

每年4月最后一周是世界免疫周。人一生中面对各种病毒、细菌等病原体的入侵，时刻都有感染疾病的危险，因此，“打预防针”并非小朋友的“专利”，成年人也应该得到疫苗的保护。新冠疫苗、流感疫苗、乙肝疫苗、HPV疫苗、带状疱疹疫苗……许多成人在儿童时期疫苗接种并不全面，很多疫苗会随着年龄的增长而失效，需及时补种。

成年人疫苗接种现状如何？需要接种哪些疫苗？有什么注意事项？海南日报记者就此采访了海南省疾控中心热带病与慢性病预防控制所副所长曾雪霞。

打预防针非儿童「专利」，成人免疫同样不容忽视

本报记者 郭萃

知晓度影响接种率 疫苗接种「冷热」不均



自2007年我国实施扩大免疫规划、推行接种14种疫苗预防15种疾病以来，麻疹、流脑、乙脑发病率大幅下降，病毒性肝炎得到有效遏制，实现了消除脊髓灰质炎目标。但目前免疫接种的对象，主要集中在适龄儿童，成人接种往往被忽视。

曾雪霞提醒，对成人推行预防接种，利用疫苗提高成人抵御疾病的能力，可显著降低个人和家庭医疗负担，减少国家卫生资源的浪费，更好地保障大众健康。

目前，成年人对各类疫苗接种接受度如何呢？4月25日下午，海南日报记者来到位于海口市金垦路的海垦社区卫生服务中心。据该社区卫生服务中心工作人员介绍，目前该中心接待的主要还是新冠疫苗接种人群，其次是HPV疫苗接种人群，而其他成人疫苗接种情况相对较少。

“相对而言，HPV疫苗知晓度高，所以接种人数也较多。”工作人员介绍，该卫生服务中心3月份共接种HPV疫苗40余剂次，接种带状疱疹疫苗仅10余剂次。

海南日报记者了解到，目前成年人疫苗接种率总体不高，究其原因，主要是大众对疫苗接种认识不足，同时也因为部分疫苗价格较为昂贵。比如带状疱疹疫苗接种全程要3000多元，对广大群众的接种热情产生一定影响。

曾雪霞表示，“即便如此，疫苗接种仍非常必要，相较于患病后治疗的费用，疫苗接种仍是经济的预防手段，同时也可以减轻或避免患病带来的痛苦。”

及早接种很重要 不同人群接种疫苗有区别

成年人该接种哪些疫苗？曾雪霞认为，首先必须接种的是新冠疫苗。“对于当前流行的奥密克戎变异株，没有接种疫苗的老年人和有慢性基础性疾病的人，重症和死亡比例还是比较高的。”曾雪霞说，适龄人群特别是老年人群体应尽快接种。

此外，流感是非常凶险的呼吸道传染病，全人群对流感普遍易感，接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。对于6月龄以上且无禁忌证的人群，尤其是老年人群，建议每年秋冬季接种流感疫苗。

对老年人，建议接种23价肺炎球菌多糖疫苗。据了解，全世界每年约有100万人死于肺炎球菌肺炎，老年人和高危人群病死率高达30%~40%。

50岁以上人群还建议接种带状疱疹疫苗。“带状疱疹是一种高发于50岁及以上中老年人的感染性疾病，约99.5%的50岁及以上成人体内都潜伏着引发带状疱疹的水痘—带状疱疹病毒。”曾雪霞介绍，我国50岁及以上人群每年新发带状疱疹人数约156万人。“该疾病目前还没有特效治疗方法，接种疫苗是最有效的预防方式。”曾雪霞说。

9~45岁所有女性应接种HPV（人乳头瘤病毒）疫苗，因为99.7%的宫颈癌与HPV（人乳头瘤病毒）感染有关，也可能引起肛门癌、头颈癌等，每年仅因宫颈癌死亡的女性多达十万人，严重威胁女性健康。

