度不同,加热前的加热包危害最大,因此严禁拆封。

中国疾控中心中毒控制专家指出,误食加热包原料可灼伤口腔和消化道黏膜,造成胃肠道刺激和灼伤,黏膜糜烂,严重者可见出血、电解质紊乱等一系列症状。误食量越大,症状越严重。其次,大量吸入加热包中的粉状颗粒物也可刺激和灼伤呼吸道黏膜,出现呼吸刺激症状、咽干、声音嘶哑等。

加热过程中的加热包温度可达150℃以上,所产生的蒸汽温度高达200℃,摸它当心烫伤。若有明显的白色泡沫及石灰水样物质溢到食物中,最好弃之。加热完的加热包坚硬如白泥,问题不大。

专家提醒,自加热食品的包装上都注明了加热包的使用方法和注意事项,只要不违规操作,就不会有危险。需注意的是,加热包不是食物,绝不能食用,千万不要让孩子撕破或误食加热包原料。若不小心误食加热包原料,可口服温清水或牛奶,并及时就医。



中国近日开始部署新冠疫苗序贯加强免疫接种。那么,序贯接种就是“混打”不同品牌的疫苗吗?实际上,序贯接种强调的是间隔接种不同技术路线的疫苗。那为什么要序贯接种?国外是否有类似部署?

1 为何序贯接种

序贯接种指间隔接种(交替接种)不同技术路线的疫苗。中国国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组成员邵一鸣2月19日在联防联控机制新闻发布会上介绍说,对于变异性强又很难对付的病毒,经常采用序贯免疫的方式接种。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆介绍,美洲、欧洲和东南亚的一些国家已开始实施序贯加强免疫接种。

欧洲药品管理局和欧洲疾病预防控制中心2021年12月发表声明说,多项研究显示,无论进行全程免疫接种还是接种加强针,混合接种(“混打”)腺

病毒载体疫苗和mRNA(信使核糖核酸)疫苗能够“产生较好抗体水平”,且“与使用相同技术疫苗相比产生更好的T细胞免疫反应”。T细胞是人体抵抗疾病的防线之一。

这份声明说,“混打”可以提供更丰富的疫苗接种选择,尤其是因某种原因无法接种某种疫苗时,能降低对疫苗推广的影响”。

据邵一鸣介绍,采用序贯加强免疫接种主要有两个目的:一是不同疫苗之间可以优势互补,二是个人体质不同,可能对某一类疫苗产生的副作用多一些,采用不同技术路线疫苗接种可以规避副作用。

3 多国批准“混打”

美国食品和药物管理局2021年10月20日修订了新冠疫苗紧急使用授权,允许接种者选用与此前所接种疫苗品牌不同的疫苗加强针。美药管局生物制品评价与研究部主任彼得·马克斯表示,允许“混打”加强针的决定旨在尽可能满足民众需求。

在研究西班牙和英国混合接种新冠疫苗试验结果后,加拿大国家免疫咨询委员会2021年6月宣布新规定,允许混合接种新冠疫苗,以便进一步加快疫苗接种进度。第一针接种阿斯利康疫苗的人,第二针可选择相同疫苗,也可选择辉瑞或莫德纳疫苗。

韩国、英国等国已就新冠疫苗序贯接种展开临床试验。韩国疾控部门2021年5月启动序贯接种临床试验。首批试验对象为已接种一剂阿斯利康疫苗的约

500人,第二剂接种辉瑞等其他新冠疫苗。试验结果显示,序贯接种阿斯利康与辉瑞疫苗的人群,会比接种两剂阿斯利康疫苗的人群提升6倍的中和抗体水平。

英国牛津大学2021年2月开展新冠疫苗序贯接种临床试验。第一阶段临床试验混合使用了阿斯利康疫苗和辉瑞疫苗,4月开展的第二阶段试验使用莫德纳疫苗和诺瓦瓦克斯疫苗。

试验结果显示,先接种辉瑞疫苗后接种阿斯利康疫苗的志愿者所产生的抗体水平大约是接种两剂阿斯利康疫苗志愿者的5倍,先接种阿斯利康疫苗后接种辉瑞疫苗产生的抗体水平比接种两剂阿斯利康疫苗高9倍。先接种阿斯利康疫苗后接种莫德纳或诺瓦瓦克斯疫苗,产生的抗体水平会比接种两剂阿斯利康疫苗更高。

