

肖海鹏领衔研究发表

接种新冠疫苗加强针 必要且有效

完成常规的两剂次新冠灭活疫苗接种后，疫苗的保护效果可以持续多久以及是否需要接种加强针是国家疫苗接种策略和公众所共同关注的问题。

近日，**中山大学附属第一医院院长肖海鹏教授**团队研究发现，接种第三剂新冠疫苗可有效增强保护性免疫反应的持久性。（Cell Discovery.2月1日在线版）

在前期研究基础上，研究者继续探讨新冠灭活疫苗所诱导的 SARS-CoV-2 特异性 B 细胞和 T 细胞的长期可持续性

以及第三针加强针的免疫巩固效果。

研究发现，完成两剂新冠灭活疫苗基础免疫的人群，在 5 个月外周血的中和抗体水平明显下降，但其特异性记忆 B 和 T 细胞水平仍能使人体快速产生免疫反应。而当该人群接种第三剂新冠灭活疫苗 7 d 内，相对于接种三针前，其中和抗体水平可升至 66.8 AU/ml，同时外周血的 Tfh 细胞明显扩增，特异性 CD4+ 和 CD8+ T 细胞的数量也分别提高了 5.9 和 2.7 倍。



“从本研究结果来看，接种新冠疫苗加强针是非常必要而且非常有效的，我们的这一发现与国家当前建议的疫苗接种策略也是一致的。”肖海鹏教授表示，此次研究表明，接

第三剂新冠疫苗免疫巩固效果可靠

种第三剂新冠疫苗可进一步增强保护性免疫反应，并推荐在完成两剂次新冠灭活疫苗基础免疫满 6 个月的人群中实施加强免疫接种，特别是重点人群。

肖海鹏教授透露，此前复旦大学联合中国科兴控股生物技术有限公司、江苏省疾病预防控制中心、河北省疾病预防控制中心等单位就在 Lancet Infectious Diseases 发表了关于新冠灭活疫苗免疫持久性和第三针加强免疫的研究。结果

显示，两剂次基础免疫诱导的中和抗体水平在 6 个月下降至接近或低于阳性检测阈值。接种加强针后中和抗体水平迅速增加，相较于接种第二剂次 28 d 后，第三针后的中和抗体水平增加了 3~5 倍。

对于未来的研究方向，肖海鹏教授介绍，目前团队正在研究接种第三针疫苗后免疫反应的持久性，并提出，当前疫苗对以奥密克戎为代表的变异株的保护效果也是值得探讨的问题。

欧洲两协会发布心衰预防声明

饮食要“四低” 少量饮酒也增心衰风险

近日，欧洲心衰协会与欧洲预防心脏病协会联合发布了心衰预防的立场声明，指出了在生活中需要注意的包括饮食、吸烟、空气污染等方面的重要问题。（Eur J Heart Fail.2022,24:143）

饮食要做到四低

声明指出，饮食要做到四低：低脂、低糖、低盐和低酒。

低脂：保持较低的饱和脂肪比例（<10% 总能量摄入）和低反式脂肪酸（尽可能少摄入）；低糖：含糖饮料不饮为上；低盐：每日 <5 g；低酒：男性酒精摄入量少于 20 g/d，女性少于 10 g/d，最好不饮酒。

同时保持全谷物、蔬菜、水果和鱼等较为丰富的健康饮食结构；水果和蔬菜均每日摄入 ≥ 200 g；每周吃鱼 1~2 次；每天吃 30 g 无盐坚果。

少量饮酒也增心衰风险

过度饮酒可引起酒精性心脏病，估计 40% 的扩张型心脏病可归因于过度饮酒。

如果大量饮酒，且存在心室扩张，应怀疑酒精性心脏病，常见于酗酒史 > 10 年的 30~55 岁男性人群中。且戒酒后左室功能恢复的预后较好。

既往曾有学者认为，少量饮酒可预防心衰，但这一



Preventing heart failure: a position paper of the Heart Failure Association in collaboration with the European Association of Preventive Cardiology

概念受到了质疑。一项超过 50 万人的大规模研究发现，每日摄入 > 40 g 酒精超过 5 年，心衰风险更高。

总体而言，为预防心衰，应少量饮酒甚至戒酒。

吸烟增心衰风险

吸烟是心血管病的一种强效可变的危险因素。多项研究证实，吸烟与心衰风险较高相关。

在妇女健康研究中，与现在吸烟者相比，从不吸烟者的心衰事件的调整风险下降 57%，过去吸烟者风险减少 53%。

吸烟可间接影响心脏结构和功能，如发生缺血性心脏病增加心衰风险。与不吸烟者相比，吸烟者的左室重量更大，心脏功能更差。Meta 分析还显示，确诊心衰后还继续吸烟，死亡风险增加 38%，再入院风险增加 45%。