此外，还有一些疫苗可以在需要时接种，或者提前接种以防万一，比如甲肝疫苗、乙肝疫苗、戊肝疫苗、麻腮风疫苗、水痘疫苗、乙型脑炎疫苗、狂犬病疫苗、破伤风疫苗等。“狂犬病疫苗、破伤风疫苗都属于暴露后需及时接种的疫苗；女性受孕前可以接种麻腮风疫苗，因为受孕期间的女性感染风疹可导致胎儿先天性风疹综合征，引起流产、胎儿先天性畸形和智力障碍等严重后果，对于目前大部分成年人都建议重新接种。”曾雪霞说。

接种提示要牢记 特殊人群接种疫苗须遵医嘱

九种疫苗需考虑接种

流感疫苗：适合6月龄以上儿童和成年人
带状疱疹疫苗：适合50岁以上人群
23价肺炎球菌多糖疫苗：推荐2岁以上人群，尤其是老年人要及时接种
HPV(人乳头瘤病毒)疫苗：适合9~45岁所有女性
甲肝疫苗、乙肝疫苗、戊肝疫苗：成年人要适时接种
水痘疫苗、麻腮风疫苗：女性计划受孕半年前可接种

那么成年人接种疫苗需要注意些什么呢？曾雪霞说，在疫苗接种前需要明确对疫苗中各种成分是否存在过敏，尤其是过敏体质的人群，注射前需要向医生讲明；疾病急性期不宜接种；接种前一周左右不要吸烟饮酒；对于一些特殊人群，比如备孕期妇女、哺乳期妇女、免疫功能低下的人群等，需要咨询医生是否可以接种此类疫苗或延迟接种。

成人打疫苗后一般会要求观察30分钟左右，没有严重不良反应发生才能离开。“离开后自己还要继续观察是否有不良反应发生，如果出现轻微局部不良反应，比如接种部位出现轻度的红、肿、热、痛、皮肤瘙痒或者硬结等，一般不需要处理。个别人群可能会出现局部严重的疼痛甚至化脓，或全身出现散在的少量皮疹、皮肤瘙痒等情况，甚至过敏性休克、惊厥及神经系统病变等，要及时就诊。”

曾雪霞告诉海南日报记者，注射疫苗后要注意休息，避免吸烟饮酒，避免食用辛辣刺激性的食物，如辣椒、海鲜类食品等。

两种不同疫苗相隔多久能接种？曾雪霞说，一般灭活疫苗可以间隔半个月左右的时间，但是如果是活性的疫苗则需要间隔28天以上。

1. 对疫苗成分包括辅料及抗生素过敏者、发热、急性疾病患者，或慢性疾病发作期患者、妊娠期及哺乳期妇女、患脑膜炎及未控制的癫痫或其他进行性神经系统疾病患者、免疫功能低下者不能接种疫苗。
2. 育龄妇女接种麻腮风疫苗、水痘疫苗半年后，方可受孕。
3. 狂犬病的病死率极高，任何被动物咬伤的人群，均需进行狂犬病疫苗的暴露后接种。
4. 对鸡蛋过敏者不能接种流感疫苗。
5. 其他情况请参考疫苗说明书。

健康海南行动

H 大医精讲

地贫父母可孕育健康宝宝

■ 本报记者 刘冀冀

地中海贫血患者能否实现生育健康宝宝的梦想？4月24日，由省民宗委主办、海南日报报业集团承办的2022年海南民族团结进步宣传月暨“线上三月三”系列活动之健康科普系列直播活动举行，活动联动海南日报健康融媒体工作室推出健康科普类直播《大医精讲》，邀请海南省人民医院血液科主任医师姚红霞科普地中海贫血相关知识。

重型地贫患儿如不治疗 大多会在5岁前死亡

地中海贫血简称“地贫”，因最早发现于地中海沿岸国家而得名。

地贫是一组遗传性溶血性贫血病，是由珠蛋白基因（地贫基因）的缺陷使血红蛋白中的一种或几种珠蛋白肽链合成减少或不能合成，导致血红蛋白的组成成分改变，继而引发慢性溶血和贫血。

