

# 爱心老人活动中心

## Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)  
703-626-2859 (崔小姐)  
703-354-2323 (传真)  
703-354-6767 转 112  
(办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



6349 Lincolnia Road, Alexandria, VA 22312



3850 Dulles South Ct, Chantilly, VA 20151

## 灭活疫苗能预防多少死亡? 香港真实世界的数据这么说

新冠疫情两年多了,大规模疫苗接种也一年多了,如果你对这个世界还有一个客观的认识,那么应该知道灭活疫苗的保护率要弱一些。

大家原来期望疫苗出来之后,新冠马上滚蛋,现在发现这只是一个不切实际的期望。尤其在病毒变异之后,疫苗预防感染的保护率会降低很多。

不过,虽然疫苗对预防感染的保护率降低了,但是对预防死亡的保护率还是能够较好维持。

除了生死,皆是闲事。国内接种的疫苗,主要是灭活疫苗,预防死亡的保护率到底如何? 香港给出了答案。

香港经历了一波奥密克戎疫情,当地所批准的疫苗,是复必泰和科兴的灭活疫苗。根据香港特区政府所报道的数字,我们可以了解一下疫苗的保护率数据。

根据3月20日特区政府所发布的特别公报,香港第五波疫情(奥密克戎)所报道的5435个死亡病例中,有88.3%的人都没有完成两剂疫苗接种。已接种至少两剂疫苗者,感染后病死率为0.09%;只接种了一剂疫苗者,感染后病死率为0.7%;没有接种疫苗者,病死率为2.58%。

所以,接种疫苗确实能降低死亡率。

笔者在香港这波疫情之初就指出,老年人将是重灾区。目前80岁以上者死亡病例有3837例,占有死亡病例的7成多。不出意外,74%的80岁或以上者死亡病例都没有接种疫苗。以此数据计算,对于80岁以上者,如果没有接种疫苗,感染奥密克戎后病死率为15%,接种疫苗之后,病死率如下:

- 接种一剂科兴疫苗:5.83%;
- 接种一剂复必泰疫苗:3.44%;
- 接种两剂科兴疫苗:2.95%;
- 接种两剂复必泰疫苗:1.51%

以此计算一下疫苗对死亡的保护率:一针科兴61%;一针复必泰77%;二针科兴80%;二针复必泰90%。

所以,对老年人来说,但凡打过一针疫苗,都赚了。

之前的文章也曾说过,香港的疫情在2-3周之内会出现拐点。如今,香港的疫情已经进入下降通道,日子会越来越轻松。疫苗保护率数据也基本就是这样了。

可以总结一下:

1.如果已打了两针灭活疫苗,完全没有必要紧张了。不需要担心会不会死,要思考怎样才能好好活。



2.香港的老年人接种疫苗率为什么那么低? 应该归功于两种声音:一种声音说灭活疫苗效果太差,不值得打,另一种声音说复必泰(BioNTech/辉瑞新冠疫苗)副作用太大,打了太危险。在这两种声音的影响下,很多老人就犹豫了,无从选择。那么多老人因为没有打疫苗而感染死亡,发出这两种声音的人,你们心不痛吗?

## 儿童乳腺为何早发育? 乳腺专家提示:三个方面及早干预

在北京儿童医院顺义妇儿医院乳腺中心门诊,6岁女孩小米在妈妈陪同下来到医生面前,轻声叙述着自己的疑惑。

原来,近两天,小米无意间发现自己左侧乳房有一个小肿块,按压有一点点疼痛,妈妈知道后也很焦虑。

孩子6岁就乳腺发育了吗? 会不会发育太早了? 影不影响身高啊? 右侧乳房怎么没有一起发育啊? 更严重一点会不会长肿瘤……

接诊医生经过查体和专科影像学检查,发现小米左侧乳房有大概1厘米左右的乳腺腺体,临床诊断为乳腺早发育。

据北京儿童医院顺义妇儿医院乳腺中心王雪男介绍,一般来说,女童在8岁之前乳腺是处于静止状态,尚未发育,行彩超检查

在乳头下方不能探及乳腺腺体组织。若女童在8岁之前出现乳腺增大并在乳头后方探及腺体组织,可称为乳腺早发育。乳腺早发育大部分是生理性的,但是其同时也是性早熟的重要的体征。性早熟可引起骨骼的提前愈合,进而影响孩子的身高发育,对儿童身体、心理会造成不良的影响。

