

# 不打疫苗如同在新冠面前“裸奔”

自5月13日安徽六安报告1例新冠肺炎本土确诊病例以来,截至5月16日21时,安徽共报告7例本土确诊病例,7例本土无症状感染者;辽宁报告9例本土确诊病例,6例本土无症状感染者。

记者梳理安徽、辽宁两省卫健委官方通报信息发现,本轮疫情中,感染者都有一个共同特点:没有接种新冠疫苗。

## 1、辽宁沈阳:2例,未接种新冠疫苗

5月15日沈阳市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作第三十五场新闻发布会上介绍,新增1例本土新冠肺炎确诊病例,61岁,系中国医科大学附属盛京医院

后勤退休返聘职工,平时在盛京医院滑翔院区负一层健身中心独自办公室办公。“我们沈阳的一线人员1月初就被要求统一接种新冠疫苗,但当时限制有点多,年龄上限制在了59岁以下。”中国医科大学附属第一医院的一位医生5月15日晚向记者透露,关于59岁以上的人员,也是最近才放开新冠疫苗的接种。“该确诊患者为医院的后勤人员,可能因为是自愿接种,并没有注射过新冠疫苗。”5月16日“沈阳发布”通报,5月16日0时至12时,沈阳市新增1例本土新冠肺炎确诊病例,为前一日报告确诊病例的母亲,83岁。2例患者不是沈阳市第一批接种疫苗的18-59岁重点人群,2人均未接种过新冠病毒疫苗。

## 2、辽宁营口:5例,未接种新冠疫苗

5月13日0时至5月16日12时,营口市共报告5例本土新冠肺炎确诊病例。5月15日,辽宁省营口市疾控中心副主任李岩在接受中新网记者采访时表示,营口5例新冠肺炎感染病例均未接种过新冠疫苗。

## 3、安徽:确诊病例此前未接种过疫苗

5月13日0时至5月16日12时,安徽省共报告7例本土新冠肺炎确诊病例,合肥市2例,六安市5例。5月16日下午,安徽省召开新闻发布会通报,5月16日0至12时,六安再增2例新冠肺炎确诊病例,安

徽共报告7例本土确诊病例。安徽省卫生健康委副主任、省中医药管理局局长董明培5月14日在发布会后指出,目前了解的情况是,此前安徽确诊病例未接种过新冠疫苗。

目前,接种疫苗是预防新冠最有效的手段!中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆在3月28日国务院联防联控机制召开新闻发布会上表示,“绝大多数人都是易感者,从这个角度来说接种疫苗是最有效的防控措施,接种疫苗要形成免疫屏障才能发挥最大作用,所以大家都应该去接种疫苗。”

5月13日,中国工程院院士钟南山在第20届亚洲科学理事会大会上强调,“直到所有国家安全之前,

没有一个国家是安全的。”同时,钟院士晒出了自己接种新冠疫苗的照片。

钟南山院士表示,数据显示目前中国新冠疫苗接种率在23%左右,这远远不够,至少需要达到70%~80%的接种率。当前中国新冠疫苗接种率还不高,距全民免疫还远远不够,我们仍然要高度重视,谨防输入的风险。希望大家能够跟上形势,尽快接种疫苗。张伯礼院士此前也曾多次呼吁大家接种疫苗。4月9日,张伯礼院士重回江夏方舱医院,现场,张伯礼呼吁,“中国新冠疫苗的有效性、安全性均经过严格考验,全民都应该接种疫苗,希望大家尽快注射疫苗。”张文宏3月10日在做客总台央广中国

之声特别节目时表示,如果不经非常严格的公共卫生管控或疫苗的接种,疫情不会自行在世界上消亡。“很多人觉得国内疫情管控很好,没有紧迫性,但我们必然面临世界重新打开时的风险。全球各国会陆续打开国门,我们打疫苗的紧迫性也会越来越高。在此之前,我们迫切需要完成接种以应对输入性风险。”同时,张文宏强调,今年之内,如果有机会就可以去打。因为随着时间的推移,接种可能出现拥挤现象。所以,面对新冠肺炎病毒,及时接种疫苗是实现群体免疫最安全、最高效、最经济的方式。为了您和家人的身体健康,请您务必尽早接种疫苗,尽快构筑免疫屏障。(据《健康时报》)

## ◎医者心

# 与其等待新药不如做个“新人”

“大夫,最近有新药了吗?”“主任,糖尿病最近有啥好办法没有?”“医生,胰岛素啥时候能口服呀?”这些都是内分泌科医生每天需要回答的问题。

Ⅱ型糖尿病是一个慢性终身性疾病。到目前为止,还没有一个根治的方法,这不是经济问题,是科学的局限性导致的。不能根治不等于没法治,血糖控制得好,就能避免并发症的发生,从而延长寿命,改善生活质量。

糖尿病的治疗方案俗称“五驾马车”,包括合理饮食、适当运动、辅助药物、血糖监测和患者教育。为什么阑尾炎的治疗不是“五驾马车”、肺部肿瘤的治疗不是“五驾马车”,偏偏糖尿病人需要管住嘴、迈开腿,还要天天扎指尖测血糖?