地贫主要分为α地贫和β地贫两类。根据症状的轻重，地贫分为静止型或轻型、中间型、重型等几种。

静止型或轻型地贫患者没有明显症状或症状轻微，不影响日常生活与工作，无需特殊治疗，但可能会将异常基因遗传给下一代。中间型地贫患者临床表现差异很大，会有不同程度的贫血、疲乏无力、肝脾肿大以及出现轻度黄疸，重者需要定期输血和排铁治疗。



重型α地贫胎儿多在孕晚期出现水肿综合症，可能胎死宫内或出生后死亡。通常孕妇也会出现一些并发症，甚至危及孕妇生命。

重型β地贫患者通常在出生3至12个月后开始出现逐渐加重的贫血，伴有面色苍白、肝脾肿大、黄疸、发育不良等；如果不进行规范治疗，会逐渐出现头颅变大、额部隆起、颧骨凸出、眼距增宽、鼻梁塌陷等典型的地贫特殊面容，“如果不进行治疗或治疗不及时、不规范，患者很难活到成年，多在5岁前死亡。”

地贫父母可孕育健康宝宝 通过先进技术筛选正常胚胎受孕

“地贫是一种常染色体隐性遗传病。多数人只是地贫基因携带者，不表现出任何症状或者症状非常轻微，易被忽略，多在体检或地贫家系调查时才被发现。”姚红霞介绍，如果要了解个人地贫患病或基因携带情况，必须接受正规的地贫筛查和基因检测。至少排除了夫妇一方是地贫基因携带者，才能解除孕育中重型地贫儿的风险。

姚红霞表示，如果夫妇双方分别是α轻型和β轻型，胎儿必须接受产前检查，确诊是否为重型地贫。如果夫妇双方都是α轻型，需要做详细的遗传基因分析，才能预测下一代成为中型或重型地贫患者的概率。如果夫妇双方都是β轻型，胎儿有1/4概率正常，有1/2概率是地贫轻型患者，有1/4概率是中型或重型患者。

姚红霞提醒，如果检查确定为重型地贫儿，建议在家长知情同意的基础上及时终止妊娠，避免重型地贫儿出生。

值得一提的是，目前也可以通过胚胎植入前遗传学诊断（即第三代试管婴儿）技术，筛选正常的胚胎受孕，实现地贫父母孕育健康宝宝的愿望。

造血干细胞移植和基因治疗 可治愈地贫

据了解，目前在地贫高发地区开展婚前孕检以及产前地贫筛查、诊断和干预，防止重型地贫儿的出生，是防控地贫的最有效措施。

异基因造血干细胞移植治疗地贫已是成熟技术，全相合移植成功率高达90%以上，但由于费用高和供者少限制了开展数量。

目前新药尚未上市，基因治疗还没正式应用到临床的情况下，中重型地贫患者需要定期输血和排铁治疗维持生命。

“当前疫情反复，献血受到影响。输血是输血依赖型地中海贫血患者维持生命的基本措施，如果不做移植或基因治疗就要终生输血和去铁。”姚红霞呼吁爱心人士积极献血，挽救地贫患者生命。

H 健卫贴士

■ 本报记者 王迎春

踏着音乐的节拍，高强度地重复着“踢毽子”动作，不一会儿就暴汗如雨。近日，魔性的毽子操配上动感十足的音乐，加上具有娱乐互动性的直播形式，让许多人纷纷在线跟练起来。

随着跳操者越来越多，不少人晒出了自己的“健身后遗症”，除了心慌头晕、肌肉酸痛之外，有的人还出现了膝盖、腰椎疼痛，下楼困难，甚至是扭伤脚踝的情况。看似简单易学的动作，如果运动过度、操作不当，反让健身变“伤身”。那么“健身小白”应该如何“科学健身”，在高效燃脂的同时防止运动损伤呢？为此，《健康周刊》专访了海南省人民医院运动医学科主任王广积。

健身勿跟风 要因人而异、量力而行

在跟跳毽子操时，练习者往往需要不停抬腿和旋转、弯曲膝盖，整个过程频率较快，时间也较长，不仅需要肌肉力量，对身体多处关节也提出了很高要求。

“平时没有锻炼基础的人，本身肌肉力量、柔韧度和关节灵敏度都较为一般，盲目跟练难免出现运动过度和损伤的情况。”王广积介绍，练习毽子操要因人而异，根据自身身体情况来看安排。

