

# 疾控专家解答： 成年人推荐接种哪些疫苗

近日,复旦大学附属华山医院感染科主任、“硬核医生”张文宏在接受采访时表示,儿童打疫苗很常见,其实成年人也需要接种疫苗。日常生活中,人们一般对流感疫苗和HPV疫苗有所了解,还有哪些疫苗是成年人可以接种的呢?

## 流感疫苗推荐每年接种

每年冬季都会有流感的大暴发,今年新冠的暴发,再夹杂流感的暴发,对老年人、成年人都是极大的风险。无锡市疾控中心疾控部副主任王旭雯介绍,全人群都对流感易感,接种流感疫苗是预防流感最有效的防护措施,所有人都可以接种。流感是季节性的,目前来看,儿童接种流感疫苗的较多,成人的接种率很

低。每年九十月份是流感疫苗的最佳接种时机,每年接种一针,尤其是处于较高感染风险的医务人员,推荐接种。近几年,老年人对流感疫苗的接种意识越来越高了,接种人数渐渐多起来。

肺炎球菌仍是老年人发病和死亡的重要原因,因此对于老年人,推荐接种23价肺炎疫苗。2018

年12月起,无锡将水痘疫苗和肺炎球菌疫苗纳入无锡市扩大免疫规划一类疫苗管理,至今已免费为65岁到85岁老年人接种肺炎疫苗13.21万针次。专家表示,60岁以上的老年人是肺炎球菌感染的重点人群,60岁以上有慢性基础疾病尤其是有老慢支等呼吸道疾病的老年人,极度推荐接种肺炎疫苗。

## 女性可尽早接种HPV疫苗

近两年,HPV疫苗一直比较火,接种HPV疫苗的女性越来越多了。HPV疫苗是唯一可以预防癌症的疫苗,可以有效预防由HPV(人乳头瘤病毒)引起的相关疾病,尤其是女性宫颈癌。目前,在无锡可以接种到二价、四价和九价HPV疫

苗,价数越高,可预防的病毒范围也越广。几种疫苗适用有不同的人群要求,二价适用9-45岁女性,四价适用20-45岁女性,九价适用16-26岁女性。

专家介绍,目前来看,HPV疫苗接种意愿最强的人群集中在25岁到30多

岁,不少人都卡在限制年龄段前来接种该疫苗。如九价HPV疫苗适用人群是16-26岁女性,选择24、25岁来接种的人不在少数,16岁接种的则寥寥无几。其实,HPV疫苗推荐早接种,青年女性在成年之前最好能接种该疫苗。

## 今后还将有带状疱疹疫苗

成人有一定接种意识的还有乙肝疫苗。自2003年开始乙肝疫苗纳入计划免疫规划一类疫苗,免费为新生儿接种乙肝疫苗。因此,2003年之前出生的人群中,部分可能自费接种过乙肝疫苗,部分也可能从未接种。王旭雯介绍,血液传播、密切接触传播

是乙肝主要传播途径,没有感染过乙肝且没有接种过乙肝疫苗的成年人,可以选择接种。处于高风险暴露机会中的人群,如经常接触血液制品的医疗机构医务人员、实验室人员等高风险岗位,建议接种乙肝疫苗。由于疫苗接种后保护性抗体水平会逐年下降,

因此对于高危人群来说,还可以选择定期加强。

此外,中老年人是带状疱疹的高发人群,一旦发病疼痛难忍。针对这种顽疾,同样可以通过接种疫苗来预防。目前已经有针对带状疱疹的疫苗在我国获批,预计年内有望上市。(逯恒贞)

## 躺着刷手机容易造成牙痛?

居家抗疫”期间张先生成了手机控,一天到晚抱着手机,尤其喜欢躺在床上双手举着手机看。时间一长,发现左侧下面的大牙疼痛,疼痛逐渐加重,后来竟不能咀嚼,连喝热水或凉水都痛。到医院口腔科检查后,医生建议到康复科做理疗。

惠山区康复医院蔡伟森博士检查后发现张先生的左侧颞部、面部及颈部肌肉紧张,局部还有压痛,张口时下嘴唇及下颌中点稍向左下方移位,同时伴有咯噎的声音,耳孔前方的下颌

关节突处压痛明显,诊断为“颞下颌关节紊乱伴三叉神经痛”。

为什么会出现这种情况呢?蔡伟森说,问题就出在手机上,原来老张喜欢用左手握手机,因而手机屏幕会处于视线的偏左侧,不管是坐着还是躺着,头自然会稍微转向左侧,这一问题在卧位看手机时更严重。时间久了,头、颈部两侧肌肉就会失去平衡,也就是左侧的颞肌、翼内肌、翼外肌和胸锁乳突肌变硬缩短,这些肌肉的短缩会直接压迫走行其中的三叉神经。上述变化还会影响

