



我国是世界上老年人口规模最大的国家，也是世界上老龄化速度最快的国家之一，如何实现健康老龄化成为全社会关心的重要话题。怎样更好地保障老年人健康、保障老年人有质量的晚年生活？本版今起推出“关注健康老龄化”系列报道，敬请关注。



流感流行期间，老年人和儿童是脆弱人群，推荐婴幼儿、儿童和有基础疾病的老年人在每年流行季节前接种流感疫苗。  
徐骏作(新华社发)

## 《老年人疫苗接种科普手册》发布

# 接种适宜疫苗，对抗“免疫衰老”

本报记者 王美华

世界卫生组织将每年4月的最后一周定为“世界免疫周”，以强调疫苗接种对于减少疾病、挽救生命的重要性。在今年世界免疫周来临之际，由《健康报》《老年健康报》主导编写的《老年人疫苗接种科普手册》发布，专家将接种适宜疫苗列为老年人健康生活方式的重要组成部分。

### 推进老年健康预防关口前移

“我国居民人均预期寿命由2020年的77.93岁提高到2021年的78.2岁，但老年人健康预期寿命不到70岁，说明老年人平均带病生存时间将近10年。”中国老年保健协会常务副会长齐平江介绍，中国约75%的60岁及以上老年人患有一种或多种慢性病，43%的老年人有多病共存（2种及以上）。

为推动健康老龄化相关工作，2022年国家卫健委、全国老龄办、国家中医药管理局联合印发的《关于全面加强老年健康服务工作的通知》指出，促进健康老龄化是积极应对人口老龄化的长远之计，提升医疗卫生服务体系的适老化水平，建立完善老年健康服务体系，推进老年健康预防关口前移。

“天花是人类消灭的第一个传染病，而接种疫苗是预防天花最重要的手段之一。”中华预防医学会副会长、北京协和医学院群医学及公共卫生学院执行院长杨维中介绍，由于机体退化性变化、免疫功能下降等，再加上慢性病造成的身体机能下降等原因，老年人容易成为感染性疾病或传染性疾病的易感人群，“我们过去对健康生活方式的诠释还不够，为什么说不够呢？健康的生活方式，除了科学的进食、活动、休息，保持心情愉快等，还应该包括接种适宜的疫苗，这也是健康生活方式的重要组成部分。”

“接种疫苗是预防疾病最好的方法之一，加强老年人主动免疫，提升中老年人预防接种的积极性，是促进健康老龄化、实现高质量长寿的关键。”齐平江说，接种疫苗可通过预防感染减缓老年人慢性病的进展，降低慢性病并发症等风险，改善患者生活质量。

专家介绍，衰老是一个不可避免的生理过程，年龄增长所致的免疫功能下降，被称为“免疫衰老”。

“在人的的一生中，免疫力处于从弱到强再从强到弱的动态发展过程。新生儿和婴幼儿对很多疾病的免疫水平比较低，所以容易生病；从少年时期开始，随着免疫系统不断发展完善，人体的免疫力逐渐达到较高的水平；到了老年阶段，随着机体的衰老，人体的免疫水平又会逐渐下降，抵御感染的能力也呈现下降趋势。因此，‘一老一少’群体是免疫保护的重点人群。”北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召表示，疫苗在预防老年人感染性疾病、降低疾病负担方面能够发挥重要价值，而我国老年人疫苗接种率还有待提升。一项研究显示，成人流感疫苗接种率为10.97%，肺炎疫苗接种率为13.6%，带状疱疹疫苗接种意愿为16.57%。另一项研究显示，近57%的受访者存在疫苗犹豫。

“未来，希望进一步通过健康科普和健康促进教育，使老年人认识感染性疾病的危害，认识疫苗的价值，积极主动地接种疫苗，降低疾病的负担，助力健



近日，河北省秦皇岛市北戴河区安居社区日间照料服务中心的志愿者协助老人开展健身活动。  
新华社记者 杨尧尧摄

康老龄化。”冯录召说。

### 老年人适合接种四种疫苗

老年人适合接种什么疫苗？

北京市疾病预防控制中心免疫预防所原所长孙美平介绍，目前，我国适合老年人接种的疫苗可归纳为四种：新冠病毒疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗。

“全球已有一些国家为老年人提供免费的流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗接种，我国的北京市等地已多年为老年人提供免费流感疫苗、肺炎球菌疫苗接种，受到老年群体的欢迎，希望越来越多的地区能为老年人提供这样的疫苗接种服务。”孙美平说，我国在为老年人接种新冠病毒疫苗方面，积累了一些好做法，希望这些做法在推动老年人的流感疫苗、肺炎球菌疫苗以及带状疱疹疫苗的接种中得到借鉴与应用，为老年人的健康保驾护航。