单纯性乳房早发育仅表现为乳房轻度发育,呈对称性或单侧,伴或不伴疼痛,无生长加速、骨龄提前、无阴毛和腋毛生长、无子宫及卵巢增大及成熟卵泡形成等早熟表现,大部分不需治疗,一部分会转化为中枢性性早熟。

哪些原因可引起乳腺早发育呢? 相信这是很多家长及患儿很关心的问题。

王雪男指出,单纯性乳房早发育的发病

年龄有两个阶段,一是6月龄之前男童及2-3岁之前的女童,二是8岁前。

二者发病机制不同,前者发病人群处于一个微小青春期的年龄,此阶段体内很多激素均会出现短暂的上升,可达到近似青春期的水平,然后再降低,此时很多新生儿可出现乳腺组织的增生。后者的发生可能与外界一些影响因素的接触有关,如各种生物化学因素对食品的污染、儿童滋补保健品、反季节蔬菜水果、人工饲养动物肉类、儿童饮料、避孕药和化妆品及性信息等。也有部分乳腺早发育是由于疾病(如卵巢囊肿、甲状腺功能异常、先天性肾上腺皮质增生等)和遗传因素造成。

对此,北京儿童医院顺义妇儿医院乳腺中心医生团队建议家长从以下几方面做好

预防:

1.加强对于儿童的生理健康教育宣传力度,树立孩子对“性”的正确认识。

2.家长应加强对孩子们的监管,减少垃圾食品的摄入,减少接触不良信息,减少看电视及玩手机时间,增加户外运动。

3.家长妥善保管好避孕药和化妆品,避免儿童接触。

最后,也是最重要一点,家长应教会孩子正确对待乳腺早发育问题,平时多花时间陪伴小孩,多做交流、多沟通,并使她们认识到即使是乳腺开始提前发育,有的也是一过性的或是生理性的,及时缓解她们的焦虑。定期做好乳房自我检查,一旦发现异常及时就医。

## 骨科医生不建议喝骨头汤养护颈椎

清华大学中西医结合医院骨科主任医师贾育松建议,颈椎病患者平时应该多吃富含维生素、蛋白质的食物,比如动物肝脏,奶与奶制品及禽蛋,绿叶菜类、黄色菜类及水果等,各种瘦肉,以及大豆类,其中以黄豆的营养价值最高,此外像核桃、杏仁等干果类的蛋白质的含量高,也建议多吃。

另外,还应该多食用含钙的食物,半斤牛奶含钙300毫克,还含有多种氨基酸、乳酸、矿物质及维生素,促进钙的消化和吸收,海带和虾皮、豆制品中含钙量也较高。

饮食禁忌包括:

忌寒凉生冷食品,许多颈椎病患者是由有湿寒气入侵所致,有的患者虽然不是由

此种原因所致,但是减少食用有利于患者的康复。

忌酗酒及大量饮用咖啡及浓茶。

忌油腻食品、辛辣食品。

颈椎病患者应该减少食用辛辣食品和油腻食品,比如辣酱、油炸猪肉、各种肥肉等,避免脾胃运化失常,导致病情加

重。值得一提的是,骨科医生不建议喝骨头汤养护颈椎。首先,动物骨头里80%以上都是钙,但是不溶于水,难以吸收,而且实验证明同样一碗牛奶中的钙含量,远远高于一碗骨头汤。另外,骨头汤里溶解了大量骨内的脂肪,经常食用还可能引起其他健康问题。因此,要注意饮食的多样化,不可盲目进补。