

及时接种 普遍接种

疫苗是健康的卫士

健康提醒

在人类与疾病抗争的历史上，疫苗发挥着不可替代的作用。可以说，疫苗的价值就是生命的价值。接种疫苗可以提升预防疾病的免疫力。人的一生中各个年龄段都有相对应的疫苗。疫苗并非仅仅针对儿童，成人疫苗免疫同样不容忽视。消除大众对于成人疫苗接种的误区，是加强成人免疫非常重要的一步。

疫苗是保障人类健康的屏障

几个月来，肆虐全球的新冠肺炎疫情，让人们对提高免疫力、接种疫苗的关注空前提高。在新冠病毒已构成全球大流行的形势下，世界各国都在紧锣密鼓地研发疫苗。

日前，由中华预防医学会和中国家庭报社等联合主办的一场网络直播活动中，中国工程院院士、军事科学院军事医学研究院生物工程研究所所长陈薇结合新冠疫苗的研制进展，对疫苗的基本知识进行了深度解读。

陈薇说，自从中国向世界卫生组织分享新冠病毒基因序列之后，她和团队就开始投入了疫苗的研发。该疫苗从3月16日开始，进入I期人体临床试验，接种疫苗的安全性在第7天、第14天都得到了详细的医学数据。在此基础上，该疫苗又开始了II期人体临床试验，第二批508名志愿者目前均处于观察期。

在新冠肺炎疫苗研发过程中，除科学家和医务工作者以外，还有一群无私奉献、报名参加临床试验的普通人。

参与新冠疫苗I期临床试验志愿者、27岁的退伍军人朱傲冰，参加完疫苗注射后，在社交平台分享了自己注射疫苗的体验。他表示，疫情期间，医务工作者和科研专家不辞辛苦地奋战在抗疫一线，甚至牺牲了自己的健康和生命，自己只不过做了力所能及的事情。“虽然是先斩后奏，但家人得知后都非常支持我。”他说。

新冠疫苗II期临床试验志愿者熊英是一名儿科医生。除了自己，她还动员了84岁的父亲熊正兴一起参与临床试验。“在武汉，能为抗击疫情做些力所能及的事情，是非常有意义的。”熊英说。

熊正兴则透露：“现在注射差不多半个月了，我不觉得身体状态有什么异样，各方面感觉都不错。”

目前中国有5种针对COVID-19的候选疫苗正处于不同的开发阶段。4月24日至30日是世界免疫周，世界卫生组织的目标是：促进和提高人们对免疫接种作为一种最具成本效益的公共卫生干预措施的认识。

中国工程院院士、中华预防医学会名誉会长王陇德强调，无论是科学研究、疾病防



消除误区

王鹏作 新华社发

控实践，还是人类发展的历史，都充分证明，预防接种是防控传染病最有效、最经济的措施。随着《中华人民共和国疫苗管理法》的实施，我国疫苗质量将进一步提升，预防接种服务将进一步规范，一定能够更有效地保障公众健康和维护公共卫生安全，希望广大人民群众增强对疫苗的信心和对疫苗安全的信心，做到及时接种疫苗，共筑健康屏障。

女性是需要接种疫苗的主要人群

由腾讯健康和葛兰素史克(中国)联合主办的全国大型免疫力认知调研结果于前不久发布。调研数据显示，仅22%的人认为，女性是需要接种疫苗的主要人群。此外，认同疫苗越早接种、越早获益的人数不到三成。

“这两个数据提示我们，大众对于疫苗能够为女性提供有效保护的认知较低，并且对于尽早接种的概念较为薄弱。”上海复旦大学附属妇产科医院教授隋龙表示，“事实上，除了预防传染病，疫苗在癌症的预防方面同样发挥着重要作用。以宫颈癌为例，HPV疫苗能够有效预防由人乳头瘤病毒(HPV)引起的癌症。”

