

健康直通车

我国已有五款新冠病毒疫苗获批使用 安全性有效性都有一定数据支撑

目前,我国已有5款新冠病毒疫苗获批使用。这5款疫苗有何区别?打哪个品种更好?

按技术路线划分,5款疫苗分为三类:一是灭活疫苗,包括国药中生北京公司、国药中生武汉公司、北京科兴中维公司生产的3款灭活疫苗;二是腺病毒载体疫苗,为天津康希诺公司生产的5型腺病毒载体疫苗;三是重组蛋白疫苗,为重组新型冠状病毒疫苗(CHO细胞)。

三种技术路线有何区别?

“灭活疫苗是将培养扩增的活病毒通过物理和化学的方法杀灭以后,经过系列纯化技术制备的疫苗。”国务院联防联控机制科研攻关组疫苗研发专班专家组副组长、中国工程院院士王军志介绍,其主要特点是疫苗的成分和天然的病毒结构比较相似,免疫应答也比较强,具有良好的安全性。疫苗比较稳定,能在2-8摄氏度的环境中保存两到三年,运输方便;采取两针免疫。

“腺病毒载体疫苗是采取5型腺病毒作为载体,导入新冠病毒抗原基因,通过生物反应器制成活载体疫苗。”王军志说,疫苗制备工艺相对比较简单,研发成本和生产成本比较低,因为它是在我们国家原有的5型腺病毒埃博拉疫苗这个平台

基础上研发成功的。疫苗能很好地诱导抗体产生,增强细胞免疫;可以采取单针免疫。

“重组蛋白疫苗是将最有效的抗原成分通过基因工程的方法,在体外细胞中来表达。体外细胞是工程细胞株在生物制品中常用到的细胞,类似于工业发酵的方式,最后制成疫苗。”中国科学院微生物所研究员严景华介绍,整个生产过程是蛋白表达和纯化的过程,没有活病毒参与,所以生产过程是安全的,也容易大规模生产。从过去重组蛋白疫苗的使用过程和前期实验结果来看,重组蛋白疫苗安全性是可以保证的,不良反应率比较低。疫苗采取2-8摄氏度冷藏,对运输和储存条件要求低;采取两到三针免疫。



哪种疫苗更有效?

王军志表示,三种路线的新冠病毒疫苗各有特色,无论采用什么样的技术路线,最重要的是结合抗原本身的特性、病原体本身的特性,采用适合的工艺研制出安全有效、质量可控的疫苗,是疫苗成功的关键标准。

国家卫健委疾控局一级巡视员贺青华说,目前国内上市新冠病毒疫苗都是经过药监部门审查批准的,其安全性、有效性都是有一定数据做支撑的,可以放心接种。

单针和双针怎么选?

中国疾控中心研究员邵一鸣介绍,对于有临时或紧急任务需要前往疫区、却没有足够时间等待的人群,更适合注射单针腺病毒载体疫苗。此外,单针接种能避免因各种原因打不上第二针,造成免疫效果不好。

疫苗诱导的免疫反应强度一般弱于两针疫苗,在预防早期流行病毒时没问题,换成后期突变病毒时,保护效率大多会下降。所以,选择疫苗时,要根据需保护人群的具体情况,结合当地流行病毒的最新监测数据,进行综合判断、科学决策。

单针疫苗也有不足之处。邵一鸣提示,单针腺病毒载体

疫苗诱导的免疫反应强度一般弱于两针疫苗,在预防早期流行病毒时没问题,换成后期突变病毒时,保护效率大多会下降。所以,选择疫苗时,要根据需保护人群的具体情况,结合当地流行病毒的最新监测数据,进行综合判断、科学决策。

(《人民日报》)

健康指南

世卫专家组: 国药和科兴提交数据 显示疫苗安全有效

世界卫生组织免疫战略咨询专家组3月31日说,中国国药集团和科兴公司提交的两款新冠疫苗的相关数据显示,其保护效力符合世卫组织要求,不会对人体造成伤害。

世卫组织免疫战略咨询专家组当天召开记者会。专家组主席亚历杭德罗·克拉维奥托在记者会上表示,两家中国公司提交的疫苗数据清楚表明,它们的保护效力符合世卫组织要求,即“疫苗效力约为50%,最好接近或高于70%”。这两家公司提交的数据也显示了两款疫苗的安全性,它们不会对人体造成伤害。

克拉维奥托表示,国药和科兴两款新冠疫苗首先需从世卫组织或其认可的监管机构获得紧急使用授权,尔后世卫组织免疫战略咨询专家组将对这两款疫苗提出使用建议,专家组希望在4月底前发布相关使用建议。

