

当前,新冠病毒感染成为严重威胁老年人健康的重要因素。同时,威胁中老年群体健康的另一类感染性疾病就是带状疱疹。强化中老年人疾病预防管理意识,慢性病人尤其需要通过主动免疫来保护自己

# “免疫加强包”,为老年人筑起防病毒感染屏障

中国妇女报全媒体记者 杨娜

随着2022年末我国新冠疫情防控措施进入密集优化调整期,疫情防控面临着新形势、新任务,防控工作也进入了新阶段。经国务院批准,自2023年1月8日起,新冠病毒感染由“乙类甲管”调整为“乙类乙管”。实施“乙类乙管”后,我国防控工作目标将围绕“保健康、防重症”,采取相应措施,最大程度保护人民群众生命安全和身体健康,减少疫情对经济社会发展的影响。

新政的实施令越来越多的人感受到,只有提高自身的免疫力,才能有效降低被病毒“盯上”的可能性。特别是患有多种慢性疾病的老年人群,在本次疫情感染高峰中首当其冲成为受冲击最大的人群。而疫苗接种在预防老年感染者轻症转重症、危重症方面起着重要的作用。

日前,在由“人民健康”举办的“强化中老年人主动免疫,积极助力健康老龄化”圆桌座谈会上,来自不同领域的专家从提高中老年人免疫力切入,深度聚焦我国近3亿中老年人健康问题,就慢性病、基础性疾病等话题展开讨论,在强化中老年人疾病预防管理意识,实现积极主动免疫的预防措施方面达成共识。

## 老年慢性病患者,感染“带状疱疹病毒”的风险明显增加

据《中国老年人群慢性病患病状况和疾病负担研究》显示,我国现有超过1.8亿老年人患有慢性病,其中患有一种及以上慢性病的比例高达75%,以慢性病为主的健康问题是影响老年人生命质量的重要因素。

“现在社区已经开始了糖尿病和高血压等基础性疾病的管理,除了注意生活方式外,我们最重要的就是控制急性感染导致老年人慢性病加重恶化的风险。”中国医学科学院北京协和医院老年医学科主任医师刘晓红说,以往常见的感染性疾病包括流感、肺炎球菌引起的呼吸道疾病,而当前的新冠病毒感染也成为严重威胁老年人健康的重要因素。

另外,目前威胁中老年人健康的另一类感染性疾病就是带状疱疹。“现在90%以上的成年人体内都有水痘-带状疱疹病毒的潜伏,一旦抵抗力下降或者是由于年龄上升带来的免疫衰老,这种病毒就会被再激活,引发带状疱疹。”刘晓红说,我国每年新增约156万带状疱疹病例,每个人一生中大概有三分之一的风险会罹患带状疱疹,甚至还不止一次。

北京大学人民医院皮肤科主任、中华医学会皮肤性病学分会主任委员张建中介绍,年龄在50岁后患带状疱疹的风险会陡然增加。“带状疱疹发生部位常见于肋间神经,占50%以上;颈部神经占20%;三叉神经占15%;还有腰骶部,也就是下肢的带状疱疹,占11%。病程一般2-3周,老年人多为3-4周。”张建中说。

“相比于一代人,糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、类风湿关节炎等慢性疾病患者发生带状疱疹的风险会明显增加。其中,糖尿病患者发生带状疱疹的风险增加84%。有基础病的人发生带状疱疹后神经痛的风险高于健康人,在70岁及以上的老年人将近三分之二的人会出现带状疱疹后神经痛,而且年龄越大疼痛越强烈,严重影响生活质量。”刘晓红说。

## “带病共存是常态”,老年人防病毒感染至关重要

国际上的研究显示,50%的65岁以上的老年人患有三种或三种以上疾病,形成多病共存状态。“所以对老年人而言,带病共存是一个常态,重要的是病情稳定。”刘晓红说,老年人发生带状疱疹后,会影响慢性病的控制,造成其急性加重。比如糖尿病患者,患带状疱疹后血糖控制就更加困难。