对于有正常性行为的女性来说，一生中HPV感染几乎难以避免，而持续的HPV感染会造成宫颈病变，进而有可能发展为宫颈癌。因此，世界卫生组织发布的文件明确指出，将9岁至14岁未发生性行为的女孩作为首要接种对象。

“很多人对于HPV疫苗的认识存在误区，认为价数越高，防癌系数越高，但实际上目前我国已批准上市的4种HPV疫苗，无论在免疫原性，还是预防16型、18型HPV相关宫颈癌的效力和效果方面，均无明显差别，都可预防大多数的宫颈癌，应该在第一个感染高峰年龄段(15岁至—24岁)到来之前，尽早进行疫苗接种，勿错过最佳接种时间。年龄越小，就能越早获得保护。”隋龙说。

另外，通过调研数据可以看到，87%的人会将疫苗成分作为重要参考因素，但仅有不到三成的人知道佐剂与疫苗保护效力密切相关。隋龙指出，实际上，疫苗的主要成分包括抗原和佐剂，而创新佐剂系统能够提高免疫反应的效果，达到最终的对疾病保护的目的。

带状疱疹疫苗已经获批上市

针对大众疫苗认知部分，上述调研结果发现，不知道带状疱疹、肺炎、流感可以通过疫苗预防的人数分别占到63%、53%和37%。

对此，同济大学附属上海市皮肤病医院中西医结合科副主任姜文成教授指出：“疫苗对于中老年人意义重大。以带状疱疹为例，中老年人是带状疱疹的高发人群，然而目前治疗方法有限，接种疫苗是控制带状疱疹发病最有效的措施之一。”

带状疱疹是一种皮肤科常见病，1/3的人在一生中会患带状疱疹，除皮肤损害外，常伴有神经病理性疼痛。同时，带状疱疹的发病率和严重程度随年龄增长而增长，50岁以后尤为明显，常出现在年龄较大、免疫抑制或免疫缺陷的人群中，严重影响患者生活质量。据估计，中国50岁及以上人群，每年新发带状疱疹患者为156万左右。

姜文成表示，疫苗接种在保护中老年人免遭疾病痛苦以外，还可以大大降低社会医疗负担。作为多种疾病的易感人群，提升免疫力是对自身的最大保护，目前已经有针对带状疱疹的疫苗在我国获批，接种疫苗能够在增强中老年人免疫力的同时，有效降低疾病的发生风险。

乙肝疫苗是最好的预防策略

上海交通大学医学院附属第九人民医院感染科主任医师许浩教授表示：“预防接种是预防和控制传染病最经济、有效的手段。以乙肝为例，很多慢性乙肝患者通过长期的抗病毒治疗可以实现病情的稳定，延缓疾病的进展，但是很难治愈。相对于这个长期的复杂的治疗过程，及早接种乙肝疫苗就是一种非常好的预防策略。几十年来，上十亿的人群证实了乙肝疫苗的安全性和接种效果。”

现在中国有大约7000万人是慢性乙型肝炎病毒携带状态，其中大约有两三千万慢性乙肝患者。基于如此庞大的患者基数，乙肝感染的风险也大大增加。因此，乙肝疫苗接种的必要性就显得尤为重要。

哪些人需要接种乙肝疫苗?理论上人人需要接种。考虑到乙肝的传播途径和感染特点，有些人尤其需要及时接种。除新生儿和儿童之外，成年人尤其是感染风险高的人群，比如乙肝表面抗原阳性者的家庭成员或者密切接触者，以及广大医务人员、糖尿病患者、血透患者和艾滋病感染者等，都需要及早接种。

许浩表示，现阶段我国免疫策略是保持新生儿优先接种乙肝疫苗，在儿童当中进行查漏补种，同时将成年人中的高危人群纳入常规免疫。从临床医生的角度来讲，建议这部分人群进行乙肝的筛查和乙肝疫苗的接种，也希望借此调研结果的公布，提升公众对于儿童、成人免疫的正确认知。(喻京英)

你知道吗

很多家庭都备有一个常用药物的小药箱，在关键时刻可以发挥巨大的作用。不同症状用药不同，不同药物储存方式也不同，那么，该如何合理购置和储存常用药物呢?