下颌骨的位置,从而造成颞下颌关节紊乱,进一步影响咬合关系导致咬合时的疼痛。前述肌肉的短缩加上颞下颌关节紊乱,引起了牙痛和下颌疼痛。

明确诊断后,蔡主任首先对老张的左侧颞肌、胸锁乳突肌等紧张短缩的肌肉进行了手法放松处理,然后使用经颅磁刺激仪对右侧大脑运动区进行高频刺激治疗,最后向老张介绍了病痛的原因,告诉老张要减少使用手机的时间,至少要改变使用手机的方式,尤其不能再躺着刷手机了。(惠康)

## ■ 医讯

5月10日周日上午,上海市中西医结合医院脉管病科主任医师王义成,到易可中医院为老烂脚、静脉曲张及术后复发伴溃烂发黑、脉管炎、糖尿病足、动脉硬化闭塞症、丹毒、血管炎、深静脉血栓、慢性淋巴水肿等下肢

肿痛痒黑烂患者服务。

5月10日周日上午,南京中大医院原骨科主任沈锡山,到易可中医院为颈肩腰腿痛患者服务。

5月10日周日上午,上海曙光医院神经内科主任魏江磊,在易可中医院为帕

金森、三叉神经痛术后复发、偏头痛、脑鸣、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。

每周三—六上午,上海中医药大学硕导谭德福教授,在易可中医院为痛风、风湿类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等患者服务。



日前,在锡惠公园附近的花丛中,一名老人在练拳。(郑宙 摄)

## 静脉曲张术后溃破、丹毒、脉管炎…… 把细节“抠”到极致 “奚氏脉管中心”有点另类

“真是大大方便了我们的腿脚不便的患者,在一个楼层就把就诊和治疗一站式搞定。”近日,在三个上海名医开的医院——易可中医院“奚氏脉管中心”就诊的姚老伯跷起了大拇指。扩建到3000平米的布局大调整还让该院创始人之一柳国斌师弟、上海市中西医结合医院脉管病科主任医师王义成特别满意,这正是他所期待的,一切以患者为中心。

### 一个小细节让患者便利不少

姚老伯静脉曲张手术后1年腿肿发黑,比正常人粗一半,脚踝处还有溃烂。王义成通过细致检查后说,不解决深静脉瓣膜功能不全的问题,盲目手术,术后复发伴肿痛痒黑、溃烂在所难免。运用奚氏清法,除了奚氏秘方外,奚氏清创换药,修血管、清血瘀、促血流从根本治疗防复发。

“专家围着病人转,有问题随时向专家请教,每天

都有各地老烂脚、静脉曲张及术后复发伴溃烂发黑、脉管炎、糖尿病足、动脉硬化闭塞症、丹毒等患者就诊治疗,病友们在一起交流、医护人员热情照顾。”姚老伯说。

“我们每个工作做得都比别人细致一点点,患者的整体治疗感受就会好很多。”该院“奚氏脉管中心”主任朱成河说,所有患者都有完整随访记录,已坚持了3年多。

### 把看似简单的事情做到了极致

打压力绷带看似很简单,但该院创始人之一、上海曙光医院周围血管科主任柳国斌用了半个月专门培训医护人员打压力绷带,他深知,这个细微动作在治疗上起到关键作用。

除了打压力绷带外,奚氏外科的独家外用药更有讲究。同样的奚氏外用

紫朱软膏,使用的方法、范围和用量在烂脚不同阶段完全不一样。此外,创面愈合不同时期,颜色不同,用药也不同。炎症坏死期选用红油膏;修复增生期用紫朱软膏;成熟稳定期用白玉膏。给患者换药时,必须掌握药量和压力两个关键点。

### 最好的检查仪器是医生的手

虽拥有先进的法国进口血管筛查设备,但这里的专家都认为,最好的检查仪器是医生的手。每次就诊,少不了专家的视听触叩闻,从感受患者下肢温度到闻

伤口味道,这里的每个专家手诊都是必不可少,朱成河说,单单动手检查就有68项注意事项,保证每个患者诊断明确。

(江南)