

别不信,流感疫苗对心血管确有保护作用

日前,有媒体报道,在法国巴黎举行的世界心脏病学大会上,研究人员发布了一项针对60余万人次、历时9年的最新研究,该研究发现,流感疫苗有助于抑制高血压患者的心脏病发作和卒中。

由丹麦哥本哈根大学的丹尼尔·莫丁(Daniel Modin)教授和团队成员共同完成的这项研究,在考虑了如年龄、医疗条件、药物和社会经济状况等各种混杂因素后得出的结果显示:流感季接种流感疫苗的心血管病患者,相对死亡风险降低16%,心脏病发作死亡的相对风险降低10%。

流感季节即将来临,上述研究一经公布,不少人表示这真是心脏病人的福音。但欣喜之余,也不免产生很多疑问,流感疫苗怎么会降低心脏病的发病风险?其作用机理是什么?这种说法到底靠不靠谱?

流感会改变心血管健康状况

此前,有研究表明,心脑血管疾病的罪魁祸首是动脉粥样硬化。虽然动脉粥样硬化进展缓慢,但最终可能会发展成为稳定或不稳定性动脉粥样硬化斑块。“而心脏病和卒中就是由导致心脏或大脑动脉中的动脉粥样硬化斑块破裂引起的。破裂后,血凝块形成并切断血液供应。”莫丁介绍,而流行性感冒引发的炎症反应可能是导致心脏病发作的重要病理机制。炎症反应是机体为了抵抗细菌和病毒入侵所开启的一种防御机制。正常情况下,炎症反应只针对外来入侵的病原体而不会损伤自身的细胞和组织,但是由流感引起的高水平急性炎症会降低斑块的稳定性,使其更容易破裂。

“确实有大量研究证实流感疫苗可以降低流感季节心脏病的发病率,因此,流感疫苗被一些学者形象地称为‘心脏疫苗’。”首都医科大学附属康复医院心脏康复中心主任王立中在接受科技日报记者采访时说。



王立中介绍,其原因在于流感季节病毒会大肆攻击心脏病患者。每一年的流感季节往往是心脏病死亡和住院的高峰期。据统计,10个流感住院患者中就有4个患有心脏病。为什么心脏病患者更难抵抗流感病毒攻击?首先,流感病毒会引发身体的炎症,心血管系统的炎症则会使心脏病恶化;而且,肺部的炎症会导致组织肿胀,这会降低体内氧气的水平并增加心脏的压力。如果影响到心肌,将会触发或加剧心脏衰竭。

其次,心脏病患者患流感后往往病情较重需住院治疗,因为患有心脏病等慢性疾病的患者一般年老、虚弱,与流感病毒抗争会削弱他们的身体储备,导致身体应付不了疾病。既然不可能完全避免流感病毒的侵袭,那么最好的选择是用流感疫苗来保护自己。

接种好处可能远远超过预期

尽管接种流感疫苗的好处可能远远超过预期,但据莫丁研究团队统计,在9个流感季节中,疫苗覆盖率从26%到36%不等,这意味着许多高血压患者并没有接种过流感疫苗。因此,建议所有高血压患者都接种流感疫苗。

对此,王立中表示,目前各国还未将该建议写入高血压的健康管理指南,但已经认识到流感疫苗对心血管疾病患者的重要性。美国心脏病学会和美国心脏协会(AHA)的冠心病二级预防指南中,不仅增加了灭活流感疫苗的推荐,还公布了一项科学建议,即“流感疫苗作为心血管疾病的二级预防”。欧洲心脏病学会对欧洲的冠心病患者也有相似的推荐。各国对于流感疫苗的推荐热情不亚于强调对胆固醇、血压和其他危险因子的控制。

事实上,不只是以上疾病,王立中介绍,除了预防流感,在流感季节,流感疫苗还可用于冠状动脉粥样硬化性心脏病患者,接种流感疫苗可以降低心肌梗死患者和血管成形术患者流感流行季节心血管疾病死亡和缺血事件的发生,有实验证实,在冠脉病变的急性阶段和计划行血管成形术时预防使用流感疫苗的有效性;流感疫苗也可用于心力衰竭患者,这些患者得流感后容易继发细菌感染。另外,细胞因子对心肌有负性激励作用,会加重潜在的心肺疾患,每年预防性接种流感疫苗已写入慢性心力衰竭的治疗指南。

误区让流感疫苗还不“流行”

“虽然流感疫苗的作用很强大,但公众对它的认识还不充分,甚至存在误区。”王立中说。

王立中表示,关于疫苗有几个常见误区。首先是认为成年人不用接种疫苗。存在这种想法的人不在少数。很多人认为,除了狂犬病疫苗等一些相对特殊的疫苗外,成年人根本就不用接种疫苗。同时,疫苗功效的科普宣传也经常声音微弱,更没有成年人必须接种疫苗的强制性要求,公众很难客观了解疫苗,自然不会主动前往接种。