张建中介绍,水痘-带状疱疹病毒与新冠病毒一样,是通过呼吸道感染的。感染以后,有症状的就表现为水痘,没有症状的就变成隐性感染。无论是水痘还是隐性感染,感染之后它会藏到感觉神经的神经节里面,以后在免疫力低时,它就会再跳出来感染。

张建中提醒,带状疱疹有一些特殊感染部位,需要引起老年人高度重视。“第一种眼带状疱疹,有患者因带状疱疹眼角膜穿孔,不能及时治疗引起失明;第二种耳带状疱疹,又称三叉神经带状疱疹,三联征为面瘫、耳痛、外耳道疱疹,有的病人甚至出现嘴歪斜;第三种是播散性带状疱疹,患者免疫力极度低下,不光神经受累,病毒还通过血液播散到全身。”张建中说。

通常人们认为带状疱疹只得一次,得完以后就免疫了。张建中说事实并非如此。对于骨髓移植患者,骨髓移植后,患者在造血功能还没有完全建立的时候,身体对病毒的抵抗力就低,骨髓移植需要大量使用的免疫抑制剂和激素,会抑制免疫。所以血液病患者一旦得了带状疱疹就非常厉害,播散性带状疱疹、坏疽性带状疱疹、带状疱疹后的后遗神经痛没完没了,一次两次三次……非常凶险。张建中提醒有基础病的中老年人,无论是细菌感染还是病毒感染,都要特别重视。

## 守住“人体免疫”第一道防线,老年群体更需要疫苗保护

“作为人体抵御疾病的重要屏障,人体免疫系统通过三道免疫防线发挥作用。而伴随着人体免疫力的下降,遭受病毒破坏的第一道免疫防线就是我们的皮肤和黏膜。”张建中说,疫苗的接种对于传染和感染性疾病是非常有效、易普及的。正如新冠疫苗对新冠病毒感染重症的预防很明确,带状疱疹疫苗对老年人感染性皮肤病的保护更是无可替代。因此守护好人体免疫的首道防线,就是为避免病毒侵害我们的身体把住了第一道关。

新冠疫情防控政策放开以后,有慢性病的人群更需要积极接种疫苗来保护自己。但有些慢性病人,尤其是老年人,担心自己免疫力低,不适合打疫苗。“预防接种是保护易感人群的有效措施,老年人是一个庞大的弱势群体,需要得到更好的疫苗保护。”北京大学第一医院全科医学科主任、中华医学会全科医学分会主任委员迟春花表示,香港在新冠疫情严重阶段,95%以上的死亡都发生在老年人,从对数据的分析来看,只要打了新冠疫苗,不管是一剂两剂还是三剂,都有保护作用。对于保护作用明确的带状疱疹疫苗同样如此。

《健康中国行动(2019—2030年)》和2019年



健康关注

防病鲜知道

## “传统游戏”可减少儿童网络成瘾

形式多样的各种儿童游戏,伴随着许多人的成长历程,并在脑海中留下了儿时的美好记忆。近期,土耳其一所州立医院公开发表的一项研究显示,传统的儿童游戏对儿童的身体、情感和精神健康具有保护作用,有助于减少网络使用和成瘾,并提高社交技能。

研究小组以土耳其某城市两所中学42名5年级和6年级学生为对象,分为干预组(20人)和对照组(22人),前者进行8周传统儿童游戏,并采用家庭和儿童网络成瘾量表、社会技能量表、儿童感知压力量表进行评价和分析。

结果表明,在干预前,两组之间在网络使用、社交技能、压力水平方面没有明显差异,但干预8周后,二者之间出现了显著差异,与对照组相比,干预组上网时间明显减少,社交技能平均得分也有明显提高。

研究人员认为,儿童多开展传统游戏,对促进身心健康以及减少网络成瘾,会有很好的帮助。

(宁蔚夏)