有慢性病的老年人能接种疫苗吗？

“老年人常患有一种或多种慢性病，在接种疫苗之前要做严格的问诊和筛查，来判断是否能接种相应的疫苗。”清华大学第一附属医院预防保健科主任刘兆秋介绍，慢性病、免疫功能低下人群的疫苗接种尤为重要，全球免疫策略一直把老年人和有慢性基础疾病的人作为优先接种疫苗的对象，建议健康状况稳定、药物控制良好的慢性病人群在社区医生的指导下进行咨询和接种。

《老年人疫苗接种科普手册》指出，慢性病不是疫苗接种的绝对禁忌。慢性病人因其免疫力低下，更易患感染性疾病，也会加大慢性病管理难度，因此更需要接种疫苗，主动预防相关疾病。免疫功能低下人群由于频繁接触医疗环境，其暴露于病原体的风险增加，接种疫苗可降低相应疾病的感染风险。常见免疫功能低下疾病如实体器官恶性肿瘤、血液系统恶性肿瘤、人类免疫缺陷病毒（HIV）感染/获得性免疫缺陷综合征（AIDS）、终末期肾脏疾病、先天性免疫缺陷和自身免疫性疾病（类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、炎症性肠病、多发性硬化症、风湿性多肌痛、银屑病、自身免疫性甲状腺炎、1型糖尿病、血管炎和其他自身免疫/胶原结缔组织病）等。

### 科学选择疫苗需综合考虑

“老年人在选择疫苗时，需要在医生指导下，综合考虑自身身体状况以及疫苗的适用年龄、免疫程序、禁忌证、技术路线等内容后，选择适合自己的疫苗。”刘兆秋介绍，如需了解更多相关信息，如疫苗的保护效力、持久性等，可向专业医学人士咨询。

专家强调，老年人还要了解一些疫苗的常见禁忌证。每个疫苗说明书中均列出了疫苗成分，对疫苗中所含任何成分（包括辅料、甲醛、裂解剂及抗菌药物）过敏者，禁止接种该疫苗。发热、急性感染期和慢性病急性发作期者，应待病情好转或稳定、症状消退后再接种。免疫功能缺陷或免疫抑制疾病患者，不能接种减毒活疫苗。

“疫苗到底安全不安全？接种后会不会出现不良反应？一些老年人接种疫苗时存在这样的担心。”刘兆秋说，疫苗作为生物制品接种到人体后，由于个体的差异或疫苗本身的特性，可能会出现一些不良反应，而不良反应分为一般反应和异常反应。疫苗的不良反大多属于一般反应，一般反应不会给人体造成严重伤害，属于一过性的，比如一过性发热、局部出现红肿硬结，大多不需要做特别处理，老年人对此不必过度担忧。

刘兆秋介绍，异常反应指接种疫苗后对人体的身体造成严重伤害的情况，“这是极个性化的，而且概率极低。不管是一般反应还是异常反应，我国都有很好的监测系统，叫‘疑似预防接种异常反应监测系统’。而且所有的疫苗上市之前，都要经过严格的临床观察以监测其安全性。疫苗上市后，依然要进行临床观察。一旦发现某个疫苗在使用过程中出现严重不良反应，该疫苗的使用就会被叫停，所以从安全性来讲，大家可以放心。”

“规范接种是确保疫苗接种安全的核心。建议组织开展相关业务培训，指导基层预防接种人员开展老年人预防接种规范化培训，确保疫苗接种的安全。”首都医科大学全科医学与继续教育学院院长吴浩表示，在促进老年预防接种行动方面，一些社区起到了很好的示范作用，希望继续通过多渠道开展健康教育，提高医务人员和公众对流感、肺炎球菌疾病、带状疱疹等相关疫苗接种的认知，使疫苗接种健康教育上升到健康促进层面，同时扩大成人疫苗接种服务渠道，开设成人疫苗接种门诊，进一步提升老年人疫苗接种的便利性和，推动解决老年人疫苗接种的“最后一公里”。

## 社区高质量防艾有了指导手册

本报北京电（邱煜雯）日前，由中国性病艾滋病防治协会艾滋病药物预防与阻断专业委员会与人民卫生出版社联合推出、吉利德科学提供支持的专为社区组织暴露后预防服务的防艾“教辅书”——《艾滋病病毒暴露后预防社区组织指导手册》（简称“指导手册”）在北京正式发布。

多年来，我国采取了预防为主、标本兼治的HIV综合防治措施，艾滋病病例数快速上升的势头得到有效遏制，HIV感染者的治疗覆盖率和成功率持续达到90%以上。然而，HIV新发感染人数仍不容忽视。向重点人群进行科学预防宣教，传播规范的HIV防治知识和预防阻断策略成为HIV防控的重要一环。

