

【疫苗接种】

岁数大、有慢性病能打新冠疫苗吗？

随着疫情防控形势逐步向好，各类疫苗接种服务正有序恢复。然而，部分老年人对接种新冠疫苗仍有顾虑，比如担心年纪大体质弱、身患基础疾病，想打不敢打……你家人全程接种过新冠疫苗吗？他们可能是有哪些顾虑？来看看市疾控中心的权威解答。

问：老年人和年轻人毕竟体质不一样，打新冠疫苗安全吗？

答：新冠病毒疫苗开展临床试验的对象是包括老年人在内的3岁以上的所有人群，结果显示，不同年龄段的人群接种新冠病毒疫苗都具有良好的安全性。

我国新冠病毒疫苗在境内外60岁以上老人当中的接种数量已经超过了5亿剂次。这5亿多针打下去，充分证明，在老年人中大規模接种新冠病毒疫苗，安全性杠杠的。

问：老年人平时接触的人不算多，到底有必要打吗？

答：老年人虽然活动范围相比年轻人较为局限，但也会通过家里的小辈、周围接触的人感染到病毒，近期国内的疫情中就出现了不少老年病例。此外，老年人感染后，发生重症和死亡的风险远高于年轻人和儿童。

对于之前我国部分地区散发疫情进行分析发现，老年人接种新



冠肺炎疫苗后出现重症的风险明显低于未接种疫苗的老年人，出现重症的感染者90%以上是没有接种疫苗的。

问：打两针和打三针有什么区别？

答：数据显示：未接种疫苗和接种两剂次之间的保护作用差别非常明显。而且接种两剂次和接种三剂次对于预防重症和死亡作用也有明显差别。

据香港卫生署5月5日公布的信息，未接种疫苗的70-79岁老年人中，病死率是5.55%；接种两剂次疫苗的病死率是0.59%；接种三剂次疫苗的病死率是0.16%。也就是说，未接种疫苗的70-79岁老年人病死率分别是接种两剂次、三剂次该年龄人群的9倍和34倍。

奥密克戎流行期间，有关专家对吉林市作了研究，其中60岁以上人群中，未接种疫苗和仅接种一剂灭活疫苗者的重症发生率，是接

种两次、三次疫苗者重症发生率的20倍。

问：有慢性病需要长期吃药，能打吗？

答：慢性病患者也是感染新冠病毒后，容易发生重症和死亡的高危人群。因此，有慢性病的老年人，更有必要接种疫苗。

当然，对于个人是否适合接种，需要根据当前的病情判断。对于有三高（高血压，高血脂，高血糖）、慢性胃炎、肾脏疾病等慢性疾病的患者，如果健康状况稳定，药物控制良好，可以接种疫苗。如果目前，相关指标控制不稳，或处于急性发作期，则建议暂缓接种。

有这些新冠疫苗接种禁忌证的市民不建议打，包括：①明确对疫苗的主要成分过敏；②既往发生过疫苗严重过敏反应者；③患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者；④正在发热者，或患急性疾病，或慢性疾病的急性发作期，或未控制的严重慢性病患者；⑤妊娠期妇女。

居民可在接种前询问自己的主治医生，或带着病历本去接种点请现场的医务人员进行评估。

问：打完疫苗还能吃药吗？还能跳广场舞吗？

答：处于稳定期的慢性病患者，接种疫苗前后，仍应按医嘱用药，包

括高血压患者、糖尿病患者、甲减患者等使用的常规药物，具体可参考相关药物说明书。

虽然疫苗很安全，接种当天还是要注意休息，避免剧烈运动。

问：打了之后手臂疼了一礼拜，这属于正常现象吗？

答：接种新冠疫苗后发生接种部位的红肿、硬结、疼痛，属于接种后常见反应，这也和已经广泛应用的其他疫苗基本类似。

除此之外，接种后也可能发生发热、乏力、恶心、头疼、肌肉酸痛等全身反应。绝大部分接种后不良反应都无需特殊处理，但应加强观察，如未缓解，则需及时就医。

专家提醒：

如果有基础性疾病，建议在平稳期进行接种。若拿不准，建议咨询接种医生或临床医生，评估能否接种新冠病毒疫苗。

提前了解新冠病毒疫苗接种流程和疫苗相关的知识，提前预约，避免老年人在现场过多等待，引起疲劳、紧张的情况。在接种过程中，建议老年人由家属陪伴，防止出现一些意外摔倒等情况。