## 老人长期便秘 认知力下降更快

近期,日本东北大学老龄医学研究所的研究小组在《中枢神经系统神经科学与治疗》杂志发表的一项研究显示,长期便秘可使老年人认知功能下降的速度加快。

研究小组以在东北大学附属医院老年科与老年病科84名平均年龄77.4岁(女性占57.1%)的老年痴呆症和轻度认知功能障碍初诊患者为对象,根据指南的诊断标准,分为有长期便秘组和无便秘组,对这两组参与者,将用于痴呆症筛查和把握痴呆症进程的两个量表作为认知功能变化的评价指标,并通过脑部核磁共振成像检查评价大脑相关结构的变化,进行平均17.4年的追踪,分析和研究便秘对认知功能变化的影响。

结果表明,上述两组无论有无便秘,都是时间越长的参与者,认知功能下降越大,但与无长期便秘组相比,有便秘组认知功能下降的速度更快2.74倍,并且脑部核磁共振成像检查,有便秘组的深部白质病变扩大速度更快1.65倍,两组之间均有显著差异。

(夏晋)

## 女性休产假可防止不良心理健康状况恶化

发表在最近出版的《柳叶刀公共卫生》杂志上的一项系统综述称,休产假可以防止新父母心理健康状况变差,并且这种影响在母亲方面体现最大。

瑞典斯德哥尔摩大学公共卫生科学系和卡罗林斯卡学院全球公共卫生系的研究人员进行的这项系统综述,从国际角度调查了产假与父母心理健康之间的关系。

研究人员搜索了五个在线数据库,共纳入45项研究。研究结果显示,产假可以防止夫妻双方不良心理健康状况恶化,其中包括抑郁症状、心理困扰和倦怠等。

研究还发现,有益的影响不仅在分娩后不久就能观察到,而且对母亲来说,产假的这些保护作用可以持续到晚年。

研究人员表示,人们往往只想到母亲经历的巨大身体变化,但也必须想到,向父母身份的转变对夫妻双方而言都是有压力的。例如,由于收入减少,父母面临着与照顾孩子、职业不确定性和经济压力相关的挑战。

(方草)

国家卫健委办公厅发布的《老年失能预防核心信息》,建议老年人定期接种肺炎球菌、流感、带状疱疹等疫苗,进一步提高对慢性病的管理,备好“免疫加强包”,提前做好疾病的主动预防。“建议只要慢性病稳定的老年人,在药物控制效果比较好的前提下,都应该在专业医生指导下通过疫苗接种来加强感染性疾病的预防。”迟春花说。

“近年来我国正在有序地开展针对慢性病的防治实践,2007年启动了以‘健康一二一行动’,即日行一万步、吃动两平衡、健康一辈子为主题的全民健康生活方式的行动。2017年,启动了以‘三减三健’,即减盐、减油、减糖、健康体重、健康口腔、健康骨骼为主体的第二阶段的行动。到目前为止,全国已经有96.6%的区县都启动了全民健康生活方式行动。”迟春花介绍,慢性病健康管理规范强调普通的个体以及慢性病患者都可

以通过加强膳食营养、身体活动、戒烟限酒,以及对心理、睡眠各个方面的干预,来实现疾病的健康管理。

迟春花说,老年人则可以从四个方面进行生活干预,进一步提高他们的免疫力,实现主动健康管理。第一,做到营养均衡,多吃抗氧化的食物。第二,要保持心情的愉悦,促进免疫细胞增殖,激发免疫系统的活力。第三,养成良好的生活习惯,有助于机体保持正常的生理技能。第四,适度运动,改善中枢神经系统功能、心脏的营养和脂质的代谢。“生活习惯是每天都要做的事情,如果中老年人日复一日坚持好的生活习惯,健康状况就会得到好的维持。”

“乙类乙管”新政策实施后,老年人更要备好“免疫加强包”,树立“早预防,早健康”疾病预防观念。

# 吃含“抗炎”成分的天然食物,或可减少“新冠后遗症”

现心肌受损等情况。事实上,大家都会担心:“阳”后的这些“新冠后遗症”的症状究竟会持续多久?如何才能缓解呢?

