谨防“免疫衰老” 守护老年健康

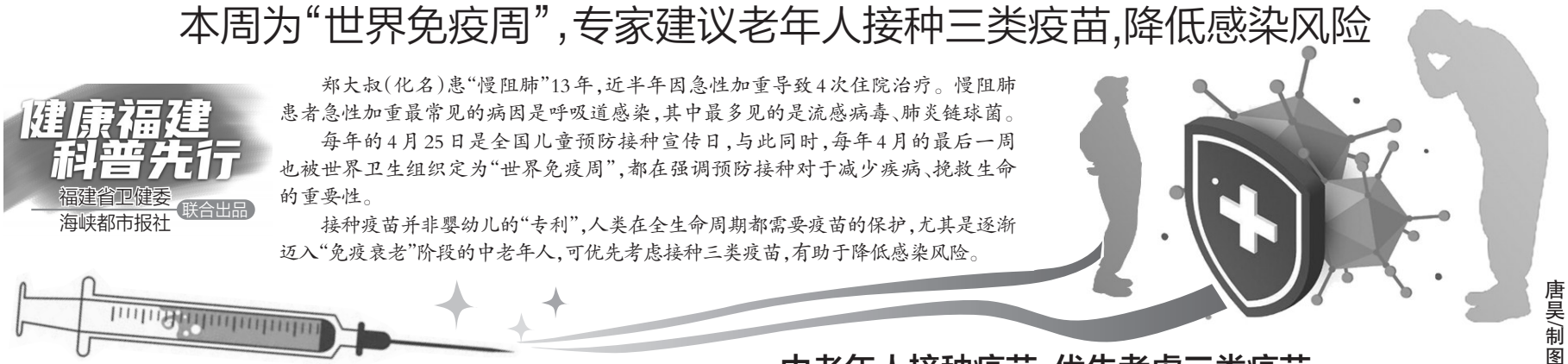
本周为“世界免疫周”，专家建议老年人接种三类疫苗，降低感染风险

健康福建 科普先行
福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

郑大叔（化名）患“慢阻肺”13年，近半年因急性加重导致4次住院治疗。慢阻肺患者急性加重最常见的病因是呼吸道感染，其中最多见的是流感病毒、肺炎链球菌。

每年的4月25日是全国儿童预防接种宣传日，与此同时，每年4月的最后一周也被世界卫生组织定为“世界免疫周”，都在强调预防接种对于减少疾病、挽救生命的重要性。

接种疫苗并非婴幼儿的“专利”，人类在全生命周期都需要疫苗的保护，尤其是逐渐迈入“免疫衰老”阶段的中老年人，可优先考虑接种三类疫苗，有助于降低感染风险。



唐昊/制图

中老年人也是免疫保护重点人群

随着年龄的增长，中老年人的各组织器官生理代谢功能和免疫机能逐渐衰减，且常同时存在心脑血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病、肾脏疾病等慢性疾病，罹患感染性疾病的风险显著增加。一旦发生感染，其临床表现常不典型、并发症多、治疗效果欠佳，严重影响老年人生命质量，甚至增加死亡风险。

此外，成为“广场舞大军”主力的中老年人活动范围大，经常需要出入人多密集的场所，更需要疫苗来帮助其建立免疫屏障，提高自身抵御疾病的能力。

并且，不同疾病好发年龄不同。有些疾病成人高发，但儿童不一定高发，如：带状疱疹，好发于年龄较大、免疫抑制或免疫缺陷的人群，也需要通过接种疫苗来降低发病风险。

最后，百病不如一防，接种疫苗不但可以提高接种人群的特异性免疫水平，预防感染，还能降低家庭医疗成本支出，提高生活质量。因此，中老年人群应该成为免疫保护的重点人群。

中老年人接种疫苗，优先考虑三类疫苗

2019年，国家卫生健康委办公厅发布《老年失能预防核心信息》，建议老年人定期注射肺炎球菌疫苗和带状疱疹疫苗，流感流行季前在医生的指导下接种流感疫苗。

老年人日常生活中比较常见的感染性疾病是肺炎，其中肺炎球菌是常见病因。预防老年人肺炎球菌感染的有效方法是接种23价肺炎球菌疫苗。该疫苗可以覆盖最常见和危害最大的23种肺炎球菌血清型，包括对老年人危害最大的13种血清型，因此可以帮助预防大部分由肺炎球菌引起的肺炎。建议60岁及以上老年人，尤其是患有慢性疾病人群接种23价肺炎球菌疫苗。

肺炎球菌疫苗可与流感疫苗同时接种，可以有效降低肺炎球菌和流感病毒感染。不过，最好在每年10月底前完成当年流感疫苗的接种，接种后2~4周才能产生保护性抗体，其一般可持续6~8个月，且会随着时间推移而逐渐减弱。

随着年龄增加，免疫力下降，中老年人容易感染带状疱疹病毒。带状疱疹最常见的并发症是后神经痛，疼痛形式多种多样，被称为“万痛之王”。建议中老年人根据自身情况接种带状疱疹疫苗。