其次是认为未成年人应少接种疫苗。未成年接种疫苗,这本是一项硬性要求,但在不少地方,尤其是农村及偏远地区,还不乏反对声音。或许反对者的初衷不无善意,毕竟疫苗本身可能有一定的副作用,但殊不知,不接种疫苗一旦传染上疾病,其危害更重。

最后是认为流感只是“小毛病”。不少人把流感和普通感冒混为一谈,对流感的危害性并不清楚,总认为多喝水、吃点药,挺一挺就好了。事实上,流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,如果不加以预防和及时治疗,很容易引起肺炎、神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征等并发症,对身体健康存在较大危害。(付丽丽)

冬天里的夏之旅 乘专列,体验越南异国风情

关于越南,它是杜拉斯笔下的“情人”,是安妮宝贝的《蔷薇岛屿》,这片异域风情的土地,神秘、热情、文艺,又处处充满暖暖的阳光!便宜又丰富的海鲜和热带水果,超有意思的玩乐项目,不管是什么年龄段的人来到越南,都能找到属于自己的旅行方式,感受这里随意悠闲的主旋律。

说到越南的山光水色,不能错过下龙湾,下龙湾是越南北部的海湾,山海秀丽,景色酷似桂林山水,也被称为“海上桂林”,更奇特的是这里的许多岛屿都是中空的,内有溶洞,溶洞里的石钟乳、石笋、石柱,构成一幅幅怪诞奇异的画面。

◆A线 越南下龙湾、天堂岛、巴亭广场,厦门鼓浪屿、华安土楼、南普陀、曾厝垵、长沙、韶山专列12日游,1780元/人起,11月5日左右出发

◆B线 越南河内、天堂岛、下龙湾,广东湛江、广西北海、厦门鼓浪屿、江西庐山锦绣谷、湖南韶山毛主席故居专列15日环游,2299元/人起,10月22日左右出发

关于厦门,相传远古时厦门为白鹭栖息之地,故又称“鹭岛”。但是对于厦门,你可能从未认真了解过;沿途的风景,路上走走停停,遇见未知的自己;体验当地人的生活,享受到文化的融通。

鼓浪屿是厦门西南隅的一座小岛,岛上四季如春,树木丛生,丘陵起伏,有海上花园的美称,是闻名中外的旅游胜地,因为岛上有一中空巨石,海浪拍击声如鼓鸣而得名。

湖南韶山是中华人民共和国的缔造者之一、中国各族人民的伟大领袖毛泽东主席的故乡,既是重要的革命纪念地、全国青少年革命传统教育基地、国家重点革命文物保护单位,也是享誉中外的景色秀丽的旅游胜地,属于国家AAAAA级风景名胜。

越南
厦门



咨询电话:4949979 18603754077 13837553695 报名地址:建设路西段平顶山日报社广告中心

1380元乘邮轮 享受韩国旅游慢时光!

(一价全含)

郑州起止往返八天,当地入住四花舒适酒店,包括当地餐、船票、车费、签证小费,全程领队一路呵护。

金秋时节,正是出游好时光,跟着我们一块游韩国吧!提起韩国,相信大家首先想到的就是首尔这个充满浪漫气息的首都了!无论你是偏爱传

统文化的游人,还是追求时尚元素的潮人,首尔城的各处景点都可以满足你内心对于城市景致的“小需求”。

针对本次韩国产品,我们也安排了很多热门及网红景点,见证韩国历史极具地标性建筑——景福宫,韩国总统府——青瓦台,代表首尔现代文化、很多韩剧外景拍摄地——首尔塔。除了这些网红地点,我们还特别安排了水原华城,1997年12月被联合国教科文组织认定为世界文化遗产。

紫菜韩服体验:可以穿上自己喜欢的韩国服饰,在各种各样的韩式背景前,留下

自己最漂亮的瞬间。最值得观看的是,朝鲜和韩国分界线——三八线,我们赠送了临津阁、自由之桥,也可以选择站在展望台上,远眺河对岸的朝鲜。

我们这次安排不得不说的还有韩国的美食。一整只鸡搭配韩国人参,美味极了,打开鸡肚子,里面还有美味的米饭,每人一只呢,还有韩国的火锅、拌饭、猪排骨、乌冬面,五大特色美食吃不停,如果还有时间,建议大家品尝一下韩国正宗烤肉,也是美味至极。吃喝住行,我们都样样安排得舒服,更让您大饱眼福的就是韩国表演秀,专业演员、专业表演,让您体验不一样的韩国。

整个行程轻松自在,边走边玩,全程绝无强制自费,绝无强制购物。惠民价格让你玩嗨韩国!

◆连云港、仁川、首尔双船8日游 郑州到连云港火车硬座 连云港-仁川往返邮轮内舱四人舱(若升级海景四人间每人加100元,升级海景双人间每人加300元)

◆日照、平泽、首尔双船8日游 郑州到日照是硬座,卧铺需补200元往返(报名即送:1180元泸州老窖股份公司荣誉出品的老窖醇香1箱)



咨询电话:4949979 18603754077 13837553695 报名地址:建设路西段平顶山日报社广告中心