柳叶刀子刊《eClinicalMedicine》于2022年12月发表了一篇针对“新冠后遗症”的系统分析,涵盖194项研究和73万名参与者,披露一组数据:在随访的4个月内,至少45%的新冠感染者仍存在一种及以上的症状;最普遍的五种症状分别是:疲劳(28.4%)、疼痛/不适(27.9%)、睡眠障碍(23.5%)、呼吸困难(22.6%)、活动受限(22.3%)。

无论是各个国家的研究,还是来自医学界的统一认知:慢性炎症是“新冠后遗症”元凶。比如来自维也纳大学的研究团队发现,感染新冠病毒后触发长新冠之疲劳综合征的病理机制是过度的抗炎反应。

为什么感染新冠后会有炎症呢?当新冠病毒入侵人体,免疫系统识别出病毒入侵,开始释放T细胞、B细胞这种特殊细胞去对付病毒,这些细胞主要作用是刺穿受感染的自身细胞,同时释放大量的炎症因子,与受感染的细胞“同归于尽”。这个过程中,我们就会感受到疲惫、高烧、剧痛。

人体的炎症因子是一把“双刃剑”,不仅可以杀掉病毒,同时也会给自身造成损害。极端的免疫攻击阶段就是人体的“炎症风暴”,爆发之时会大量伤害正常细胞,导致肺、肾、心、肝脏等重要器官受损甚至功能衰竭。即使在“阳康”后,但体内仍有病毒的残余。《nature》发表的一篇文章,表明新冠病毒可在全身组织传播和复制,还能进入大脑,甚至存活长达七个月之久。虽然病毒浓度没有那么高,但在身体里捣破坏,就会让免疫细胞持续去工作,这个过程中,我们的身体其实一直在出现炎症。

即便病毒已被杀灭,免疫系统的活跃仍然可能持续一段时间。之前有研究发现,部分患者在感染新冠八个月后,体内仍可能持续有比较高的炎症反应,这可能是后遗症出现的原因之一。如何“抵抗炎症”,是降低“新冠后遗症”不可忽视的重点。

前段时间,肺炎、心肌炎这些炎症,让维生素C成了网红药,很多人去疯抢导致断货。那么,维生素C的抗癌原理是什么呢?

维生素C本身是一种抗氧化剂,可以降低新冠感染早期的细胞因子风暴特征,有助于减缓新冠患者的炎症因子。简单说,它发挥的作

用就是“抗炎”。

实际上,除了维生素C,在抗氧化界有很多成分都有同样的作用,只是尚未被大家熟知,如β-胡萝卜素、虾青素、番茄红素、花青素、茶多酚等。这些抗氧化剂,以往多用于美白皮肤,其实它对抵抗身体炎症的效果非常好。其中表现最强的是虾青素,比如在天然抗氧化剂淬灭单线态氧(一种激发态氧分子)的能力排序为:天然虾青素>番茄红素>β-胡萝卜素>维生素E。吃以上抗氧化剂的补充剂,或多吃富含此类维生素的食物都可以帮助身体提升“抗炎”能力。

β-胡萝卜素:胡萝卜、菠菜、生菜、马铃薯、番薯中含有。

番茄红素:番茄、西瓜、葡萄柚等水果中含有。

虾青素:海带、裙带菜、紫菜、石花菜,雨生红球藻、地木耳、发菜等中含有。其中雨生红球藻是自然界中含虾青素最丰富的生物。

炎症在未来的每年都会困扰不少人,为了减少“新冠后遗症”的产生,“抗炎”的重要性应该被更多的人知道,这不仅仅体现在新冠的愈后,在日常生活中也能帮助我们预防新冠。

健康新视界

可仁

最近大家陆续“阳康”,逐渐回归了正常生活。但有一个现象比较普遍——转阴之后,仍留有一些“后遗症”:比如依然浑身无力、容易疲劳,咳嗽长时间不愈,更为严重的一些人出