2 “混打”临时指南

基于现有研究数据,世界卫生组织2021年12月发布了新冠疫苗“混打”接种临时指南。

这份指南基于世卫组织战略咨询专家组提出的建议制定,适用于世卫组织紧急使用清单上的所有新冠疫苗。指南建议,如果第一针接种的是病毒载体疫苗,后续不管是第二剂还是加强针均可接种mRNA疫苗;反之亦然。如果起初接种灭活疫苗,后续可接种病毒载体疫苗或mRNA疫苗。

截至目前,进入世卫组织紧急使用清单的疫苗包括:英国阿斯利康疫苗,美国强生疫苗、莫德纳疫苗和辉瑞疫

苗,中国国药疫苗和科兴疫苗,印度Covaxin疫苗和Covovax疫苗,美国诺瓦瓦克斯疫苗。其中科兴、国药和Covaxin属于灭活疫苗,强生和阿斯利康是腺病毒载体疫苗,莫德纳和辉瑞为mRNA疫苗,诺瓦瓦克斯疫苗和Covovax是重组蛋白疫苗。

按照临时指南说法,现有研究主要涉及“混打”对人体免疫力的影响。接种第二针和第三针时选择与第一针相同的疫苗仍是当前标准做法,但随着研究深入,世卫组织将重新评估“混打”的优势及风险。随着更多研究数据出炉,不排除调整“混打”指南。

健康资讯



利用脐带血干细胞疗法 艾滋病有望治愈

据外媒最新报道,研究人员2月15日在美国科罗拉多州丹佛举行的会议上宣布,科学家使用一种脐带血移植的突破性治疗方法,治愈了一名艾滋病病毒(HIV)女性感染者。这是有史以来第一位接受干细胞移植并使用抗HIV细胞的女性,也是第三位已知的HIV功能性治愈的病例。

这名女性现年64岁,2013年被诊断出感染了HIV,四年后被诊断出患有急性髓性白血病。她是首批接受使用脐带血新型移植方法的人之一。在单倍体脐带移植手术中,她从一个部分匹配的捐赠者处获得脐带血,用于治疗她的癌症。手术时,一位近亲还提供血液,以增强她的免疫系统。该方法增强了一种突变,可阻止HIV进入她的细胞。

自2017年8月该女性接受移植手术以来,其白血病得到了缓解。移植三年后,医生停止她的艾滋病治疗。在她接受脐带血移植后14个月,血液中再也没有HIV“死灰复燃”的迹象。

美国威尔·康奈尔医学院传染病科副主任、研究团队成员马歇尔·格列斯比博士表示,使用脐带血的优势在于,它取自国家储存库,科学家可以识别血液中的HIV抗性突变。

然而,目前只在约2万名捐赠者中发现这种突变,其中大多数是北欧血统。此次研究中的患者是混血儿,但她仍然是移植的匹配对象,这表明来自不同种族背景的接受者池更广。脐带血也不需要像成人捐赠干细胞那样严格配型。

与治愈前两名患者的骨髓移植中使用的成人干细胞相比,脐带血的可获得性更广泛,且不需要与接受者进行密切配型。科学家说,只要允许部分匹配,就有可能治愈每年数十名同时感染艾滋病和癌症的美国人。

研究人员说,新病例的性别和种族背景,标志着在开发HIV治疗方法方面迈出了重要的一步。

到目前为止,只有两个已知的HIV治愈病例。这两名都是男性,且都是通过骨髓或干细胞移植治愈HIV。但由于骨髓移植取代了他们所有的免疫系统,两人都出现了严重的副作用,包括移植植物抗宿主病,这是一种捐赠者的细胞攻击接受者身体的疾病。