家庭药箱中，一般要准备治疗常见疾病的药物，如治疗感冒、发烧、咳嗽、腹泻、腹胀等

日常治疗感冒药物，可以选择酚麻美敏片、维C银翘片等，有小孩的家庭可以备用一些小儿感冒药，比如愈酚伪麻口服溶液、健儿清解液等。如果出现发热，建议选用解热镇痛类药物，比如对乙酰氨基酚、布洛芬制剂等，也可选择蒲地蓝口服液、双黄连口服液、柴黄颗粒等清热解毒的中成药。儿童的解热镇痛药物有年龄限制，小于2月龄的小婴儿不推荐使用任何退热药物。小于3月龄只要出现发热，应及时就诊。2—6月龄如需使用退热药，推荐使用对乙酰氨基酚，具体请咨询医师意见。不论年龄如何，只要发热超过3天，就应及时就诊。

如果呼吸道的感染诱发咳嗽，可以选用急支糖浆、川贝枇杷膏等止咳化痰药物。如果是儿童咳嗽，可以备用氨溴特罗口服液、小儿消积止咳口服液等儿童用药。

为缓解腹胀等症，可以选择吗丁啉、多酶片等常用药物，也可选用保和丸、健胃消食片、大山楂丸等中成药。对于便秘的患者，可以备用麻仁丸来进行润肠通便。如果是儿童，可以备用王氏保赤丸或果果糖。如果腹泻，可以选用益生菌制剂调节肠道的微生态环境，蒙脱石散止泻保护胃肠道黏膜。如果是夏天受凉引起的腹泻，可以选用藿香正气液等中成药。如果家中孩子消化不好、容易积食，可以选择四磨汤口服液等中成药。

如果是过敏引起的荨麻疹，或是突发过敏症状，家中常备的抗过敏药物可以选用氯雷他定或西替利嗪，但如果过敏症状用药后没有缓解，或是既往曾发生过严重的过敏反应，或是家族有严重过敏史，建议及时前往就近医院就诊。如果是小年龄儿童使用抗过敏药物，需征询专业医师的意见。

建议家庭常备体温计以备怀疑发热时测量体温。家中有小孩子容易磕碰，可以常备冰袋以冰敷，并备用创可贴、无菌棉签、无菌纱布、医用胶布、75%消毒酒精、安尔碘等常用工具和消毒药物。

在选择药物时尽量选择不良反应较少的非处方药(OTC药)，以疗效稳定、用法简单的药物为宜。用药时需谨慎，最好在医生的指导下使用。除此之外，还要根据不同家庭成员的健康状况在专科医师的建议下准备一些特殊药物。

关于药物储存，有的药物储存条件特殊，比如需要放冰箱保鲜层，建议严格按照说明书的要求存储，切勿大量存储药物。注意将药物放置在儿童够不到的地方，避免儿童误服。建议药物分类放置，避免在紧急情况下出现“用错药”的状况。

不同药物的保质期不同，注意保留药物包装，并定期检查药箱内药物是否过期。如果有过了保质期的药物，应及时送至药物回收点或询问医生后进行相关处理，避免造成环境污染。

关于药物使用如果有任何疑问，以专业医师的建议为准。越小的婴幼儿家庭用药越需谨慎，建议事先征询儿科医师的建议。(王欣尹 尹嘉珂)

这些常备药物你需要知道

家庭药箱放什么

《老年人健康管理服务规范》答疑(二)

2.老年人的健康管理值得做吗?

