

孩子应该怎样打疫苗?

## 儿保专家为您解答

本报讯 记者刘雅玲报道:今年4月25日是第38个“全国儿童预防接种日”。对于接种疫苗,家长们往往有很多疑惑:宝宝出生后要接种哪些疫苗?接种疫苗有哪些常见不良反应?出现不良反应该怎么办?疫苗能提前或推迟接种吗?中大五院儿保专家为您解答!

宝宝出生后需要接种哪些疫苗?

据了解,预防接种是防控传染病最经济、最有效的措施,接种疫苗能使机体产生保护性抗体,抵御病原体的入侵。

疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗是按照政府规定接种的疫苗,如卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、A群多糖流感疫苗、麻腮风疫苗、乙脑疫苗等。非免疫规划疫苗是自愿、自费接种的其他疫苗,分为

补充性非免疫规划疫苗和替代性非免疫规划疫苗两种。

补充性非免疫规划疫苗用于预防尚未纳入免疫规划疫苗可预防的疾病,如五价轮状病毒疫苗、水痘疫苗、13价肺炎疫苗、流感疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗等。替代性非免疫规划疫苗用于替代已经纳入免疫规划的疫苗,如五联疫苗,可替代两种免疫规划疫苗(脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗)和一种补充性非免疫规划疫苗(b型流感嗜血杆菌疫苗)。

预防接种常见不良反应及应对措施

预防接种不良反应分为一般反应和异常反应两种。一般反应仅造成一过性生理功能障碍,主要有局部红肿、低热、全身不适、倦怠、食欲不振、乏力等综合症状。异常反应指合格的疫苗在规范化接种后,造

成了人体组织器官、功能损害,常见的有过敏反应、高热等。

当出现一般反应时,一般2-3天内会自行好转,若体温低于38.5℃且精神状态良好,居家观察,注意休息,可物理降温,局部红肿可于接种后1-2天内多次冷敷(卡介苗接种处禁止热敷)。当出现疑似过敏性皮疹、高热、惊厥、精神状态欠佳等异常反应时,应及时就诊。

疫苗可以提前或推迟接种吗?

提前接种疫苗可能会影响抗体的形成,降低疫苗保护效果;推迟接种疫苗不会影响疫苗的整体保护效果。但需要注意的是,部分品种和厂家的疫苗有接种年龄限制,如儿童剂型的白破疫苗,满12岁者不能接种。

中大五院儿保科科主任邵晶晶提醒各位家长,不要提前接种,也尽量

不要无故推迟接种,如患有急性疾病或在慢性疾病急性发作期等特殊情况下,需要暂缓疫苗接种,待疾病治愈或得到良好控制后再进行疫苗接种。

给孩子打疫苗避开这些误区

- 接种了疫苗就肯定不会患病。疫苗只对特异性病原体类别预防,不包括所有的类型。预防接种虽然可以保护绝大多数人避免发病,但任何疫苗的保护率都不是100%。
- 接种疫苗有副作用,能不打就不打。预防接种后的副作用是不可避免的,但是却非常罕见,且大多数反应是轻微一过性反应。
- 孩子是过敏体质,不能接种疫苗。“过敏体质”不是疫苗接种的禁忌症。疫苗接种的禁忌症分两种情况,一种是暂缓接种,一种是绝对禁忌接种。家长可在接种疫苗前咨询医师。

科普、义诊、预防接种宣传……

## 我市开展“全国儿童预防接种日”宣传活动

本报讯 记者刘雅玲报道:4月25日是第38个“全国儿童预防接种日”,今年的宣传主题为“共同行动接种疫苗 为全生命周期护航”。当天上午,珠海市疾控中心联合珠海市人民医院狮山社区健康服务中心,在狮山市民艺术中心开展惠民义诊咨询活动,通过专业的健康知识指导,向居民群众普及预防接种的重要性及必要性。

活动现场,医务人员通过悬挂横幅、摆放宣传展板、发放宣传资料、面对面讲解等方式,积极向市民群众宣传疫苗的安全性、有效性,以及接种疫苗的重要性、必要性,让大家认识到疫苗接种在控制传染病、保护生命健康中的重要作用。

为了让居民在家门口享受到优质的医疗服务,当天医务人员还为儿童及家长提供预防接种及乙肝抗体检测咨询、测量血压等服务,以及开展中医科、儿童保健科、营养科专科义诊,同时进行预防接种相关知识有奖问答。

据了解,预防接种是预防控制传染病最经济、最有效的手段。通过开展全国儿童预防接种日宣传活动,旨在使广大市民免疫预防的自觉性不断提高,也使每个儿童家长了解并深深体会到“计划免疫是每个孩子都应享有的权利”。