接种疫苗时，需要特别注意什么？

首先，要关注适合自己年龄的疫苗进行接种。

其次，要关注疫苗的保护效力。如果疫苗的保护效力为80%，接种后能帮助接种者减少80%感染疾病的风险。

最后，要严格把握禁忌证，科学把握适应证。一般有3种情况需要特别注意，一是假如对疫苗或者疫苗当中的成分有既往过敏史，就不能接种。还有，之前打同类疫苗出现过严重的不良反应，尤其是过敏性反应，也不能接种。二是如果患者处在慢性病的急性发作期或者正处于疾病的急性期，建议暂缓接种。三是对于患有免疫功能缺陷或是免疫抑制疾病患者，禁忌接种减毒活疫苗。

（本文由福建医科大学孟超肝胆医院张思婷、林秀华撰稿）

“长者食堂”进农村 既“好吃”又“好玩”

闽侯这家长者食堂，用热腾腾的饭菜抚慰老人们的胃和心，也满足了老人们的社交需求

N海都记者 陈逸之/文 毛朝青/图

“老刘，来吃饭啦？”4月24日上午11时，位于闽侯县荆溪镇徐家村的大佳社区长者食堂内，社区志愿者热情地招呼着前来用餐的老人们。

近年来，“空巢老人”用餐难题引发大众关注。为了改善这一情况，2022年，福建省委省政府将长者食堂建设纳入为民办实事项目，并从2022年至2024年连续3年补助建设1000个示范性长者食堂。在此期间，长者食堂也在农村出现，帮助村内独居老人吃上暖心饭。

老人边吃边连连夸好

“食堂的菜干净又实惠”

24日上午，记者来到闽侯县大佳社区长者食堂时，食堂打饭窗口已有三两位老人在排队买饭。

今年54岁的陈先生与90岁高龄的父亲陈依伯同住，临近饭点，陈先生便会带着饭盒来大佳社区长者食堂打饭。大佳社区工作人员告诉记者，陈依伯是长者食堂的“忠实粉丝”，曾经每天雷打不动准时“捧场”。随着年纪渐长，陈依伯腿脚不便，于是嘱咐儿子来打包。“食堂的菜干净又实惠，菜式还多，我爸爸喜欢，也节省了我做饭的时间。”陈先生表示，从自己家步行至食堂只需短短5分钟，用餐体验良好。

据了解，大佳社区常住人口约1340人，加入社区老人会的老人约560人。“每天的用餐人数在二十至三十人上下波动，大部分老人午饭和晚饭都在这里吃。”按照不同的荤素搭配，食堂的餐点收费从10元到15元不等。工作人员介绍，食堂菜式贴近福州本地口味，烹煮菜品时也更软烂，力求让老人们吃得放心、开心。为使长者食堂能运营得更长久、更良好，村委会与社区还多次征求老人们的意见和建议，在点滴中改善。

“饭前饭后都喜欢来切磋”

正在食堂用餐的林依伯竖起了大拇指。“这个食堂‘丫好’，每餐只要十来块钱就吃得很饱。”林依伯年过七旬，他的孩子们离村工作，独自生活的他中午需要花费半个小时买菜、煮饭，一系列流程对于老人而言十分繁琐。长者食堂建成后，林依伯的用餐问题迎刃而解。

他向记者展示了自己今天的午餐：清炒花菜、木耳炒腐竹、辣炒猪肝，搭配一碗西红柿蛋汤和白米饭。

热腾腾的饭菜抚慰了每一位老人的胃和心。供餐服务之外，大佳社区还在食堂后方的空地就近建设了门球场和乒乓球室，方便村内老人进行文体活动。

“门球场和乒乓球室建到我们心坎上了，大家饭前饭后都喜欢来切磋几局，球艺越来越好，身体越来越棒。”村民老陈表示。

记者走访时看到，几位社区工作人员和正在活动的老人们攀讲。“这些工作人员也有地方找我们、关心我们，她们可熟悉我们了！”老人们笑呵呵地说道。建设在农村内的长者食堂延伸居家养老服务的同时，也满足了老人们的社交需求、紧密连接了社区与老人的关系。

福州“跨境贸易专项补偿资金池”

首笔二手车出口融资落地

海都讯（记者 马俊杰 实习生 廖圣铭） 记者从福州市商务局获悉，近日福州市“跨境贸易专项补偿资金池”的首笔二手车出口融资项目落地。

4月18日，二手车出口企业福建鑫博德进出口贸易有限公司向福建海峡银行福州金山支行申请的350万元“跨境贷”贷款正式落地，这也是福州市“跨境贸易专项补偿资金池”的首笔二手车出口融资项目。该笔贷款有效解决了鑫博德公司接到新客户大额订单后急需资金周转的燃眉之急，并为企业本年出口突破亿元奠定基础。

为更好满足跨境贸易企业生产经营过程中的流动资金需求，福州市2022年推出“跨境贸易专项补偿资金池”，设立“政府+银行+担保”三方风险共担的“跨境贷”，推动银行等金融机构为各类外贸企业提供信用融资支持。目前，单家企业通过“跨境贷”产品可获银行授信支持最高达1000万元。

近年来，福州市重点培育二手车出口外贸新业态，因车辆货值较高，企业往往需要海量资金保障业务顺畅开展。2024年以来，福州市商务局深入调研企业融资需求，积极指导“跨境贷”合作银行深度对接二手车出口企业，帮助因“轻资产”难以获得传统融资产品授信贷款的二手车出口企业通过“跨境贷”获得银行融资支持。