

“一针二针三针”新冠疫苗有何区别

5月31日下午,国务院联防联控机制召开新闻发布会,介绍疫情防控和疫苗接种有关情况。

中国疾控中心研究员邵一鸣在国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,目前我国使用的新冠疫苗,分为3种类型:灭活疫苗、腺病毒载体疫苗和重组蛋白疫苗。不同的技术路线的疫苗,在疫苗组分、生产工艺、免疫机理和免疫程序等方面有所不同,各有特点。

我国灭活疫苗是先将新冠病毒在细胞培养扩增,再予以灭活及验证,最后经纯化提取制备而成。该类疫苗的成分与结构与天然病毒最接近(含所有病毒抗原),能产生较广谱的免疫反应。疫苗的生产工艺成熟、质量稳定,副反应较少,2至8度存储,方便运输和使用。疫苗采用两针接种,第一针激发免疫系统产生记忆细胞,第二针诱导更强的抗病毒免疫记忆反应。

我国腺病毒载体疫苗,是将新冠病毒S蛋白导入5型腺病毒载体,经培养扩增后收获重组病毒,再经纯化做成疫苗。因病毒载体可高效感染细胞,免疫原性较强,多采用一针接种,对一些特殊的应急人群具有方便、快捷的特点,也有助于在难完成多针接种的地区,提高疫苗的接种率。

我国重组蛋白疫苗则是用基因工程技术,组建表达病毒S蛋白或其受体结合表位的工程细胞,大量培养细

胞后再提取纯化蛋白制成疫苗。该疫苗含病毒的组分少纯度高,一般采用三针接种完成免疫。

邵一鸣表示,三种技术路线的疫苗,都是安全、有效和质量可控的疫苗。接种一针、二针还是三针,都是经过严格的I、II、III期临床试验的测试结果,而确定各自疫苗的最佳免疫程序。

由于所有这些疫苗均达到国家和国际设立的我国新冠疫苗标准,公众可放心地使用。由于各疫苗的组分和免疫程序有所不同,接种者因体质不同对不同疫苗的副反应耐受性不一,可以结合自己的需求和耐受性选择接种疫苗,在医生指导下规避和减少疫苗的副作用。我国现在使用的接种一针、二针或三针免疫程序的新冠疫苗,都是根据各疫苗的技术特点和临床试验结果确定的最佳免疫程序。

“体质比较弱、基础性疾病比较多的人,选择副反应低的疫苗类型,比如发烧比较少的蛋白疫苗或者灭活疫苗,就比选病毒载体疫苗mRNA疫苗更好一些。”邵一鸣建议。需紧急接种的人员一般选用一针的疫苗,其他人可以根据能够方便获取的疫苗类型以及自身的身体状况来选择。

另外专家提醒,公众只有按照说明书完成各类疫苗全部针次的接种,决不能半途而废,才能达到设定的疫苗防护效果,即实现预防新冠病毒感染、发病和传播他人的一、二、三级预防。来源:央视新闻



当前口腔卫生知识比以前普及多了,人们常常注重晨起刷牙,但对晚上睡前刷牙重要性认识不足。

从口腔保健的角度看,晚上睡前刷牙比起刷牙更重要,其突出表现在以下两个方面:

一、预防龋坏:晚上睡觉前刷牙可将一天当中堆积在牙齿上的食物残渣彻底洗刷掉,目的就是使牙齿清洁,阻止细菌利用附着在牙面上的食物残渣生长繁殖产生细菌毒素,破坏牙面组织结构。

睡前刷牙使牙面菌斑减少,使有利于细菌生长繁殖的食物残渣减少,也就减轻了细菌破坏牙齿的程度。睡前刷牙的意义远远超过刷牙本身。说起来受保护的是牙齿,实际上真正受益的是刷牙人自己,刷牙人自己牙齿没有龋坏,没有夜间牙痛的痛苦,安心于休息是多么有益于身心健康的好事。