空气污染易致心衰

根据世卫组织数据，超过 20% 的心血管死亡由空气污染造成。越来越多的证据表明，长期暴露于

空气污染和心衰存在剂量反应关系。

中国心衰人数最多

声明中提到，中国心衰人数最多，约超出 4 百万。

而根据《2020 中国心力衰竭医疗质量控制报告》，我国心衰流行病学调查的最新结果显示，35 岁以上居民的患病率为 1.3%，估计现有心衰患者约 890 万。

作者指出，因为中国乃至亚洲地区，人口多，老龄化速度快，其次“吸烟、高血压、肥胖、高胆固醇血症”流行较为突出。

放眼全球，促成心衰的首要疾病是缺血性心脏病，其次是高血压性心脏病（以 25~69 岁人群为主）和慢性阻塞性肺病。

文中指出，可改善的危险因素在促进心衰发生发展中起着重要作用，全面改善这些因素对预防心衰至关重要。

此外，声明中还指出，合并症也是心衰的重要促成因素。

血小板高 警惕癌症

近日，一项加拿大研究提示，血小板计数很高的人，患某些癌症的风险明显增加，包括结肠癌、肺癌、卵巢癌、胃癌、食管癌、肾癌等。（JAMA Netw Open.1月11日在线版）

研究者认为，血小板计数升高可能是某些癌症存在的一个标志，血小板计数或可与其他筛查指标联合用于癌症的早期筛查。

研究纳入于 2007~2017 年至少检测过 1 次全血细胞计数（血常规）的 891 万余名居民，其中 5.6% 在这 10 年期间首次诊断原发性癌症，作为病例组；另以 1:3 的比例选择在某一病例

确诊前无癌症且年龄、性别、医疗使用类型相匹配的人作为对照组。

在病例诊断癌症之前 6 个月内，与血小板计数中等（> 第 25 百分位，<75 百分位）者相比，血小板计数极高（≥ 第 90 百分位）者诊断实体肿瘤的风险增加了 1.32 倍，结肠癌、肺癌、卵巢癌、胃癌、食管癌、其他胃肠道癌症、肾癌风险分别增加 3.38 倍、3.37 倍、3.62 倍、3.27 倍、2.18 倍、2.1 倍、1.55 倍。

另外，血小板计数高者患乳腺癌、前列腺癌的风险也增加。而血小板计数极低者，乳腺癌和前列腺癌风险明显降低。

得了糖尿病 活动比减重更重要

近日，美国运动医学协会和美国糖尿病协会联合更新了 2 型糖尿病运动/身体活动立场声明，强调 2 型糖尿病患者应减少久坐时间，多进行身体活动。（Med Sci Sports Exerc.2022,54:353）

共识主要建议如下：
 ☆规律的有氧运动可改善成人 2 型糖尿病患者的血糖管理。

☆在改善血糖整体管理和胰岛素水平降低方面，高强度阻力训练比低~中等强度阻力训练更有益。

☆餐后活动有利于降低血糖水平。

☆每天进行身体活动，可适度降低餐后血糖和胰岛素水平，尤其对于有胰岛素抵抗和体重超标者更有效。

☆要想降糖、降脂以及降压，通过改善饮食和身体活动，使体重减轻 5% 以上是必要的。身体活动与减重一样重要，甚至比减重更重要。

☆为了减少 2 型糖尿病患者的内脏脂肪，每周进行 4~5 d 的中强度运动

是必需的。

☆针对患有 2 型糖尿病的年轻患者和青少年患者推荐的体力活动目标与同年龄段的普通人群相同。

☆妊娠期间任何类型的身体活动均能降低妊娠期糖尿病的发生率。

☆为防止运动期间和运动后低血糖，建议使用胰岛素或胰岛素促分泌剂的 2 型糖尿病患者根据需要进行补充碳水化合物。

☆身体活动对 2 型糖尿病患者的心理和认知功能有潜在益处。

短新闻

近日，南非一项研究发现，相比同期其他感染，奥密克戎感染者住院风险降低 80%；相比更早期的德尔塔感染，奥密克戎感染者重症风险降低 70%。不过，在普遍年轻的南非人群中，感染奥密克戎变异株的住院患者中，也有 21% 出现了严重症状。（Lancet.1月19日在线版）

近日，美国一项研究发现，在一般人群中，节假日期间急性饮酒（尤其是过量饮酒）与房颤发生风险较高相关。（Nature Cardiovascular Research.1月12日在线版）

一项在澳大利亚和新西兰的 53 个重症监护病房中开展的研究表明，在维持重症监护病房患者的生命和肾脏功能上，生理盐水与平衡多电解质溶液同样有效。（The N Engl J Med.1月18日在线版）

近日，美国一项研究表明，大多数接受花生免疫治疗的幼儿在治疗两年半后实现脱敏，且 1/5 的儿童在治疗结束 26 周后仍处于缓解状态。分析表明，与开始治疗时年龄较大的患者相比，开始治疗时年龄较小的患者更有可能实现缓解。（Lancet.1月22日在线版）

本版编译
 融媒体记者 文韬 卢芳 贾薇薇