义诊现场。本报记者程霖摄

“我国一直非常重视儿童疫苗的接种,今年更是提出‘全生命

期’的概念。通过接种疫苗能使更多的人受益,我们会持续推进全人群的预防接种,为保护群众生命健

康,提高人口素质做出努力。”珠海市疾病预防控制中心免疫规划管理

## 坚持预防为主 守护职业健康

珠海市2024年《职业病防治法》宣传周启动

本报讯 记者刘雅玲报道:今年4月25日至5月1日是我国第22个《职业病防治法》宣传周。为进一步推动落实职业病防治工作,切实保障广大劳动者职业健康权益,提升劳动者职业健康素养水平,4月25日,珠海市2024年《职业病防治法》宣传周启动仪式在第三人民医院举办。

启动仪式上,主办方为2023年珠海市职业健康达人进行了颁奖与表彰。随后,珠海市职业病防治院“职业健康咨询门诊”正式揭牌。珠海杰理科技股份有限公司、东电化电子元器件(珠海保税区)有限公司、珠海纳思达股份有限公司、珠海方正印刷电路板发展有限公司分别为市第三人民医院四名医师授予“健康副厂长”聘书。

据介绍,珠海市职业病防治院“职业健康咨询门诊”于4月25日在珠海市第三人民医院(珠海市职业病防治院)开通,为珠海首家。该门诊主要面向全市企业负责人、职业卫生管理人员及广大劳动者,提供职业健康管理、职业病防治相关政策、职业健康监护、危害因素检测评价、职业中毒及职业病危害项目申报等咨询服务。

珠海市职业病防治院院长黄明星表示,开设职业健康咨询门诊旨在将擅长源头治理的职业病防治公共卫生人员从“幕后”请到“台前”,面对面为群众和企业负责人进行专业解答,更好地将职业健康管理及处置关口前移,做好“提前预防、防治结合”,积极探索医防融合模式,为健康珠海精准发力。

接下来,我市将通过加强普及职业病防治法律法规知识,提高广大劳动者对职业病防护知识及健康维权意识,进一步提升用人单位、职工的职业病防治意识。

如何防止职业倦怠?

## 心理专家为企业职工支招

本报讯 记者康振华报道:4月24日,梅华街道办事处联合珠海市乐家社会工作服务中心,邀请国家二级心理咨询师曾娉婷走进珠海友精密(机电)有限公司,为该公司提供企业职工心理健康EAP培训,为员工防止职业倦怠支招。此次活动是梅华街道企业职工心理关爱援助服务项目活动之一。

曾娉婷简要介绍了OH卡牌的心理原理、使用方法、步骤及规

则。结合企业职工的工作特点和当前员工心理健康问题的主要来源,运用通俗易懂的语言,进行培训辅导,引导大家参与到OH卡牌的互动中,围绕员工情绪管理、沟通表达、掌握性格、和谐相处、经营家庭、学会爱的能力等方面带领企业职工们分析在生活中如何投射出当下的情绪状态,将内心的真实自我投射出来,并传授几点防止职业倦怠小妙招:

- 工作单位应该认识到职业倦怠的危害;
- 做好自己的定位,做好个人职业规划;
- 管理好自己的情绪;
- 多进行体育锻炼和放松活动,培养自己的业余爱好。

在最后的“释放积极情绪”环节,员工们回顾生命中的黄金时刻,清晰自身的优势和特质,并表达让特质发挥更大的作用意愿。

## 拱北街道两社区开展口腔义诊活动

本报讯 记者康振华报道:4月24日,拱北街道北岭社区党委和将军山社区党委分别联合爱心企业诺贝口腔门诊开展“爱国拥军向党 我为老兵护口腔”口腔卫生健康主题活动。

“大家平时的刷牙是横着刷还是竖着刷呢?用牙签还是牙线呢?”诺贝口腔牙医以趣味问答的方式带领大家进入主题,结合实际案例、模型演示、视频讲解,生动形象地普及口腔日常保健小技巧、口腔常见疾病预防治疗,提醒大家在日常生活中形成“爱齿、护齿”的良好习惯,定期开展口腔健康检查。

随后,医师为退役军人及家属做口腔检查,认真解答大家提出的关于龋齿、牙周炎、缺牙等问题,并针对不同情况为每位诊治的居民提出合理的治疗建议。大家纷纷表示对口腔健康有了更深入的了解,也认识到了日常口腔护理的重要性。“现在很多人口腔健康意识都比较淡薄,拖到无法忍受才意识到问题,今天讲座让我对自己的牙