答:随着年龄增加,人的身体和心理状态会发生变化。一般而言,老年人的体力、精力比成年人要差些,年龄增加可使躯体功能减退、患病增加,甚至失去一定的生产生活能力。正因为老年人健康状况容易出问题,才更需要有效的健康管理来降低健康风险和预防疾病的发生。不是因为老年人健康状况易出问题就放弃不管,任其发展;甚至认为老年就意味着生病和失能。这是亟待扭转的关于

老年健康认识的误区。

每个人老年时期的健康状态是和他一生的生活方式、习惯以及他所生活社会的经济发展有着密切关系,前者是可以掌控调节的。也就是说老年并不等于疾病,老年并不等于依赖。现在越来越多的老年人可以通过健康管理保持良好的健康状态,通过科学技术的支持享有好的生活质量,很好地享受寿命延长带来的幸福晚年生活。我们每一个人都会变老,纠正我们头脑里关于老年健康的错误认

作出这一决定的起因、目的和依据,决定草案正文部分共有7条。说明还对决定草案的具体内容作了介绍。

在主席台就座的还有:丁薛祥、刘鹤、许其亮、孙春兰、李希、李强、李鸿忠、杨洁篪、杨晓渡、张又侠、陈希、陈全国、陈敏尔、胡春华、郭声琨、黄坤明、蔡奇、尤权、魏凤和、王勇、王毅、肖捷、赵克志、周强、张军、张庆黎、刘奇葆、帕巴拉·格列朗杰、董建华、万钢、何厚铨、卢展工、王正伟、马晓光、陈旭光、梁振英、夏宝龙、杨传堂、李斌、巴特尔、汪永清、何立峰、苏辉、郑建邦、辜胜阻、刘新成、何维、邵鸿、高云龙,以及中央军委委员李作成、苗华、张升民等。

香港特别行政区行政长官林郑月娥、澳门特别行政区行政长官贺一诚列席会议并在主席台就座。出席全国政协十三届三次会议的政协委员列席大会。

中央和国家机关有关部门、解放军有关单位、各人民团体有关负责人列席或旁听了大会。外国驻华使节旁听了大会。

十三届全国人大三次会议在京开幕

(上接一版)

说明指出,香港回归以来,国家坚定贯彻“一国两制”、“港人治港”、高度自治的方针,“一国两制”实践在香港取得了前所未有的成功;同时,“一国两制”实践过程中也遇到了一些新情况新问题,面临着新的风险和挑战。当前,一个突出问题就是香港特别行政区国家安全风险日益凸显。贯彻落实党中央决策部署,在香港目前形势下,必须从国家层面建立健全香港特别行政区维护国家安全的法律制度,加强维护国家安全工作,确保香港“一国两制”事业行稳致远。

说明指出,深入贯彻总体国家安全观,坚持和完善“一国两制”制度体系,把维护中央对特别行政区全面管治权和保障特别行政区高度自治权有机结合起来,加强维护国家安全制度建设和执法工作,坚定维护国家主权、安全、发展利益,维护香港长期繁荣稳定,确保“一国两制”方针不会变、不动摇,确保“一国两制”实践不变形、不走样。必须遵循和把握好以下基本原则:一是坚决维护国家安全,二是坚持和完善“一国两制”制度体系,三是坚持依法治港,四是坚决反对外来干涉,五是切实保障香港居民合法权益。

说明介绍,决定草案分为导语和正文两部分,导语部分扼要说明

识,做好老年人健康管理,也要从现在起做好自我健康管理,我们每一个人都会拥有健康幸福的晚年。

3.老年人健康管理做什么?

答:《国家基本公共卫生服务规范(第三版)》(以下简称《规范》)中,明确要求老年人健康管理服务内容:为辖区内65岁及以上老年人每年提供一次健康管理服务,包括生活方式和健康状态评估、体格检查、辅助检查和健康指导。(待续)

白城市卫生健康委 白城日报社 主办

吉林代表团审议政府工作报告

(上接一版)事实再次证明,形势越复杂、挑战越严峻,越要靠习近平总书记举旗定向,越要发挥党中央集中统一领导作用。我们要坚决贯彻总书记重要指示精神,抓紧抓实抓细疫情防控措施,补齐短板、压实责任,严防疫情扩散,同时坚持抓“六保”促“六稳”,推动经济社会全面发展,确保完成决战脱贫攻坚、决胜全面小康目标任务。