尤其是一些特殊人群并不适合这项运动，例如老人的关节、腰椎、脊柱等均存在老化问题，做幅度较大、过快的弹跳类动作时容易失衡、摔倒，甚至发生骨折、心脑血管不良事件等意外。而膝、踝关节受伤的人，做这些动作也容易诱发或加重伤势。

健身房前，做好充分的热身准备十分重要，“建议大家进行10分钟至15分钟的热身运动，除了拉伸肌肉，活动关节以外，也要适当进行能量的补充，确保良好的状态。”王广积告诉海南日报记者，在运动量较大时，中途可以选择运动型饮料补充机体流失的水分，运动后也可选择一些易消化的碳水化合物进行营养补充。

此外，健身过程需结合自己的运动目标、身体状况、运动能力、运动场所来选择合适的运动项目，同时可以通过降低强度、减小幅度来减少运动损伤的发生。

“健身小白”勿心急 科学安全健身很重要

“如果在运动五分钟后，呼吸还比较顺畅的，就说明身体各器官细胞仍有氧气在进行代谢。”王广积表示，对于“健身小白”而言，有氧运动是科学、安全健身的首选。

健身过程中要讲究循序渐进，量力而行。运动时间、速度、频率、强度

等要逐步增加，锻炼内容和方法也要由易到难，从简到繁。“运动是一个慢慢积累的过程，如果急于求成，关节、韧带、肌腱和肌肉都容易造成拉伤和损伤。”王广积说。

如何科学高效地消耗卡路里？王广积在这里给大家推荐了几项易于开展的燃脂运动，例如自由泳既可以锻炼四肢肌肉和关节，同时能够提高心肺功能，对锻炼腹肌也有帮助，建议每次进行12分钟的自由泳，每周坚持三到四次。

户外运动还可以选择快步走和骑自行车。每天坚持6000步的快步走，以稍微出汗为标准，能够达到一定的燃脂效果，骑自行车则侧重于锻炼腿

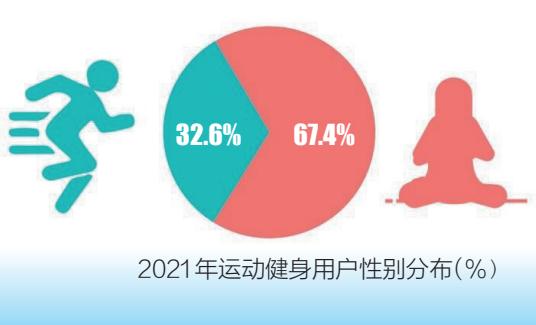
部肌肉力量。

如果是居家健身，可以选择容易开展的平板支撑和仰卧起坐，锻炼腰背和腹部的肌肉，或是进行简单的单脚交替站立。也可以在专业人士的指导下，练习瑜伽或是健身舞蹈等。

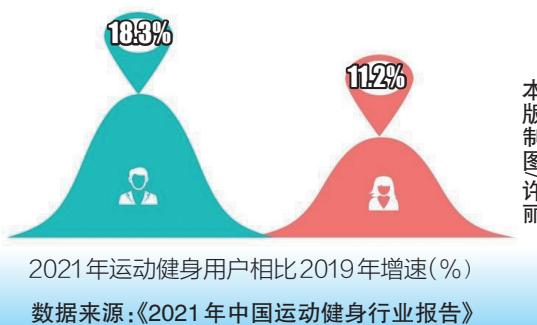
当健身时出现了肌肉酸痛的情况，应该适当减小运动量，或是停下来休息。“运动中有‘两小时法则’，如果两小时后还疼痛，就说明运动过度了。”王广积说，局部充血肿胀时可以采用冰敷消肿，疼痛明显时也可使用云南白药等外用喷雾。但如果程度较为严重，甚至日常活动能力受限，就需要及时就医。

不同性别人群健身运动情况

近七成运动健身用户为女性



男性运动健身习惯快速增强，用户增长迅猛



本版制图/许丽

数据来源：《2021年中国运动健身行业报告》