

专家在线访谈

儿童预防接种 多一分了解 增一份保护

预防接种 孩子的权利 社会的责任

全国儿童预防接种日 2015.4.25



——儿童免疫接种问题专家在线访谈

4月25日是第29个全国儿童预防接种日,国家卫生计生委确定今年的主题是“预防接种——孩子的权利,社会的责任”。2015年4月23日下午14:00,中国疾病预防控制中心免疫规划中心免疫服务室主任郑景山、AEFI室主任刘大卫、项目管理办公室主任余文周三位专家做客国家卫生计生委在线访谈节目,与大家聊聊疫苗接种的话题。

家长问: 宝宝每次打完针后都会有异常反应,请问该怎么分辨哪些是正常的,哪些是需要格外注意,需要去看医生的呢?

刘大卫: 其实绝大多数儿童接种疫苗之后没有不良反应,只有个别的孩子会出现不良反应,这些反应绝大多数都是一般的反应,都是很轻的,比如轻微低烧、红肿、疼痛,绝大多数情况下不需要治疗,两三天就可以自愈,可以

不去管。只有稍微重一点的才需要到医院去看一看,比如中度以上的发烧,37.5℃以上的发热,这样的情况建议到医院,特别是持续不退的发热,应该好好地检查,但也不一定是疫苗引起的,也可能存在其他的情况,比如有

可能感冒或者存在其他的感染。另一种情况是出现红肿、有硬结,直径超过2.5厘米以上,还是建议到医院去治疗,去看看更稳妥一点,比这更严重的情况更需要到医院及时就医。当然,越重的反应越罕见。

家长问: 看到新闻和网站上经常报道问题疫苗和疫苗事件,我们都不敢接种疫苗了。我们如何能保证给孩子打的疫苗是安全的?

刘大卫: 关于怎么样打疫苗是安全的,有这样几点可以强调一下:第一,一定要到正规的接种门诊去打疫苗,所谓正规的就是当地政府特别是卫生行政部门有接种资质的,而且接种人员也有资质,这就是正规的、规范的接种门诊,这样既能保证疫苗的来源渠道是正常的,也保证疫苗的储存、运输都是合乎要求的,这是很关键的一点。第二,给孩子打疫苗之前一定要向接种医生如实

告知孩子的健康状况,不管是良好的健康状况还是差的健康状况,一定要如实告知接种医生。举个例子,比如孩子发不发烧,或者接种前几天吃了什么、有没有服过药等等,任何这些情况都应该告诉医生,这样,接种医生就能判断这个孩子能不能够打疫苗,这样更能够保证安全。第三,打完之后,家长还得注意观察,当然很重要的一点就是在接种门诊刚接种完之后的30分钟

的观察是非常重要的,这时候当然有医生帮助观察,但是家长也得注意,因为在这30分钟内主要是为了防范急性的过敏反应,虽然发生率很低,但是一旦发生,我们能有防范措施。即使接种30分钟之内没有什么问题,回家之后家长也需要关注孩子的一些表现,一旦有什么情况,及时向接种医生或当地疾控部门进行咨询,出现了问题还要到医院及时就诊,这样才能保证孩子的健康。当然,这种情况都是很少发生的。

家长问: 接种疫苗真的有效果吗?接种之后还会得相应的传染病吗?

郑景山: 疫苗是将病原微生物及其代谢产物,经过人工减毒、灭活或利用基因工程等方法制成的用于预防传染病的主动免疫制剂。疫苗去除了致病物的特性,但保留了刺激人体免疫系统产生保护性抗体的特性,并具有

记忆作用。疫苗的保护具有特异性,只对特定的病原,甚至是特定病原的某个群、某些群具有保护作用。其保护作用也不是100%。疫苗的效果也与接种对象的免疫系统功能、体质、身体状况等有关。

家长问: 孩子出生之后到一岁,几乎每个月都要接种疫苗,为什么现在孩子需要接种的疫苗越来越多呢?