接种新冠病毒疫苗后需留观30分钟。如遇到接种后出现不适症状，持续时间比较长，建议尽快就医，如怀疑和新冠病毒疫苗有关，要尽快报告。

（上海大调研）

【健康提示】

夏天防痛风，注意8个误区

炎炎夏日，空调、可乐、啤酒、毛豆、小龙虾……成为很多人快乐生活的“标配”。小编在此提醒大家，这些所谓惬意的“标配”，有可能就是颗随时都可能爆炸的“雷”，引起痛风急性发作。下面这8个误区，尤其需要注意。

误区一：远离海鲜和啤酒即可

海鲜和动物内脏都是高嘌呤食物，而啤酒本身就含有大量的嘌呤，加上酒精进入人体后会代谢产生乳酸，乳酸会抑制肾小管分泌尿酸，使肾脏排泄尿酸的能力降低。所以，当人们喝着啤酒、吃着烧烤时，尿酸浓度就会快速升高，很容易诱发痛风。此外，毛豆和花生均属于中嘌呤食物，100克花生中含50~100毫克嘌呤。即使毛豆的嘌呤含量低至27毫克/100克，也不属于低嘌呤食物。

误区二：冰镇饮料代酒来解暑

有的痛风患者喝冰镇饮料来解暑，虽然一般饮料不属于高嘌呤食物，但大部分饮料中都含有大量

果糖，一次性摄入大量富含果糖的饮料，同样可以诱发痛风。

摄入大量果糖会在短时间内明显升高体内尿酸水平，同时果糖还会减少肾尿酸排泄，进一步造成体内尿酸升高。对于痛风患者来说，糖是仅次于高嘌呤饮食的第二大非健康食品，果糖饮料对身体的危害同样不容忽视。

误区三：忌口不喝水

痛风患者平时要多喝水，以促进尿酸的排出，避免痛风石的生成，从而延缓肾脏的进行性损伤。建议多喝水，以白开水为主，一般每天至少喝到2000毫升，伴肾结石者最好能喝到3000毫升。但肾功能不全或心肺功能异常者，要根据病情限制水的摄入量。

误区四：不吃肉就不怕发作

很多人认为痛风是吃肉太多导致的，因此“只要不吃肉就不会发作”，其实不然。如不加限制地进食某些蔬菜或者水果，即使不吃肉也会诱发痛风，比如毛豆、花生、香菇、紫菜等，痛风患者应该尽量避免过量食用。如果长期不摄入肉类，会使身体各组织器官功能下降，嘌呤代谢能力也随之下降。因此痛风患者在间歇期也可以适度合理吃肉。

误区五：吃得越少越好

得了痛风并不是吃得越少越好，而是要在控制总热量的前提下，选择性吃低嘌呤食物，尽量保持营养均衡。牛奶、蛋类是低嘌呤食物，且富含必需氨基酸的优质蛋白，痛

风患者完全可以吃。高胆固醇血症患者要注意摄入蛋黄不要过量。

误区六：空调温度越低越好

痛风患者在夏季应避免长时间待在空调房内，避免直接对着空调出风口吹冷风，空调房里的温度不要调得太低，尽量保持在26℃~27℃，室内室外的温差不要太大，从空调房出来的时候最好提前半小时关掉空调。

误区七：发作就要迅速降尿酸

痛风急性发作期不建议临时加用降尿酸药物，尿酸并不是降得越快越好。如果尿酸突然下降，会使已经沉积在关节及其周围组织的不溶性尿酸盐结晶脱落，还会使尿酸在关节腔内沉积，从而加重疼痛。