景俊海代表说,今年全国两会,是在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下、疫情防控取得决定性战果的形势下召开的。李克强总理所作的政府工作报告,通篇贯穿了习近平新时代中国特色社会主义思想,是一份全面应对风险挑战、推动高质量发展的“自信”报告,适应人民需求向往、尽力而为量力而行的“民生”报告,充满改革思维、激发市场活力的“创新”报告,彰显大国担当、拓展发展空间的“开放”报告。我坚决拥护,完全赞成。下一步,我们要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,在吉林细化落实好政府工作报告,坚持稳的基调,夯实进的基础,常态化抓好疫情防控,扎实做好“六稳”“六保”工作,加快推动吉林全面振兴全方位振兴。

审议中,徐留平、华树成、高桂英、李秀林代表也围绕政府工作报告先后发言。

(上接一版)立法、监督、代表工作、对外交往、自身建设等都取得新进展新成效。特别是疫情防控期间,全国人大常委会依法履职,及时作出《关于全面禁止非法野生动物交易、革除滥食野生动物陋习、切实保障人民群众生命健康安全的决定》,部署启动强化公共卫生法治保障体系的立法修法工作,为疫情防控和经济社会发展提供法律支持,全国人大常委会和地方人大代表在各条战线、各自岗位上作出积极贡献,用实际行动践行着代表人民、为了人民、服务人民的光荣使命。

制度优势是一个国家的最大优势。党的十九届四中全会系统总结我国国家制度和治理体系建设的理论成果和实践经验,对新时代坚持和完善中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化作出顶层设计和全面部署。疫情防控斗争实践再次证明,中国共产党领导和我国社会主义制度、我国国家治理体系具有强大生命力和显著优越性,能够战胜任何艰难险阻,能够为人类文明进步作出重大贡献。发展环境越是严峻复杂,越要坚定不移深化改革,健全各方面制度,完善制度建设和治理效能更好转化融合,善于运用制度优势应对风险挑战冲击。人民代表大会制度是中国特色社会主义制度的重要组成部分,是支撑国家治理体系和治理能力的根本政治制度。奋进新时代、踏上新征程,我们要始终坚持和完善人民代表大会制度,不断丰富人民代表大会制度的实践特色、时代特色,把制度优势转化为国家治理效能,通过人民代表大会制度牢牢把国家和民族前途命运掌握在人民手中。

人民是历史的创造者,人民才是真正的英雄。当前全球疫情和世界经济形势仍然严峻复杂,我国发展面临的挑战前所未有。毫不放松常态化疫情防控,统筹做好经济社会发展各项工作,确保完成决战决胜脱贫攻坚目标任务,全面建成小康社会,都必须坚持人民立场,坚持人民主体地位,凝聚万众一心、攻坚克难的磅礴力量。人民当家作主是社会主义民主政治的本质和核心,发展社会主义民主政治就是要体现人民意志、保障人民权益、激发人民创造活力。实践充分证明,人民代表大会制度是符合中国国情和实际、体现社会主义国家性质、保证人民当家作主、保障实现中华民族伟大复兴的好制度。支持和保证人民通过人民代表大会行使国家权力,发展更加广泛、更加充分、更加健全的民主,倾听人民呼声、汇聚人民智慧、回应人民期待,我们就一定能凝聚奋斗伟力,共克时艰、同心追梦。

历史长河奔腾不息,有风平浪静,也有波涛汹涌。我们不惧风雨,也不畏险阻。期待广大代表以“时不我待、只争朝夕”的紧迫感,以“恪尽职守、夙夜在公”的使命感,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,依法履职尽责,积极贡献智慧和力量,为全面建成小康社会、实现“两个一百年”奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。预祝大会圆满成功!