世卫组织发言人玛格丽特·哈里斯3月早些时候表示,国药和科兴的两款疫苗可能很快获得世卫组织紧急使用授权。

世卫组织此前已将紧急使用授权给予3款新冠疫苗,分别为美国辉瑞制药公司和德国生物新技术公司联合研发的疫苗,英国阿斯利康制药公司和牛津大学联合研发的疫苗,以及美国强生公司旗下杨森制药公司研发的疫苗。(新华社)

温馨提示

预防花粉症,保护好两器官

花粉症属于过敏反应,与花粉症有关的因素除了遗传因素,还包括居住环境、生活习惯、压力等。花粉症以眼部充血、流泪、发痒和鼻部打喷嚏、流鼻涕、鼻塞为主要特征。

尽量远离过敏原

对于花粉症而言,防患于治,最主要的是远离过敏原,在以下三个环节要格外注意。

外出时:关注天气预报,

及时了解和掌握花粉相关的信息;花粉多的时候,要减少外出;外出时戴眼镜、口罩、帽子;回家后在家门口进行打扫,不把花粉带入室内;进家后洗脸、漱口,并冲洗附着在身体暴露部位的花粉。

在家中:勤擦地板并经常进行打扫;花粉多的日子要关好门窗,防止花粉进入室内。

就寝时:养成睡前冲洗附着在身体的花粉的习惯;在花粉飞散盛行期,最好利

用干燥机或吸尘器等打扫被褥,尽量不在外面晾晒;为避免在睡觉时吸入花粉,枕头周围也稍微用浸湿的纸巾或毛巾擦一下。

保护好眼和鼻

花粉过敏者要尽量远离烟酒,酒可使血管扩张,引起鼻塞和眼睛充血,烟会刺激鼻黏膜,加重鼻塞,这些都是引发或加重花粉症的不利因素。预防花粉症要保护好眼和鼻。

眼睛的自我保护:保证

充足的睡眠,保护自己的眼睛,不要持续看电视、电脑、手机等,总之,不过度使用眼睛;佩戴隐形眼镜时,要严格遵守使用方法;养成清洗眼睛异物和灰尘的习惯;眼睛痒的时候,不要搔抓,要用毛巾冷敷。

鼻子的自我保护:鼻子干燥时,用凡士林等进行保护;擤鼻涕时用湿纸巾;不要拔鼻毛;洗鼻子时,使用生理盐水。

除此之外,为了增强免疫功能,需要保持良好的睡眠、饮食、运动等生活习惯,注意放松身心。(《科普时报》)

国家卫健委:

60岁及以上老人 纳入新冠疫苗接种



国家卫健委官网4月1日发布了《新冠病毒疫苗接种问答(2021年3月31日更新)》,用34个问题全面回应公众关切。

其中明确,现阶段,我国新冠病毒疫苗的接种对象为18周岁及以上人群。60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群,疫苗对60岁及以上人群会产生一定的保护作用,建议接种。此外,免疫功能受损人群也是感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群,根据既往疫苗安全性特点,灭活疫苗和重组亚单位疫苗建议接种;对于腺病毒载体疫苗,建议经充分告知,个人权衡获益大于风险后接种。(国家卫生健康委)

生活贴士

清明前后养生宝典: 四口诀不能忘

饮食多辛甘

春季阳气初生,饮食宜选辛甘之味,不宜过食酸物。辛甘的食物可以调养肝脾之气,如肉类、鸡蛋、麦片、牛奶、萝卜、菠菜、山药、姜、葱、蒜等。忌食煎炸油腻、寒凉生冷、容易过敏的食物。多吃富含维生素B的食物,及时补充水分,保养脾胃之气。也可以适量吃一些花生、芝麻、枸杞来温补养肝。

春捂“815”原则

清明前后,气温变化较大,此时不要骤减衣衫。专家认为,日夜温差大于8℃是“捂”的信号。温差大时,人体血管会随着温度变化而出现较大的舒张与收缩波动。此时如果不注意“捂”,会造成血流和血压波动,诱发心脑血管疾病。气温高于15℃就不用“捂”了,15℃是人体适宜的临界温度,也是“捂”与

“不捂”的临界温度。此时,衣着宜上薄下厚,保持腰腹下肢的温暖,防止感冒。

宜晚睡早起

清明时节,应注意保护体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡耗伤阳气或阻碍阳气的行为皆应避免。春天是万物复苏的季节,为了适应阳气生发的规律,人们应适当晚睡一点儿,早起一些,舒缓形体,以使神志

随着阳气而舒畅怡然。

宜动不宜静

清明养生宜动不宜静,不可闭门不出,更不可坐卧太久。此时自然万物都处于生发状态,人也应保持积极乐观的心态,多外出活动。不过,老年人早上锻炼不宜太早,最好在太阳升起之后。很多人会选择赏花踏青,但要注意预防花粉过敏。过敏体质的人外出时尽量戴口罩、墨镜等,必要时带上防过敏药物。同时要保持室内干净、干燥,做好通风,按时清洗、晾晒被单。(本报综合)