

新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)发布

目前,我国已有 5 个生产企业的新冠病疫苗批准附条件上市或紧急使用。附条件批准上市的 3 个灭活疫苗和腺病毒载体疫苗Ⅲ期临床试验期中分析结果显示,疫苗保护效力均达到国家药品监督管理局《新型冠状病毒预防用疫苗临床评价指导原则(试行)》的要求,也符合世界卫生组织《新冠病毒疫苗目标产品特性》推荐的指标要求。临床试验和紧急使用阶段及前期重点人群较大规模接种后疑似预防接种异常反应监测数据表明,新冠病毒疫苗安全性良好。获批紧急使用的重组新冠病毒疫苗(CHO 细胞)Ⅱ期临床试验结果显示具有良好的免疫原性和安全性。

基于我国获批疫苗的临床试验研究数据和新冠肺炎的流行病学特征,中国疾病预防控制中心新冠病毒疫苗工作组起草了本指南,并经国家免疫规划专家咨询委员会审议通过。

本指南供各级卫生健康部门、疾控机构指导预防接种单位开展新冠病毒疫苗预防接种使用。

一、疫苗种类

(一)灭活疫苗

附条件批准上市的 3 个新冠病毒灭活疫苗产品分别由国药集团中国生物北京生物制品研究所有限责任公司(北京所)、武汉生物制品研究所有限责任公司(武汉所)和北京科兴中维生物技术有限公司(科兴中维)生产。其原理是使用非洲绿猴肾(Vero)细胞进行病毒培养扩增,经 β 丙内酯灭活病毒,保留抗原成分以诱导机体产生免疫应答,并加用氢氧化铝佐剂以提高免疫原性。

(二)腺病毒载体疫苗

附条件批准上市的腺病毒载体疫苗为康希诺生物股份公司(康希诺)生产的重组新冠病毒疫苗(5 型腺病毒载体)。其原理是将新冠病毒的刺突糖蛋白(S 蛋白)基因重组到复制缺陷型的人 5 型腺病毒基因内,基因重组腺病毒在体内表达新冠病毒 S 蛋白抗原,诱导机体产生免疫应答。

(三)重组亚单位疫苗

获批紧急使用的重组亚单位疫苗为安徽智飞龙科马生物制药有限公司(智飞龙科马)生产的重组新冠病毒疫苗(CHO 细胞)。其原理是将新冠病毒 S 蛋白受体结合区(RBD)基因重组到中国仓鼠卵巢(CHO)细胞基因内,在体外表达形成 RBD 二聚体,并加用氢氧化铝佐剂以提高免疫原性。

二、推荐免疫程序

(一)适用对象

18 周岁及以上人群。

(二)接种剂次和间隔

1.新冠病毒灭活疫苗(Vero 细胞)

接种 2 剂;2 剂之间的接种间隔建议≥3 周,第 2 剂在

8 周内尽早完成。

2.重组新冠病毒疫苗(5 型腺病毒载体)

接种 1 剂。

3.重组新冠病毒疫苗(CHO 细胞)

接种 3 剂;相邻 2 剂之间的接种间隔建议≥4 周。第 2 剂尽量在接种第 1 剂次后 8 周内完成,第 3 剂尽量在接种第 1 剂次后 6 个月内完成。

(三)接种途径和接种部位

推荐上臂三角肌肌肉注射。

三、其他有关事项

(一)迟种补种

对 2 剂或 3 剂次程序的疫苗,未按程序完成接种者,建议尽早补种。免疫程序无需重新开始,补种完成相应剂次即可。

对在 14 天内完成 2 剂新冠病毒灭活疫苗接种者,在第 2 剂接种 3 周后尽早补种 1 剂灭活疫苗。对在 14-21 天完成 2 剂新冠病毒灭活疫苗接种的,无需补种。

(二)加强免疫

现阶段暂不推荐加强免疫。

(三)与其他疫苗同时接种

暂不推荐与其他疫苗同时接种。其他疫苗与新冠病毒疫苗的接种间隔应大于 14 天。当因动物致伤、外伤等原因需接种狂犬病疫苗、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。

(四)不同疫苗产品替换

现阶段建议用同一个疫苗产品完成接种。如遇疫苗无法继续供应、受种者异地接种等特殊情况,无法用同一个疫苗产品完成接种时,可采用相同种类的其他生产企业的疫苗产品完成接种。

(五)新冠病毒感染及抗体筛查

在疫苗接种前无需开展新冠病毒核酸及抗体检测;接种后也不建议常规检测抗体作为免疫成功与否的依据。

(六)接种禁忌

通常的疫苗接种禁忌包括:(1)对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过敏者;(2)既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血管神经性水肿、呼吸困难等);(3)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等);(4)正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或未控制的严重慢性病患者;(5)妊娠期妇女。