二、提高睡前刷牙质量:如果把睡前刷牙等同于一般刷牙的话,那么只是多一次刷牙;如果是为了增加一次刷牙比不增加刷牙要强一些的话,那就没有真正理解睡前刷牙的真实含意。睡前刷牙要求的是刷牙质量,要求牙面光滑无软垢,牙间隙通畅无嵌塞物,牙齿几个面的点隙裂沟内的牙菌斑得到有效洗刷。

如果某个部位刷牙出血,还要检查有没有牙龈炎或龈下结石。如果按时间计算的话,睡前刷牙保持牙面清洁时间最长,只有长时间保持口腔牙齿清洁才能保证牙齿健康。在家庭中,检查刷牙质量虽然不能把牙菌斑多少作为衡量刷牙标准,但至少在牙面上没有明显的色素沉着。

因为牙菌斑不仅仅限于在牙齿上形成,可在口腔内各种组织表面都可以形成不同的黏膜菌斑(牙齿上称为牙菌斑)。强调洗刷牙面上的牙菌斑那是因为牙齿不具有口腔黏膜的角化、脱落能力,进而维护口腔黏膜组织正常功能;而附着于牙面上的牙菌斑,必须依靠洗刷牙齿才能维护其健康,也就是牙齿本身不具有自洁功能。(佳康牙科)

睡前刷牙很重要吗?

防晒霜存放时间久 增加患癌风险

天气热起来了,又到防晒时节。很多人买东西有囤积的习惯,家里不乏去年拆开了包装,却还没用完的防晒霜。查看了外包装发现还没过期,能不能接着用呢?有不少人会选择继续使用,殊不知这一做法对健康不利。

近期,美国《化学毒理学研究》杂志上发表的一项研究表明,一些防晒霜品牌中添加的化学物质经长期放置后可能会致癌。研究中,由美国科学家与法国科学家组成的团队从市场上购置了数种深受用户欢迎的防晒品牌,如卡尼尔、贝德玛、理肤泉、欧莱雅、水宝宝、香蕉船和露得清,发现它们都含奥克立林。通过人工老化实验,研究人员还发现,防晒霜的存放时间久了,奥克立林会产生一种名为二苯甲酮的化合物,从而增加患癌风险。奥克立林的使用在环保领域一直备受争议,部分地区,如美国夏威夷岛和美属维京群岛都已禁用。

研究指出,防晒霜闲置越久,二苯甲酮的浓度就越高。在此提醒大家,防晒霜开封后应在当年尽量用完,否则即便还在保质期内,来年也不要继续使用。来源:《生命时报》

多数糖尿病患者由于能量摄入过多而体力消耗不足,多余能量无法被机体及时消耗。因此,合理运动对于糖尿病患者来说极为重要。

运动时机 糖尿病患者切记不要空腹运动,这样容易发生低血糖,也不要餐后马上运动,因为可能会引起胃肠道不适。最佳的运动时机应该是在餐后1小时,这样既能够防止低血糖,也可以缓解餐后血糖升高的情况。

运动量 运动前,可用5分钟做热身运动,舒展肌肉,以免在运动过程中拉伤等。热身后的运动环节,运动持续30分钟就要用5分钟进行整理运动,使心率逐渐恢复至运动前的水平,切记不要突然停止运动。

糖尿病患者该如何运动



运动频率

糖尿病患者可选择中等强度的有氧运动,如慢跑、骑自行车、游泳等。建议每周运动5次左右,如无禁忌证,可每周进行2次抗阻运动,锻炼肌肉力量和耐力。可通过举哑铃、俯卧撑、深蹲等进行抗阻训练,抗阻运动联合有氧运动可获得更大程度的代谢改善。

运动强度

运动强度过低则达不到效果,运动强度过高又可能会发生危险。运动强度应该以微微气喘但还能和同伴正常交谈为宜。

运动中还应保持有效的运动心率,可用“170-年龄”计算。例如,陈爷爷今年70岁,那么陈爷爷在运动时的心率应保持在每分钟100次左右。

温馨提示:运动应循序渐进,量力而行,持之以恒。来源:学习强国

垃圾不落地 宝丰更美丽

共创卫生城市 让我们携手共建美好家园

公益宣传