余文周: 实际上现在疫苗接种越来越多对孩子和成人都是福音,因为可以通过接种疫苗控制相应的传染病,现在由于我国的经费问题和目前的条件,只能逐步把某些疫苗纳入免疫规划,目前纳入免疫规划的疫苗是14种,可能将来

会有更多的疫苗纳入进来,儿童会享受更多的健康福音。疫苗打得越多不一定不好,因为每一种疫苗上市之后,国家都有严格的监管措施,包括从研发、生产,一直到配送、使用,都有严格要求,所以不会增加疫苗本身的风险。

家长问: 孩子到了入托、入学时都要求出示接种史证明,可是接种疫苗不是自愿的吗?

郑景山: 接种疫苗确实是自愿的,但是同时接种疫苗也是家长的责任。有些家长觉得接种疫苗是没有用的,我不知道这种观点是从哪里来的,但是这种观点肯定是错误的。小孩入托

和入学年龄,需要查验儿童的预防接种证,这是《传染病防治法》的要求,这样既是为了保护自己小孩子的健康,同时也是为了保证学校、幼儿园集体所有小孩的身体健康。

家长问: 一类疫苗和二类疫苗的区别标准是什么?

郑景山: 根据疫苗流通和接种管理条例,将疫苗分为两类,第一类是由政府免费提供给公众提供接种的,其中最大类的是免疫规划疫苗,6岁以下儿童按照程序接种11种疫苗。第二就是其他的公众可以自愿、自费选择的疫苗,像肺炎疫苗、水痘疫苗、H1N1疫苗。疫

苗分成两类,并不是说第二类疫苗不重要,当然第一类疫苗是家长有责任、有义务要接种的疫苗,但并不是二类疫苗就不重要,二类疫苗可以预防一类疫苗没有覆盖的疾病,像流感、肺炎,还可以给儿童家长提供一些选择,比如有些小孩儿可能有免疫缺陷,

第一类疫苗如果是采用减毒活疫苗,还有灭活疫苗可供选择,家长可以选择。

刘大卫: 简单讲,花钱的就是二类疫苗,不花钱的就是一类疫苗。第一类疫苗和二类疫苗的安全性及质量都是一样的,没有区别。

家长问: 如果儿童在接种疫苗之后还发生了相关的传染病,国家层面是否有过补偿?

刘大卫: 目前,我国关于疾病,只有治疗的医疗保险,比如城镇职工保险和新农合对疾病的

治疗有一定的保险政策。但是对于个人得病之后没有相应的补偿,这就是为什么我们要把预防

做在前面,通过疫苗接种来控制相应的传染病,减轻家庭和社会的负担。

家长问: 成人需要打疫苗吗?

郑景山: 成人也会受到传染病的威胁,像流感、肺炎,特别是老年人和有基础性疾病的人,像患有高血压、糖尿病这些慢性基础性疾病的成年人,他患流感、肺炎以后的后果可能会比较严重,这类成人也可以选择性地接种一些疫苗,而且推荐他们定期接种流感疫苗。

刘大卫: 还有一些有职业风险的人群,也是可以接种的,比如建筑工地,有很多工人聚集在一起,麻疹疫苗、流脑疫苗都是有必要接种的,因为传播风险特别大。还有一些从事饮食行业的人群,有可能需要接种甲肝疫苗,等等。还有一种情况,就是发生相应的疫情,波及到成人了,成人也需要通过接种相关的疫苗来预防。

余文周: 扩大免疫规划已列入的三种疫苗,比如钩体疫苗、出血热疫苗、炭疽疫苗,都是针对成人的,基于他的特定工作和场所进行有针对性的预防。

郑景山: 还有一种情况是,被犬类咬伤以后,需要应急接种狂犬疫苗。

(来源:国家卫生计生委官网——在线访谈)

防控指引(一)

2015年4月27日,广东省卫生计生委印发了《广东省手足口病防控相关指引(2015版)》,从本期起,本报将进行连载。

广东省家庭手足口病防控指引

(2015版)

