

预防重症肺炎 接种疫苗为先

□记者 李文芳

每年11月至次年3月,是本市呼吸道疾病高发的季节,也是容易发生肺炎的时期。日前,欧洲呼吸学会年会在西班牙马德里举行,大会今年以“预防”为主题,重点关注接种疫苗、戒烟、改善空气质量等领域。有上百名来自我国呼吸科、重症科、感染科、儿科、免疫规划等领域的专家学者参会,聆听了最新的呼吸感染资讯和研究进展。会上,上海交通大学医学院附属瑞金医院院长瞿介明作《流行病学与临床实验》主题演讲。

肺炎不同,链球菌感染症状严重

在《流行病学与临床实践》报告中,瞿介明首次发布了中国重症社区获得性肺炎(CAP)的流行病调查数据。报告指出:通过该研究可以看到重症肺炎病人中最常见的感染病原体,从而实现早诊

断、早干预、早治疗,改善愈后。

北京市疾病预防控制中心病原学监测及一项研究结果显示,在老年人肺炎住院病例中,22.2%的病例与肺炎球菌有关。“国内外的研究均发现,在引起肺炎的病毒中,流感病毒是主要原因。”瞿介明介绍,“我们的研究还发现,其他非流感病毒同样也可能引起肺炎。在细菌中,肺炎链球菌排在第一位,尤其容易引起重症肺炎。另外,衣原体、支原体等也会引起肺炎。”

瞿介明介绍,肺炎有两种,即社区获得性肺炎和医院住院期间出现的肺炎,它们具有不同的特征。受环境、居住条件、病菌种类的影响,社区获得性肺炎的发病以老年人和儿童为主要人群,具有明显的季节特征,经常与流感、禽流感同步发生,细菌耐药性低,主要以肺炎链球

菌为主;而住院肺炎患者则与医疗手术、住院时间及相关治疗有关,细菌以革兰氏阳性等为主,耐药性强。其中,社区获得性肺炎在全球范围内发病率高,其中的重症肺炎预后差、死亡率高,是世界各地共同关注的严峻公共卫生问题。

预防为先,及时注射肺炎疫苗

肺炎链球菌合并感染是流感季肺炎致死的主要病因,婴幼儿和老年人是两者的易感人群。“大量研究发现,流感疫苗与肺炎疫苗可预防和减少肺炎的发生。因为注射肺炎链球菌疫苗者即使发生了肺炎,症状也比较轻,进展为重症肺炎的情况较少;同时,可以减少抗生素的耐药性、降低住院的可能性、缩短住院时间。”瞿介明强调,“重点人群接种肺炎疫苗与流感疫苗,所产生的经济效益与社

会效益都很显著。因此,在流感季节到来前,要及时接种相关疫苗。”

瞿介明认为,肺炎链球菌结合疫苗和流感疫苗是预防呼吸道疾病最重要的两种疫苗。若能将两种疫苗一起接种,将会产生更好的预防效果。由于以13价肺炎链球菌疫苗对预防重症肺炎的发生效果清晰,因而他建议重点人群包括老人、儿童、成人中的免疫功能低下者、肝肾心功能不佳者,慢阻肺、哮喘、支气管扩张、肺纤维化等肺功能低下者,以及处在临床第一线的医务人员等,都应及时接种肺炎链球菌疫苗和流感疫苗。

资料显示,目前肺炎链球菌结核疫苗已经在全球160多个国家获批上市,其中超过125个国家已将其纳入本国的国家免疫规划,112个国家批准肺炎链球菌结核疫苗在全人群中接种。

“聪明的家长去医院验光,到网上配眼镜。”近来,某淘宝店家打出的这则宣传语让许多家长趋之若鹜,不少家长也自以为找到了性价比最高的配镜攻略。但是,如果你以为在医院验光就是检测眼睛的度数,拿着这个结果就可以去配眼镜了,那就真的是“太傻太天真”了。

在医院验光所得到的验光处方仅仅是眼睛屈光状态的测量结果,它不一定是最佳的配镜处方。验光配镜就好比成衣定制,裁缝在做裤子前要量腿长。不过,为了做出满足个人需求的裤子,裁缝还会询问穿衣者的个人偏好,如裤腿长短,露出脚踝或盖住鞋面。验光处方就如同裁缝所量出的顾客腿长;配镜处方则是配镜师和视光师根据戴镜场景、用途、年龄、职业等信息进行必要的修正后给出的结论。

镜框选择是门技术活

大部分消费者在选择镜框时,只考虑“颜值”。其实,除了颜值,在配镜时还有许多个性化的因素应纳入考量,这些只有在实体店配镜时,由专业的配镜师根据实际需求来推荐和调整才能完整实现,网上配镜则鞭长莫及。

