

2022年9月1日
星期四
总第84期

邮发代号 1-159
国内统一连续出版物号
CN 11-0312

老年健康报

国家卫生健康委员会主管

健康报社有限公司主办

健康报社有限公司出版



关注微信公众号

应对新冠与流感叠加流行风险 新版指南提出流感疫苗接种建议

本报讯 (记者张磊)近日,中国疾控中心发布《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022—2023)》。据介绍,全球新冠肺炎疫情严重流行态势目前仍在持续,我国南方部分省份今年夏季出现流感流行高峰,今冬明春可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。

在《中国流感疫苗预防接种技

术指南(2021—2022)》基础上,新版指南进行了更新和修订,提出了2022—2023年度的流感疫苗接种建议。新版指南认为,18岁及以上人群可在一次接受免疫服务时,在两侧肢体分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗,18岁以下的人群建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔仍大于14天。关于接种剂次,对于灭活流

感疫苗,9岁及以上儿童和成人仅需接种1剂次;对于减毒活流感疫苗,无论是否接种过流感疫苗,仅接种1剂次。

结合今年新冠肺炎疫情形势,新版指南优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;大型活动

参加人员和保障人员;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;重点场所人群,如托幼机构、中小学校的教师和学生等;其他流感高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄~5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇。



便民义诊进社区

近日,浙江省湖州市德清县阜溪街道卫生院的医务人员,来到位于兴山社区的居家养老服务中心开展“义诊服务进社区”活动,为老年人提供现场问诊、康复理疗服务,并给予用药等方面的专业指导。

蔡俊摄影报道

低钠盐有助于降低中风和心脏病风险

据新华社悉尼电 (刘诗月)澳大利亚等多国研究人员参与的一项国际研究表明,低钠盐有助于食用者降低中风或心脏病风险。

澳大利亚新南威尔士大学乔治全球健康研究所等机构的研究人员分析了欧洲、亚洲、美洲开展的多项低钠盐研究数据,发现其中19项研

究涉及低钠盐对血压的影响,5项研究涉及低钠盐对疾病发病率的影响,参与研究的总人数超过3万人,主要是高血压患者。低钠盐中,氯化钠的比例从33%至75%不等。

研究结果表明,长期食用低钠盐的人血压都得到了控制,收缩压总体下降了4.61毫米汞柱,舒张压

总体下降了1.61毫米汞柱。低钠盐中,氯化钠的比例每降低10%,食用者的收缩压会下降1.53毫米汞柱,舒张压会下降0.95毫米汞柱。低钠盐可将因任何原因导致的早亡风险降低11%,中风发病率降低11%,心血管疾病发病率降低13%。

乔治全球健康研究所执行主任、新南威尔士大学医学教授布鲁斯·尼尔表示,摄入钠含量较高的食盐容易导致高血压,而高血压是导致心脏病和中风的主要原因。这项研究表明,低钠盐有助于降低血压,从而降低中风和心脏病的发病风险。

扫码订阅



每周一期 周四出版

全国各地邮局均可订阅

全国老龄工作委员会办公室指导

保健食品: 正确认识 理性选择

当下保健食品种类丰富,面对市场上鱼龙混杂、良莠不齐的保健食品,老年朋友们该如何选择呢?

2版

别把过敏性鼻炎当成感冒

最近,北京进入秋季花粉过敏的高发期,由花粉引起的过敏性鼻炎与普通感冒有很多相似症状,该如何区分它们呢?

3版

“组合式慢病”更伤人

慢病常常“狼狽为奸”,患上一种慢病后若控制不好,其他慢病很可能会找上门来。那么,“组合式慢病”有何危害呢?

6版

“修”出一颗不老的心

刘大爷今年75岁,他的修车摊在附近的几个社区家喻户晓。虽然年过七旬,刘大爷也没让自己闲下来……

7版

新闻热线:(010)64621355

E-mail:lnjkb2020@163.com

编辑:尤颖康 电话:(010)64621193

本报所刊方药,请在医生指导下使用