急性期应以控制关节炎症和疼痛为主，待症状完全缓解7-10天后再逐步开启降尿酸药物治疗，以小剂量逐步平稳降低尿酸水平为宜。

误区八：痛风不痛可以停药

痛风患者的降尿酸治疗要长期坚持，擅自停药会引起尿酸水平快速升高，诱发痛风发作。长期控制不理想的尿酸盐结晶除了会沉积在肾脏，引起尿路结石、慢性肾功能不全，甚至肾功能衰竭。长期高尿酸血症还可诱发和加重糖尿病、冠心病、中风、高血压等疾病。

痛风患者应在药物控制的基础上，同时改善生活方式，定期复查血尿酸水平，根据尿酸水平在医生的指导下逐渐调整降尿酸药物剂量。

（国家卫健委）

夏季食品安全注意这些事项

入夏以来，气温迅速升高，各种致病微生物易于滋生。市市场监管局在此提醒广大食品生产经营者五点注意事项。同时，消费者在就餐、订餐、购买食品、存放、加工食物等方面也需注意。

食品生产经营管理事项

01 严格落实各项食品安全管理制度，加强对食品采购、加工、贮存、运输、销售和餐饮服务等相关环节的管理，严格控制温度、时间等关键控制点。

02 食品从业人员必须持有效的健康证上岗。常态化疫情防控期间按照规定做好个人健康管理，并加强对从业人员健康状况监测，患有规定的有碍食品安全疾病，不得从事接触直接入口食品的工作。

03 不得生产经营腐败变质、有毒有害、超过保质期等不符合法律、法规或者食品安全标准要求的食品；不得用回收食品作为原料加工食品。

04 保持食品加工场所清洁，食品加工过程中应注意操作卫生，制作和贮存食物要做到生熟分开，不混用刀、砧板等工具，避免交叉污染。

05 食品烹饪前应彻底解冻，加热时要烧熟煮透。餐饮食品从加工完成到食用常温下应不超过2小时；餐饮具和接触直接入口的食品容器及公用具，必须洗净、消毒后使用。

消费者食品安全注意事项

外出用餐时：应做好个人疫情防控防护措施，建议选择餐饮食品安全量化分级管理中有“笑脸”标

志的餐饮单位就餐，使用公筷或实行分餐制，就餐后索取发票等凭证，不在无证餐饮单位就餐，不订购无证单位加工的盒饭。

网上订餐时：应在平台上查验商家营业执照和食品经营许可证。尽量选择距离近的、餐饮食品安全量化分级管理中有“笑脸”标志的、有食安封签的商家订购；尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等。

食品取餐食时认真查验食安封签是否完好，尽快食用。采取非接触配送餐食的，消费者应关注快递骑手到达时间，及时到取餐点领取餐食并尽快食用。广大消费者发现有食品安全问题的，可拨打电话12345或12315进行投诉举报。

购买食品时：尽量选择贮存条件较好、符合卫生要求的商场、超市和菜市场，应注意对食品感官性状的检查，防止购买腐败变质的食品。购买预包装食品，除查看生产日期、保质期外，还要查看包装是否完好，不要购买包装破裂、变形的产品。

存放食品时：冰箱内存放生熟食品时，应按“熟上生下”方式存放，防止食品生熟交叉污染。冷冻食品一经解冻，应尽快加工烹调。

加工食品时：要注意生熟分开，不混用刀和砧板等工具。碗、筷、刀、砧板等用具清洗后保持干燥存放。烹饪食物时应烧熟煮透。

家庭就餐时：养成良好卫生习惯，饭前洗手。饭菜宜当餐制作，当餐食用；未食用完的，应及时冷藏，食用前彻底回烧加热。做好荤素搭配、平衡膳食，多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等。

（上海发布）

纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并点击后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错描述，本期截止日期为2022年8月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获赠100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获赠纪念品一份。

2022年6月优秀“啄木鸟”：谢建国、周晓峰、木木夕、戴筱皮、山高水长、KEN、卖火柴的童可、黄公子、小6、斐（以上部分为昵称）

2022年6月最佳“啄木鸟”：唐金虎