医师为退役军人及家属做口腔检查。本报记者赵梓摄

齿有了更深的认识,学到很多保护牙齿的小技巧,希望这样的活动以后多多开展。”退役军人张叔点赞道。

此次义诊活动将口腔保健知识送到居民身边,不仅让居民了解到自身的口腔健康情况,还增强了居民口腔保健意识。

## 全国疟疾日聚焦“防止疟疾再传播”

新华社北京4月25日电 每年4月26日是全国疟疾日,当前全球疟疾疫情形势依然严峻。国家疾控局确定今年的宣传主题为“防止疟疾再传播,持续巩固消除成果”。

国家疾控局近日发布的通知明确,我国每年仍有大量输入性疟疾病例报告,危重症及死亡病例时有发生,再传播风险持续存在。各地要充分认识输入性疟疾防控对于巩固我国消除疟疾成果、维护人民群众身体健康的重要意义,进一步加强防止疟疾输入再传播工作。

反复寒战、高热,多种并发症同时发作……疟疾是一种由寄生虫引起的威胁生命的疾病。2021年6月30日,世界卫生组织正式宣布中国消除疟疾。

消除疟疾后,疟原虫就从环境中消失了吗?中国疾控中心寄生虫病所有关专家表示,答案是否定的。消除疟疾具有地域性,一般指在一定区域

内实现了无本地疟疾传播。疟原虫不会因为消除疟疾目标的实现而在环境中消失。

今年1月,广东惠州、山东烟台等地疾控部门均检出输入性疟疾病例。专家表示,公众不可对疟疾掉以轻心,要高度重视输入性疟疾引起本地再传播的风险。

出国旅行,如何预防疟疾感染?根据国家疾控局此前发布的健康提示,要做好个人防护,增强主动就医、及时治疗的意识。具体措施包括出国前,应了解目的地疟疾流行情况,做好防护用品准备;在疟疾流行区工作或生活时,可采用蚊帐、喷洒杀虫剂、使用蚊虫驱避剂、穿长袖衣和长裤等灭蚊防蚊措施;在旅行期和回国后1个月内,密切关注自身健康状况,若出现相关不适症状,及时就医;入境和就医时,应主动告知旅行史,以便进行疟疾排查。

## 老年人走路变吃力要小心骨质疏松等疾病

新华社北京4月25日电 春暖花开,正是外出运动的好时节。专家提示,外出运动者,尤其是老年人,如果发现走路变吃力,走不远、走不久,要小心骨质疏松等疾病风险。

北京大学人民医院骨科主任医师徐海林介绍,步行距离缩短、行走能力下降可能是骨质疏松出现问题的信号,“能不能走”可作为衡量骨质健康的重要参考。除了补钙之外,老年人应特别注意加强肌力和平衡训练。

“行走能力是否下降,通常从走路的步数、步速、步态等方面进行综合判断。”徐海林说,步数减少是行走能力下降的一个明显指标。步速则能够反映心肺功能、关节活动能力和认知能力。

徐海林认为,总的来说,步速正常的老年人普遍健康状态比较好,而步速减慢的老年人,发生骨质疏松的可能性比较高。步态的稳定性与肌肉力量、平衡能力和神经系统功能等因素密切相关,如果行走时步态明显不稳,要谨防摔倒等意外,同时也要排查有

无相关疾病。

北京大学人民医院老年科副主任医师郑蓉提示,造成老年人行走障碍最常见的疾病有:腰椎间盘突出和腰椎管狭窄、下肢关节退行性病变和过度劳损、骨质疏松症等,如果发现行走能力明显变差,应排查疾病风险。其中,骨质疏松症的好发人群是绝经后女性和70岁以上的男性。

徐海林建议,老年人可根据自己的身体状况,在医生等专业人士指导下,使用弹力带、沙袋等轻量级阻力工具进行抗阻训练,提升肌肉力量和步行能力。不宜外出者可在家中运动,即使是卧床的病人,也可以进行抬腿勾脚等下肢被动训练。

此外,专家也推荐老年人进行快走、慢跑、打太极拳、跳广场舞等有氧运动。专家表示,如果行走障碍的发生与衰老、缺乏锻炼或疾病有关,患者要与医生沟通制定合理的方案,积极治疗原发疾病,加强锻炼提升肌肉力量,行走困难的问题将可以得到改善。

## 警惕“疼痛之王”

让健康伴你行

痛风,一个让许多人忌惮的健康隐患,它犹如一位不请自来的“疼痛之王”,时刻威胁着我们的身体健康。每年的4月20日被定为“全民关注痛风日”,今年的宣传主题是“精准防控,畅享生活”。全民关注痛风日定于这一天,其实有着特殊的含义:高尿酸血症的诊断临界值是420umol/L。通过每年全民关注痛风日的科普和宣传,让全民对于痛风有科学的认知、痛风患者能够得到规范的治疗和管理。痛风其实并不遥远,就在你我身边。

根据中国疾病预防控制中心的报告,全国痛风患者累计已经超过8000万,而且以每年9.7%的年增长率迅速增加。预计2030年内国内高尿酸血症和痛风患病人数达到2.4亿人。我们应该如何预防痛风呢?

