

科普:现有新冠疫苗对奥密克戎毒株效果如何

新华社北京5月15日电(记者 张莹)由于传播能力显著增强,奥密克戎毒株出现后迅速取代德尔塔,成为全球主要流行的新冠病毒毒株。奥密克戎毒株还显示出很强的持续演化能力,迄今已进化出众多亚型。对于频繁变异的奥密克戎毒株,现有新冠疫苗还能否提供保护?

加强针显著提升保护

在世界卫生组织11日发布的疫情周报中,汇总介绍了23项评估现有新冠疫苗对奥密克戎毒株感染保护效力的研究结论。这些研究来自巴西、加拿大、捷克、丹麦等10个国家,评估了辉瑞、莫德纳、阿斯利康、科兴和杨森等已上市疫苗。其中有些研究仅评估了完成常规疫苗接种的效果,有些研究只评估了接种一剂疫苗加强针的效果,还有部分研究对这两种情况的效果都作了评估。

结果显示,与阿尔法毒株等其他4种被列为“需要关注”类别的新冠变异株相比,常规接种新冠疫苗在预防奥密克戎毒株感染、有症状感染和引发重症等方面的效果均有所下降。但值得注意的是,在大多数研究中现有疫苗对预防奥密克戎引发重症的有效率仍很高;在所有相关研究中,接种一剂疫苗加强针均显著提升疫苗在预防奥密克戎感染、有症状感染和引发重症等方面的效果。

在加强针效果方面,研究涉及的36项包括多种疫苗加强针的相关评估显示:在接种一剂加强针后的14天至3个月内,预防奥密克戎引发重症的效果均显著提升;有34项评估显示,在接种一剂加强针后的14天至3个月内,预防重症有效率高于70%。在20项关于mRNA疫苗加强针的更长期效果评估中,有18项评估显示,接种一剂mRNA疫苗加强针后的3至6个月内,预防重症有效率超过70%。

世卫组织在周报中指出,未来还需对接种疫苗加强针超过6个月后的效果进行评估,以了解疫苗在更长时间段的保护效力。

警惕新亚型免疫逃逸

需要警惕的是最近奥密克戎毒株又演化出一些新亚型,包括南非研究人员

报告的BA.4、BA.5和正在美国迅速传播的BA.2.12.1等。美国《科学》杂志网站10日刊文说,与较早出现的奥密克戎亚型相似,BA.4、BA.5和BA.2.12.1这三种亚型对接种新冠疫苗或早先新冠感染产生的抗体表现出逃逸能力,但多数情况下,通过疫苗接种或自然感染获得的免疫力仍可预防新亚型毒株导致的严重疾病。

这篇文章介绍了近日发布的两项预印本研究。其中一项由位于南非的非洲健康研究所等机构研究人员发布在“医学论文档案网”上。研究显示,对于一些之前感染过奥密克戎亚型毒株BA.1并因此获得免疫力的人,BA.4和BA.5能避开这种免疫力并导致有症状感染,尤其在未接种疫苗人群中,这种现象更显著。这表明BA.4和BA.5有可能引发新的“感染浪潮”。

另一项由北京大学生物医学前沿创新中心研究人员领衔的团队在“研究广场”网站上发布的研究说,与BA.2亚型相比,BA.4、BA.5和BA.2.12.1对三剂新冠疫苗接种者的血浆显示出更强的抗体中和逃逸能力,尤其对接种过疫苗的BA.1感染康复者的血浆表现出显著中和逃逸能力。

研究人员还根据上述三种新亚型的关键突变,分析了它们的免疫逃逸机制。BA.4、BA.5和BA.2.12.1的刺突蛋白受体结合域均携带L452突变。L452突变先前已出现在德尔塔毒株中,但早期奥密克戎亚型BA.1不含有L452突变。

研究人员认为,最近涌现的多个奥密克戎亚型均携带L452突变,这可能是新冠病毒对奥密克戎“感染浪潮”引发的高水平人群免疫力作出的反应。研究表明,奥密克戎能够演化出某些突变,从而特异性地避开BA.1感染引发的体液免疫。

美国斯克里普斯研究所病毒学家克里斯蒂安·安德森对《科学》杂志说,尽管还不知道未来会出现什么样的新冠变异株,但几乎可以肯定的是它们将越来越具有免疫逃逸能力。在未来疫苗研发工作中,“需要专注于拓展我们的免疫力”。



吃“小鸟餐”,跳健身操.....