美国威尔·康奈尔医学院的医生徐静梅(音译)说,相比之下,最新病例中的这名女性在移植后第17天出院,没有出现移植植物抗宿主病,脐带血和她近亲的干细胞结合在一起,可能会让她避免很多典型骨髓移植的副作用。

(本版图文均据新华网)

喜怒哀思悲恐惊

七情引发的「内伤」了解一下



情绪不稳还能造成身体内伤?是真的。我们的情绪异常变化和身体内五脏六腑的健康状况进行“联动”,相互影响。

中医常提及七情,通常指的是喜怒哀思悲恐惊这七种不同的情绪状态。这些情绪的异常变化,可能引起脏腑精气功能的紊乱。古人常说的“伤春悲秋”,就是随着季节的变化,人的情绪会受到相应影响。

◆喜伤心 失眠健忘心不安

喜是一种代表着愉悦、积极、向上的情绪。喜则气缓,缓和紧张的情绪,正常喜悦时气血运行加速,面色红润,使人心情舒畅,气机调和,从而使工作、学习更加高效,生活更加和谐美满。

心开窍于舌,与小肠相表里,当我们高兴的时候会滔滔不绝,胃口大开。但是过度喜悦有可能伤及心脉,出现失眠健忘、心悸不安、倦怠乏力等现象。范进中举就是典型的伤及心脉、心气涣散的例子。

◆怒伤肝 目眩耳鸣乳胀痛

发怒是人类正常的生理表现,怒对身体有积极影响也有消极影响。适当发怒可以抒发情绪、鼓舞斗志,消除紧张情绪。比如,战士上战场前

会激发愤怒的情绪,在战斗中化为巨大的战斗力。

不过,过度发怒也会伤害身体,导致抑郁、面赤、目眩耳鸣、口苦甚至昏仆不省人事。《三国演义》中诸葛亮三气周瑜就是典型的例子,周瑜发怒再加上原来的旧伤,不治身亡。

◆思伤脾 腹胀便溏运化难

思虑的情志活动主要通过脾脏来表现。中医认为,思则气结,思虑过度会出现食欲不振、食而无味。

脾有主统血的功能,有些妇女因压力过大或思虑过度而导致经期紊乱。同时,脾主运化,运化功能受损在临床上可出现腹胀满、便溏,久而久之气血运化不及,心神得不到濡养,会出现心悸健忘、失眠多梦等症状。

思虑过度还会导致情绪低落,思虑理解能力下降,进而出现失眠、头晕、胸闷、心悸、食欲下降的抑郁表现。

◆悲忧皆伤肺 胸闷气短没精神

悲忧是指人们所爱失去、所愿不成时的情绪反应。轻度、短暂的悲伤难过是一种正常的情绪发泄,不会损害健康;但过度悲忧会使人肺气损耗,就像我们每次大哭过后都会觉得

乏力,这就是肺气的一种耗损。

过度悲伤忧愁会出现意志消沉、悲观厌世、回避社交、疲乏无力等症。忧思悲忧哭泣过多则会致声嘶音哑、呼吸急促。因肺主皮毛,故会使面部皱纹增多。

《红楼梦》中的林黛玉就是由于过度悲忧,耗伤肺气,最后患肺疾而亡。

◆惊恐易伤肾 腰酸尿频面色暗

惊恐,是在感觉到自己的安全受到威胁、精神高度紧张时产生的畏惧心理或胆怯表现,是在异常情况下的应激状态,事后还要持续一定时间。

肾属水、主纳气,主管大小便的开阖,惊恐情绪与肾有直接关系。现实生活中,我们总会听到“被吓得尿裤子”的说法,正是因为一个人过度恐惧时,肾的固摄功能会变差,进而引起二便失禁。肾乃先天之本,经常熬夜、过度劳累、过度饮酒喝茶都会伤及肾脏,出现面色暗、尿频、腰酸、黎明时分腹泻等情况。

以上种种异常表现,都可以归纳为中医的情志致病范畴。因情志异常变动导致身体机能发生紊乱,可以通过中医药调理,使五脏六腑的气血阴阳重新达到平衡,身体和心理重获健康。