镜架尺寸 人的耳朵位置各有差异,靠前或靠后皆有可能。因此,眼镜的镜脚长度也会不同,过长、过短都会影响眼镜

的前倾角和镜眼距。虽然大部分购物网站上都会标明眼镜的尺寸,但若不到现场试戴,很难选到适合自己的镜架。

配镜处方 该处方与镜架的选择息息相关。度数高的消费者,若选了大尺寸的镜框,所配的眼镜镜片不仅又厚又重,眨眼时睫毛还常常会刷到镜片。

使用场景 不同的用镜需求所选的镜架同样有所区别。经常运动者应搭配镜腿内侧有防滑措施、镜臂带有一定弧度,能够包裹服贴的设计;经常伏案工作者,应选择带有防滑托叶且镜圈高度较高的镜架;开车者可选择视野更开阔的旁视野镜片。

周边离焦镜片延缓近视发展

孩子的近视度数进展快让许多家长一筹莫展。在近视增长的诸多原因中,周边远视性离焦是近视发生、发展的危险因素。配普通镜片易导致周边远视离焦,而周边离焦镜片正是解决该问题的一把好手。

近视者在配普通镜片后,中央部位的物像投射在视网膜上,周边部的物像投射在视网膜后方,形成远视性离焦。眼球受持续性远视离焦的刺激,会导致近视的发生和发展。近视眼配周边离焦镜片后,中央部位的物像投射在视网膜上,周边部的物像投射在视网膜前方或上方,形成相对近视离焦,有助于抑制青少年眼轴变长,从而有效延缓近视的发展。

需要提醒的是,在选择配周边离焦镜片时,应由医生根据患者的眼睛检查情况来判断是否适合。

上海市眼病防治中心视光中心

姚闻波

“云深不知处”为何禁酒?

电视剧《陈情令》从今年暑期一路火到现在。剧中,蓝忘机和魏无羡两大主角的第一次相遇就是因为姑苏名酒——天子笑。地处云深不知处的姑苏蓝氏严令禁酒,偷喝天子笑的魏无羡被蓝忘机逮了个正着,以家法处置。为何各大世家都能喝酒,唯独蓝家禁酒呢?想来,可能是姑苏蓝氏的藏书量庞大,读书多自然就明白饮酒伤身这个道理。

酒精和乙醛是1级致癌物

酒的主要成分是乙醇,进入体内最终会代谢为水和二氧化碳,但中间产物乙醛却能损伤DNA,增加癌症的患病风险。国际癌症研究机构将酒精及其代谢产物乙醛列为1类致癌物。

亚洲人群中普遍存在乙醛脱氢酶编码基因aldh2突变,导致体内缺乏乙醛脱氢酶,无法顺利清除乙醛。流行病学研究表明,乙醛代谢能力较差的人群,食道癌与头颈癌的患病风险更高。

而且,酒精可对神经系统、消化系统、心血管系统、生殖系统等造成损伤。除癌症外,许多疾病也被证实是饮酒所致,如酒精性精神疾病、酒精性心肌病、酒精性胃炎、酒精性脂肪肝、急性胰腺炎等。

江苏人无乙醛代谢基因优势

aldh2突变导致的脸红反应是显性遗传,也就是说,喝酒脸红可以遗传。缺乏乙醛脱氢酶者在饮酒后,乙醛在体内堆积,造成毛细血管扩张,出现脸红的

反应。所以,喝酒脸红体现了一定的家庭聚集性,这些人更应避免饮酒,减少乙醛堆积的损伤。

我国地域广阔,突变基因型aldh2×2在不同地区或民族有着不同的频率分布。数据对比发现,我国携带正常aldh2基因型的地域分布总体上呈北高南低的态势,北方地区能正常代谢乙醛者占比更多。

从地理位置来看,剧中位于江苏的姑苏蓝氏与河北、山东、陕西等其他几个世家相比,携带突变基因型的频率可能性更高。因此,姑苏蓝氏人可能真的不适合喝酒。

不过,生活中总有些喝酒的场面难以避免,遇到这些情况,请大家一定要记住以下几点。

- 自愿喝酒,切勿劝酒;
- 喝酒脸红者,应尽量少喝;
- 即使是爱喝酒者,也应慢慢减量,不爱喝酒者,滴酒勿进;
- 养生酒、保健酒也是酒,过量饮用弊大于利;
- 建议男性每日饮酒(折合纯酒精)不超过25g,女性不超过15g。

酒精换算表

类型	含有25g酒精	含有15g酒精
啤酒	750mL	450mL
葡萄酒(12度左右)	260mL	156mL
黄酒(15度左右)	208mL	125mL
38度白酒	82mL	49mL
52度白酒	60mL	36mL

上海市疾病预防控制中心 徐乃婷 陈 蕾

本栏目由上海市预防医学会提供支持