本指南对说明书中所列部分接种禁忌或慎用人群,参照下述特定人群接种建议执行。

四、特定人群接种建议

(一)60 岁及以上人群

西洋菜

西洋菜又称豆瓣菜,其味甘、淡,性凉;归肺、膀胱经。

《全国中草药汇编》记载其可用利尿、强壮及抗坏血病,还可用于治疗气管炎及皮肤痒症。

此外,西洋菜还有通经的作用,女性在月经前食用一些,就能对痛经、月经过少等症起到防治作用。

春季食用西洋菜,能起到清肺、凉血,利尿,解毒的功效。适用于肺燥咳嗽、咽喉炎、咯血、衄血、痛经、月经过少等病症的食疗。

小白菜

小白菜味甘,性凉;归肺、胃、大肠经。

《名医别录》谓小白菜:“主通利肠胃,除胸中烦,解酒渴;”《滇南本草》称其“主消痰,止咳嗽,利小便,清肺热”。

小白菜能清热除烦,生津止渴,清肺消痰,通利肠胃。含有丰富的钙、胡萝卜素、糖类营养物质,能促进骨骼的发育,加速人体的新陈代谢和增强机体的造血功能,缓解精神紧张。

其所含粗纤维和脂肪结合后,可防止血浆胆固醇的形成,促使胆固醇代谢物——胆酸排出体外,以抑制动脉粥样硬化的形成。

水芹菜

水芹菜是富含多种维生素和无机盐类的碱性食品,其中以钙、磷、铁等含量较高,可以用来清热解暑。

对于有内热的人群,可取水芹菜 50g、粳米 100g 煮成稀粥服用,有很好的“清火”功效。

此外,现代营养学认为,水芹菜具有清洁血液,抗心律失常,保肝,降低血压、血脂及抗过敏等作用,因此,患有心律失常、肝胆疾患及高血压的人可以经常食用。

(源自新华网)

清明时节防病养生 这些问题要注意

清明节就要到了,随着气温升高,人们的活动开始增多。不过,这个季节对一些人来说也爱招病,在身体动起来的同时,要多多关注自己的健康问题。

身体要动起来

临近清明,体内肝气逐渐达到最旺,要以“生发阳气,调肝健脾”为养生要点。在起居上,应晚睡早起,以使阳气生发舒畅,但是晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服,多到空气清新之处,如公园等地慢走、打拳、做操,选择动作柔和的锻炼方式活动,使阳气增长。

运动量不宜过大

春季养生可多晒太阳,活动筋骨,增加抵抗力。需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群,做运动需要量力而行,运动量不宜过大。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围内。患有心脏病、高血压等疾病的人,不要做强度较大的活动。

注意预防这些病

高血压

随着天气转暖,高血压患者会逐渐放松警惕,认为天气逐渐暖和,血压会趋于稳定。可是,这季节正是乍暖还寒,温差较大的时候,加之雨水增多,人的血管容易痉挛,人体血压也容易因为波动而升高,继而导致脑血栓、脑溢血、心肌梗死等恶性并发症。因此,高血压患者更需根据气候及时增减衣服,预防因气候变化带来的血压波动。

花粉过敏症

时值暮春也是花粉过敏症多发的时期。有花粉过敏症的人出门一定要做好防护,尽量避免去花木多的地方,出门最好戴口罩。

皮肤病

这个季节是皮肤病的多发期,如皮肤过敏、荨麻疹等,患了皮肤病,应该及时就诊。医生会采用口服药和局部外涂药膏的方法。此外,预防也很重要。容易在春天发生过敏的人,可以采取远离过敏原、慎用化妆品、注意个人卫生等方式预防。

多食清淡蔬果

清明时节,多食清淡新鲜的蔬菜水果以清补肝脾,如芹菜、木耳、荠菜、香椿、苦菊等应季的野菜。有些地方,清明时节还保留着禁火吃冷的习惯,但是脾胃弱的人不宜吃冷食。

清明过后雨水增多,尤其是南方,气候潮湿,容易产生疲倦嗜睡的感觉,这就是“春困”。而甜腻食物有助湿作用,食后更容易使人产生和加重“春困”的感觉,应避免吃甜腻食物。

(源自人民网)

挑战“漫画腰”容易伤腰 专家：易造成胸腰段损伤

最近,短视频平台流行起一种名为“漫画腰”的挑战活动。挑战者将大腿平放在椅子上,上半身贴地,腰部向后折叠近 90 度,以此来展现身体的柔韧度,不少年轻女性争相挑战和模仿。但专家表示,在未经专业指导的情况下贸然去做这样的动作,易造成胸腰段损伤和肌肉拉伤。

“漫画腰挑战”一词,近来在网上的热度持续不减。这项挑战起源于一幅漫画,漫画中的女性角色将大腿平放在椅子上,上半身趴在地上,腰部向后弯折近 90 度,几乎垂直于地面。由于这一动作展现了女性的柔韧度,身体曲线和腰部的纤细,迅速在短视频平台走红。多位明星参与了此项挑战,也引得多人效仿,并拍成视频和照片发布在网上。其中,竟还有怀孕 6 个多月的孕妇也挺着肚子进行了挑战。

不过,由于这一动作具有一定难度,并非人人都能轻松驾驭。有尝试过的人表示“这个动作还是很费腰的”。

专家说法

中国康复研究中心脊椎外科医生吕振表示,这种“漫画腰”的动作对人的胸椎和胸腰段的力量和柔韧度要求比较高。从网上可以看到,很多模仿这一动作的人胸部是弓着的,贴不到地上。正常人的胸腰段是直的,但这一动作要使其后突,这是违反人体自然规律的。只有经过长时间训练,有一定训练基础的人才能做到。如果未经专业指导,易造成胸腰段损伤、肌肉拉伤等。

“大部分人做这个动作的目的是为了炫耀,而不是为了锻炼身体。”吕振建议,普通人不要盲目跟风尝试,尤其是上了岁数的人,或是患有胸椎退变、椎间盘突出的人。

(源自人民网)



新冠病毒疫苗，你打了吗？

积极接种疫苗
共筑免疫屏障

江苏省卫生健康委员会
江苏省计划生育宣传教育所 设计制作