暴露后预防被称为有效阻断HIV感染的最后一道防线，是指尚未感染艾滋病毒的人群，在暴露于艾滋病高感染风险之后，在72小时之内进行病毒阻断治疗，通过主动干预降低感染风险。新版中国艾滋病诊疗指南也推荐了暴露后预防单片方案比克恩丙诺片，尽可能地降低患者感染风险。

指导手册详细介绍了暴露后预防对于减少HIV传播的意义、社区组织的关键角色，以及暴露后预防的概念、适用人群以及如何获取专业知识。此外，手册还结合实际工作中可能遇到的问题，借助典型案例重点讲解了应对方式，为社区工作者提供了参考。

深圳市第三人民医院王辉教授表示，指导手册以社区工作者的工作需求为出发点，内容全面丰富，聚焦社区工作者关注的热点话题，具有很强的操作性，能更有效地帮助社区工作者开展暴露后预防相关工作，强化暴露后预防方面的专业认知并提高服务能力。

### 健康资讯



4月1日，航拍的安徽省合肥市深圳路国家儿童区域医疗中心。该基建项目即将全面竣工，目前已进入内装施工阶段。  
方好摄（人民视觉）

## 贵州多措并举支持国家区域医疗中心建设

据新华社贵阳电（记者吴思）记者近日从贵州省卫生健康委员会获悉，贵州从人才引进和管理、医保政策、科研等方面出台保障政策，进一步推动国家区域医疗中心建设。

在人才保障方面，输出医院派驻国家区域医疗中心的专技人员，在贵州省人才项目申报、科研项目申报、职称评聘方面，享受贵州省内同级别人员同等待遇，不受人事关系隶属影响。输出医院派驻国家区域医疗中心的学科带头人，可在属地医学院校受聘为研究生导师。

在医保政策上，医保部门将协助国家区域医疗中心签署医疗保障定点协议，确保中心享有普通门诊、住院、重大疾病、异地就医等所有医保结算服务。输出医院使用的新技术、新业务、新方法，可平移至国家区域医疗中心。

此外，贵州支持国家区域医疗中心建设省级临床医学研究中心和重点实验室，鼓励中心与省内高水平高校和医院联合开展科学研究与技术开发活动。

截至目前，北京积水潭医院贵州医院、上海儿童医学中心贵州医院已投入运行。2023年2月，广东省中医院贵州医院已揭牌。



近日，河北省沧州市人民医院开展优质医疗资源下沉活动，该院肾内科护理专家（左一）在沧州市东光县人民医院为当地患者进行义诊。  
傅新春摄（人民视觉）

## 江苏结对帮扶省内医疗资源薄弱地区

据新华社南京电（记者邱冰清）江苏近日出台《江苏省结对帮扶省内医疗资源薄弱地区建设区域医疗中心实施方案》，组织大型三甲医院与优质医疗资源薄弱的设区市、县（市、区）医院建立结对帮扶关系，提出到2025年每家受援市级医院力争建成1至2个省级专科区域医疗中心，每家受援县级医院建成市级医疗中心，努力实现“一般病在市县解决”。

方案明确，苏北地区医疗资源相对薄弱的5家市级医院、15家县级医院作为受援医院，与16家大型三甲医院建立结对帮扶关系。

方案要求，围绕提高专科服务能力、提升危重症救治能力、培育引进专业技术人才、加强临床研究能力建设、提高医院运营管理水平等6方面，全面加强受援医院技术、人才、科研、管理等核心建设能力，增强常见病多发病的诊疗能力，提升区域医疗卫生服务水平。

方案提出，要从加强组织领导、落实资金保障、强化考核评估3个方面提供保障。落实资金保障方面，2023年至2025年，省财政分3年投入7.5亿元补助。其中，结对帮扶市级医院每个项目补助6000万元，结对帮扶县级医院每个项目补助3000万元，主要用于购置与支援工作相关医疗设备、开展人员培训和技术推广、发放派出人员工作和生活补贴等。



### 健康视线

## 万名医护走基层 暖心义诊惠民生

近日，“万名医护走基层”志愿服务活动四川省眉山市东坡区太和镇永丰村活动广场举行。来自四川大学华西医院、四川省人民医院、成都中医药大学附属医院、西南科技大学附属医院、四川省骨科医院、四川省妇幼保健院等医疗机构的专家组团进行现场义诊。

据介绍，这是四川省为进一步推动优质医疗资源扩容下沉和区域均衡布局、加快落实分级诊疗、助力乡村振兴所采取的一项行动。今年，国家卫健委在川医疗机构和委（局）直属医疗单位协同对口支援单位组织志愿团队开展志愿服务活动，将派出医护志愿者不少于1000名，各市州累计派出医护志愿人员不少于9000名。

图均为义诊现场。  
姚永亮摄（人民视觉）