



关于“打疫苗”，听听专家怎么说



慢性病人群可以接种新冠病毒疫苗吗？接种新冠病毒疫苗前后有哪些注意事项？6月16日上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了合肥市三院呼吸与危重症医学科主任荣光生，与读者交流。

■ 记者 马冰璐 文/图

接种新冠疫苗非常有必要

读者：新冠疫苗有必要接种吗？

荣光生：非常有必要。一方面我国几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力，对新冠病毒是易感的，感染发病后，有的人还会发展为危重症，甚至造成死亡。接种疫苗后，一方面绝大部分人可以获得免疫力；另一方面，通过有序接种新冠病毒疫苗，可在人群中逐步建立起免疫屏障，阻断新冠肺炎的流行。因此，凡是年龄在18周岁以上，没有接种禁忌症的情况下，都应该接种新冠疫苗。现阶段年轻人自己把疫苗打好，就是对家庭、对国家的贡献。

健康状况稳定，药物控制良好的慢性病人群建议接种

读者：慢性病人群可以接种新冠病毒疫苗吗？

荣光生：慢性病人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群不作为新冠病毒疫苗接种禁忌人群，建议接种。

接种新冠疫苗前后注意事项

读者：接种新冠病毒疫苗前后有哪些注意事项？

荣光生：接种新冠病毒疫苗前，接种医生会询问健康状况，请如实告知相关信息。接种完成后，需现场留观30分钟，接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生，接种后一周内避免接触个人既往已知过敏原，尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物，建议清淡饮食、多喝水，适当安排休息。如发生疑似不良反应，报告接种单位，需要时及时就医。

打了新冠疫苗仍要戴口罩

读者：打了新冠病毒疫苗，还要继续戴口罩吗？

荣光生：到目前为止，任何疫苗的保护效果都不能达到100%，少数人接种后仍可能不产生保护力或者发病。目前，人群免疫屏障尚未建立。因此，预防新冠病毒感染，不能把宝全押在疫苗上，仍需要做好个人防护工作。

有以下任一情况不能接种

读者：什么情况不能接种新冠病毒疫苗？

荣光生：有以下任一情况，是不能接种新冠病毒疫苗的：对本疫苗所含任何成分过敏者；患急性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热者；有惊厥、癫痫、格林巴利综合征、其他进行性神经系统疾病者、脑病或精神病史。既往发生过疫苗严重过敏反应或既往接种过本疫苗发生严重过敏反应、出现任何神经系统反应者。孕妇。具体以疫苗说明书为准。



名医简介

荣光生，主任医师，从事哮喘、过敏性鼻炎、皮肤过敏症、药物过敏及食物过敏等过敏性疾病研究20余年，具有丰富的临床经验。广泛推行了WHO制定的《哮喘防治倡议》和《慢性阻塞性肺病防治倡议》，擅长哮喘病、慢阻肺的诊断和治疗。

建议尽早补种未完成剂次

读者：未完成全程免疫程序接种者如何进行补种？需要重新开始吗？

荣光生：对全程免疫为两或三剂次程序的疫苗，未全程接种者，建议尽早补种未完成剂次，无需按照免疫程序重新开始接种。

建议新冠疫苗和其他疫苗间隔两周以上接种

读者：专家建议HPV疫苗和新冠病毒疫苗不能同时接种，那应该间隔多长时间呢？

荣光生：新冠病毒疫苗是新疫苗，为了便于识别或区别可能出现的疑似疫苗不良反应，目前不建议新冠病毒疫苗与其他疫苗（包括HPV疫苗）同时接种。但是，不是说接种新冠病毒疫苗就不能接种其他疫苗了，只是建议新冠病毒疫苗和其他疫苗间隔两周以上接种。必须注意的是，当因动物致伤、外伤等原因需紧急接种狂犬病疫苗、破伤风疫苗、免疫球蛋白时，可不考虑与新冠病毒疫苗的接种间隔。

新冠疫苗保护期可以达到至少半年以上

读者：新冠病毒疫苗保护效果可以维持多久？

荣光生：目前新冠病毒发现的时间还不到一年，对于新冠灭活疫苗的免疫持久性也仍在持续观察中。目前证据提示，疫苗保护期可以达到至少半年以上。

读者：戴牙套有哪些注意事项？

专家：1.饮食方面：a.不能啃带骨食物，如排骨、鸡翅、鸡腿、鸭脖、螃蟹等食物，应剔骨后食用。b.带核水果应去核后食用，如枣、李子、话梅、坚果等。c.大块食物及较硬的水果应该切成小块或片后食用。

2.口腔卫生：戴牙套的小伙伴们，请在三餐后、进食零食后、复诊前刷牙。每次刷牙不少于五分钟，确保牙齿的三面（唇面、舌面、咬合面）能得到有效清洁。

3.牙齿不适：正畸加力后，牙齿酸软无力或者微痛，口腔黏膜被矫治器磨破而发生溃疡，通常一周左右缓解至自行消失，如疼痛加剧请及时联系医生。

4.弓丝扎嘴：初戴牙套，钢丝、托槽扎嘴是常见的，一周左右适应之后会好转，如果钢丝持续扎嘴或者影响进食，需要跟医生联系、处理。

■ 记者 马冰璐



健康提醒

染发易过敏，谨慎选择染发剂

星报讯（记者 马冰璐）对苯二胺是染发剂的主要成分，它能让染后的头发颜色更牢固，但也是强过敏原，会导致体质敏感的人皮肤过敏。安医大一附院皮肤科杨森教授提醒，日常生活中应该谨慎选择，正确使用染发剂，“牢记以下4点，可以把伤害降到最低。”

1.染发剂应选择正规商场或美发店出售的包装完好、标识清楚，具备生产许可、卫生许可、特殊化妆品批准文号及执行产品标准号标识的产品。

2.如果到理发店染发，应选择合法、正规、信誉度好，美发师具有从业资格的美发店。

3.染发次数不宜过多，一年最多三次，而且只染长出来的新发即可。

4.以下情况不能进行染发：面部皮肤过敏，头皮易过敏、易受刺激或受损，染发后有过敏史的经历，有过暂时性“黑色海娜”纹身不良反应的经历。

健康新闻

安医大二附院首例健康志愿者造血干细胞采集顺利完成

星报讯（记者 马冰璐）近日，在安徽医科大学第二附属医院血液科造血干细胞采集室内，经过5个小时，志愿者李明成功捐献155毫升造血干细胞悬液，标志着该院血液内科首例健康志愿者造血干细胞采集顺利完成。

6月9日上午8时，在血液内科干细胞采集室内，随着干细胞分离机的运转，在血液科、输血科、血液实验室共同配合下，经过5个小时的采集，成功获得155毫升“沉甸甸”的造血干细胞，为一位濒临绝境的白血病患者点燃了生命的希望。

今年22岁的李明，是安徽工业大学一名即将毕业的大四学生。他在大学期间热衷于参与志愿服务和公益活动。大二时的一次无偿献血，使他了解到造血干细胞对于恶性血液病患者的重要意义，便主动加入了造血干细胞志愿者队伍。4月底，得知与捐助的重症白血病患者初筛配型成功时，他当即就表示愿意捐献。6月4日入住血液科后，进行了为期5天的造血干细胞动员。

据翟志敏教授介绍，目前造血干细胞的采集已经不用直接“抽取”骨髓，而是通过注射动员剂，使骨髓内的造血干细胞分离至外周血，再通过仪器将外周血中的造血干细胞提取保存，其他成分则回到人体。这一技术大大减轻了捐献者的痛苦，对身体健康基本没有影响，术后约两周即可恢复到捐献前状态。