这是因为阑尾炎、肺部肿瘤等其他疾病和饮食结构及运动习惯之间并没有必然联系,而糖尿病、肥胖、高血脂、脂肪肝等代谢性疾病的发生与吃得多和运动少有直接关系。

糖尿病患者经常需要测指尖血,这是一件不容易坚持的事情。科学家们一直在探索各种方法,包括动态血糖监测等,以便减少针刺的痛苦,未来可能会有用泪液、口腔分泌物等间接感知血糖的方法,甚至长期植入式探测器等方法问世。

若饮食和运动都做得很好,有些人的血糖仍然很高,这时药物就该登场了。目前,用于糖尿病治疗的药物,有八种之多,所以,我把它们称为“八仙过海”。医生在使用这些药物时,需要根据患者的个体差异选择药物,也就是中医讲的“辨证施治”。随着研究的深入,会有更多的药物供人选择。但药物再多也不能代替饮食的调理,不能代替适当运动的作用。所以,那些不愿意改变自己生活习惯、干等着用新药治病的患者,赶紧放弃幻想,与其等待新药,不如做个“新人”。

糖尿病是可治性疾病,虽然现在不能除根,不等于将来不能。假如你现在不好好注意,即便有了新药,你可能也没有机会用了。所以,改变自己就等于抓住机遇。

文/田晨光

(作者简介:田晨光,教授、主任医师、研究生导师,郑州大学第二附属医院内分泌科主任。从医执教三十多年,擅长内分泌及代谢性疾病的诊治。)



## 室内外温差大更易感冒

“我天冷时没感冒,没想到天热了反而感冒了。”64岁的刘先生在就诊时说,最近升温明显,他外出时换上了短袖,但室内温度还有些低,一不留神就感冒了。

最近,因感冒、腹泻就

诊的老年人增多。河南科技大学第三附属医院老年科主任李素霞提醒大家:天气虽然热了,但室内外的温差还是比较大的。体弱者,尤其是老年人,出汗后进入较阴凉的室内,在安静

的老年人增多。河南科技大学第三附属医院老年科主任李素霞提醒大家:天气虽然热了,但室内外的温差还是比较大的。体弱者,尤其是老年人,出汗后进入较阴凉的室内,在安静不动的情况下容易受凉感

## 多吃蔬菜水果有助于缓解压力

澳大利亚研究人员一项最新研究发现,多吃蔬菜水果能缓解心理压力,推荐人们依据世界卫生组织的建议每天摄入至少400克蔬菜水果。相关论文已发表在《欧洲临床营养和代谢学会官方期刊《临床营养》》上。

澳大利亚伊迪斯考恩大学研究人员介绍,他们对8600多名25岁至91岁澳大利亚人的蔬菜水果摄入量及心理压力等数据进行了分析。结果发现,每天摄入至少470克蔬菜水果的人

比每天摄入量少于230克的人,压力水平要低10%。

研究人员表示,尽管食用蔬菜水果和人的压力水平之间的具体影响机制尚不明确,但蔬菜水果所含的营养素很可能是其发挥作用的原因。伊迪斯考恩大学营养研究院的西蒙·拉达瓦利-巴加提尼表示,炎症或人体内氧化和抗氧化作用失衡导致的氧化应激状态,都是已知的会导致人们情绪低落、焦虑和有压力的因素。蔬菜和水果含有维生素、矿

物质、类黄酮和类胡萝卜素等营养物质,可以改善人体内的炎症和氧化应激状态,有助于心理健康。

研究人员表示,健康饮食的益处很多人都知道,但不少人蔬菜水果的摄入量并不达标。此前有研究发现在青少年群体中,蔬菜水果摄入量与心理压力存在关联,而这项研究进一步证实了这一关联在所有年龄段人群中都存在,因此再次凸显富含蔬菜水果饮食方式的重要性。(据新华社报道)

# 中年女性应多关注血压

《欧洲预防心脏病学杂志》在5月17日世界高血压日发表了一份研究报告,提醒女性进入40岁后关注血压,以降低日后患心脏病风险。

报告说,相比血压正常的同龄女性,40岁出头、轻度高血压的女性到50来岁时患心脏病的风险高出一倍。40岁出头的男性研究对象轻度高血压与日后患心脏病风险之间没有关联。

研究定义轻度高血压为收缩压130-139毫米汞柱,舒张压80-89毫米汞柱。

上述结论源自对6381名女性和5948名男性的研究。挪威卑尔根大学研究人员记录这些人41岁时的血压数据,然后追踪他们在接下来的16年里是否患心脏病。

研究报告作者之一埃斯特尔·克林格兰说,女性自30岁开始血压可能“陡增”。这是因为,年轻女性的血压通常低于同龄男性,而男女的高血压标准相同,女性确诊为高血压时,其血压升高幅度高于男性。

克林格兰建议,进入中年后“即便觉得健康”,女性也应定期测量血压,如果有肥胖、糖尿病等高血压风险因素或父母为高血压患者,更应密切关注血压。(据新华社报道)