首先,应定期检查血尿酸浓度。痛风是风湿免疫性疾病,也是慢性代谢性疾病,因体内嘌呤代谢异常血中的嘌呤代谢产物一尿酸含量增高所致。对于40岁以上的男性,尤其是肥胖者,应该每隔半年到一年进行一次尿酸检查,一旦发现血尿酸高于正常值或在正常上限,应立即前往专科就诊。长期的高尿酸血症不仅可引起痛风性关节炎,关节的剧烈疼痛和肿胀将严重影响生活质量;长期高尿酸血症还可引起慢性肾功能衰竭,部分患者可发展为尿毒症;部分患者可出现尿酸性肾结石,进一步导致肾积水和肾功能下降。高尿酸血症往往和高血压、糖尿病、冠心病等代谢性疾病相伴,还可增加脑卒中的风险。近年来,痛风呈现低龄化趋势。

第二,注意健康饮食。痛风与日常饮食关系非常密切,应避免暴饮暴食,尽量避免摄入嘌呤含量较高的食

物,一日三餐不要吃得过饱,也不要随意增加进餐次数。同时,多饮水(每天至少2000ml),保持每日有充足的尿量,避免尿酸堆积。随着生活方式的改变,越来越多果糖的摄入也是导致痛风患者高发的一个重要因素,值得引起关注。控制高果糖食物摄入可以控制甚至降低高尿酸血症。

第三,劳逸结合。平时应劳逸结合,生活规律,按时作息,锻炼身体,保持理想体重,避免超重或肥胖。对于从事脑力劳动及办公室工作的人员,应避免长时间地持续用脑与久坐,每日应安排一定时间的运动和体力活动,并要持之以恒。

第四,重视痛风病人的慢病管理。建议从饮食指导、尿酸监测、服药指导、运动治疗、自我管理5个方面进行医护一体化管理。患者每年至少两次面对面医疗和护理随访。病友学会自我管理,根据患者尿酸控制情况和症状体征,对患者进行分类干预。有些医疗机构对患者进行针对性的健康教育,与患者一起制定个性化生活方式改进目标,并在随访时评估进展,告诉患者出现哪些异常时应立即就诊。

痛风是可以以上述多种方式来预防和缓解的,只有去做好这些细节性的工作,才能够降低该疾病的发病率,提高我们的生活质量。“全民关注痛风日”已经成为全球痛风防治工作的重要标志。它不仅提醒我们要关注自身的健康,也让我们看到了医学界在痛风研究和治疗方面的不断进步。随着科学技术的发展,我们将有理由相信,痛风这个古老的疾病终将被控制,让更多的患者重新拥有健康的生活。

(据新华网)

## 世卫组织呼吁加强H5N1禽流感病毒全球监测

新华社日内瓦4月25日电 世界卫生组织24日呼吁,加强H5N1型高致病性禽流感病毒的全网监测网络,且监测范围需扩大到其他动物物种以及牛奶和乳制品。该病毒正在美国传播,已出现奶牛、人感染这一病毒的病例。

世卫组织流行病和大流行病预防与预防部门代理主任玛丽亚·范克尔克霍夫在新闻发布会上说,虽然对鸟类和家禽的禽流感监测已经非常发达,人类仍需要在全球范围内对不同动物物种进行强有力的监测。

范克尔克霍夫说,监测范围必须扩大到牛奶和乳制品,以确保人们受到保护。她说,在奶牛中检测到H5N1禽流感病毒不会改变世卫组织的风险

评估方法,但这“令人担忧”。目前尚无证据表明这种病毒会在人与人之间传播。

美国食品和药物管理局23日说,在本国的巴氏杀菌牛奶中发现禽流感病毒片段,不过这些牛奶对人体可能并不构成健康风险。

H5N1禽流感病毒于1996年首次被发现,自2020年以来,鸟类中出现越来越多相关疫情,受感染的哺乳动物数量也在增加。这一病毒已导致大量禽畜死亡。

世卫组织说,从2003年至今今年4月1日,20多个国家和地区累计确诊889例人感染H5N1禽流感病毒病例,其中463人死亡。