中国家庭掀起健康新风尚

奶香南瓜条、鸡肉蔬菜蛋饼、多彩小米粥……营养均衡、节约精致的创意“小鸟餐”受到网友追捧。2021年两期“全民食尚小鸟餐”主题直播活动共吸引超过120万人在线观看,“小鸟餐”微博话题登上热搜,互动阅读量近6000万。

像“小鸟餐”一样,许多新的健康饮食习惯正在中国家庭中悄然流行——有的家庭“掌勺人”对照“中国居民平衡膳食宝塔”来搭配三餐营养;被称为健康“小三件”的限量盐勺、限量油壶和健康腰围尺成为一些家庭的“标配”。

人均每日食盐摄入量不高于5克,成年人均每日食用油摄入量不高于25克至30克……山东省平阴县畜牧事业发展服务中心职工田琳琳对这些健康知识熟稔于心。她自学健康管理师课程,不仅向家人传递健康理念,还将所学用于烹饪,改善家人的营养状况。

“舌尖健康”只是家庭健康的一部分。用可穿戴设备监测心率等健康指标,跳“刘畊宏”健身操或做亲子瑜伽,打造干净整洁的房间和庭院……中国家庭追求健康的方式日益多样和时尚。

“腰间的肥肉咔咔掉,人鱼线、马甲线我想要!”伴着动感的音乐和富有激情的解说,被称为“刘畊宏女孩”“刘畊宏男孩”的年轻人们,把居家跳操健身当成了日常必修课。

如今,追求健康已成为许多家庭的自觉。国家卫生健康委员会规划发展与信息化司司长毛群安近日在国家卫健委新闻发布会上介绍,目前,我国经常参加体育锻炼的人数比例达到37.2%,居民健康素养水平达到23.15%。

而家庭健康风貌的改变,得益于系列家庭健康促进举措的推动。

2019年,国务院印发文件,在全国推动实施健康中国行动,组织开展健康知识普及、合理膳食、全民健身等15个专项行动,全方位采取有效干预措施,大力倡导健康文明生活方式,着力提升全民健康素养。

近年来,中国计生协联合多部门在全国开展家庭健康促进行动,加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年人的健康指导和服务;围绕文明健康饮食知识普及、健康家居环境建设、健康生活方式养成等方面,每年在全国开展形式多样的家庭健康主题推进活动,仅2021年的8万余场活动就吸引了5200多万人参与。

未来,如何帮助更多家庭成员做好自己健康的“第一责任人”?在湖南等地,一个新“职业”正在“上线”。

“家庭健康指导员每周一上午到家帮我测血糖、血压,做背部按摩,帮我解决了好多病痛问题。”湖南省长沙市开福区四方坪街道科大景园社区73岁的张艺欣说。

据了解,中国计生协家庭健康促进试点项目落户湖南两年以来,全省已打造县、乡、村三级家庭健康服务场所8000多个,培训发展了2万多名家庭健康指导员。

每个村(居)至少培养一名家庭健康指导员,每个家庭培养一名健康“明白人”,搭建起健康知识进入家庭的“桥梁”;在长沙一些地方,家庭健康服务中心、健康小屋、健康指导站等家庭健康服务场所正逐步构建起“15分钟健康服务圈”。

“我国是拥有14亿人口的大国,家庭数量超过4.9亿户,家庭在个人健康行为养成和优良文化传承方面发挥着重要作用。”中国计生协副秘书长何翔表示,中国计生协将继续探索促进家庭健康的经验做法,丰富家庭健康主题推进活动形式,提升家庭健康意识和健康素养,努力为健康中国建设做出更大贡献。

来源:新华网

“碳水不够水果来凑,谷物轮换通畅肠道,少盐少糖年轻美貌,蛋白常在身体体壮……”这是北京“80后”上班族张卓冉的家庭饮食观。在她看来,养成健康的饮食习惯,让愉快的每一天从健康早餐启程,如此,才会有愉快的人生。

家庭是人生温暖的港湾,良好的家风是精神成长的沃土。在5月15日国际家庭日来临之际,记者采访了解到,追求健康日益成为新时代的家风。

《健康中国行动(2019—2030年)》提出,倡导每个人是自己健康第一责任人的理念,激发居民热爱健康、追求健康的热情,养成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

小家健康,关乎国家安康。为了让家庭吃得健康,中国计划生育协会联合相关部门开展“孕妈萌宝小鸟餐”优秀案例征集活动,倡导妇幼营养“小鸟餐”,发动广大孕产妇和婴幼儿家庭行动起来,践行优生优育科学理念,注重食品安全与合理膳食,厉行节约、反对浪费。