一、日常预防措施

- (一)每天开窗通风2-3次,每次不少于30分钟;每周对地面及桌椅台面、床围栏、门把手、电话等物体表面进行清洁擦拭。
- (二)儿童在饭前便后、外出回家后要用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒;洗完手后应使用独立毛巾擦手。
- (三)家长及看护人员在接触儿童前、替儿童更换尿布、处理儿童粪便及呼吸道分泌物后均要洗手。
- (四)餐饮具、奶瓶每次使用前应煮沸20分钟或高温消毒;玩具应每周清洗;尿布、毛巾、衣物、被褥等应经常换洗与晾晒。
- (五)早晚探摸儿童额头,如有发热要测体温;手足口病流行季节,应同时留心观察儿童的口腔、手、足、臀部及膝盖等是否有疱疹或斑丘疹。
- (六)手足口病流行期间应尽量避免带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。
- (七)儿童出现发热、出疹等

- 症状应及时到正规医院就诊,根据医生建议住院或居家隔离治疗。
- 二、患儿居家隔离治疗建议**
- 除做好上述日常预防措施外,还须做到:
 - (一)患儿居家隔离治疗期间,家长及看护人员应密切留意其身体状况,学会“二摸”和“二看”法。
 - “二摸”:摸患儿额头是否高烧,摸皮肤是否发冷。
 - “二看”:看患儿是否精神萎靡不振,看肢体是否颤抖抽搐。如发现上述症状,应立即将患儿送至手足口病重症病例定点医院救治治疗。
 - (二)地面、家具表面、玩具等应每天清洁,每周消毒1-2次。
 - (三)被患儿粪便、疱疹液以及呼吸道分泌物污染的物品或表面,清洁后进行擦拭或浸泡消毒。
 - (四)家中如有其他儿童、食宿、玩具和生活用品等应尽量分开,同时密切关注其健康状况。
 - (五)居家隔离治疗时限为患儿全部症状消失后1周。在此期间内患儿应尽量避免外出,不与其他儿童接触。

预防癌症 这些生活细节不可忽略

中山大学附属第一医院 石汉平

盐太咸诱发胃癌

研究表明,盐的摄入量越多,胃癌的发病率就越高。盐分摄入过多会引发高血压、心脏病、中风等疾病,甚至可能引发胃癌。

亚洲人普遍喜欢吃盐,所以当全世界胃癌的发病率都在下降的时候,亚洲有些地方还在增高。

因此建议,饮食偏清淡为好,少吃腌制食品。腌制食品中含有大量的盐分,吃得越多,胃癌的发病风险就越高。

烟尽量不抽烟少抽烟

众所周知,吸烟与肺癌密切相关。据2004年统计,我国吸烟人口数量占总人口的四分之一。

戒烟越早越好!研究表明,60岁、50岁、40岁、30岁停止吸烟的男性,到75岁时肺癌的累计危险率分别为10%、6%、5%和2%。研究还表明,吸烟者即使到中年戒烟也会减少以后患肺癌的危险。

对于年龄较大而且长时间吸烟的老年人,戒烟要慢慢来,毕竟已经抽了几十年,如果一下子戒了,他们的心理和生理应激都受不

了。如果实在戒不了,不戒也无妨,但要少抽、抽好烟。

酒戒不戒视情况定

肿瘤患者可以喝酒,但要看看是什么肿瘤。如果是头颈部肿瘤(如咽喉癌、口腔癌、食管癌),那一定要戒绝饮酒,因为酒对头颈部肿瘤患者的预后具有直接的负面作用。

对没有严重心血管疾病的肿瘤患者,可以少量饮酒;有心血管疾病的患者,尽量不要饮酒。建议成年男性每天饮酒不要超过两杯(2两),女性不要超过一杯(1两)。

茶绿茶防癌效果好

茶分为发酵茶和未发酵茶(绿茶)。发酵茶又可分为半发酵茶(红茶)和全发酵茶(普洱茶)。研究发现,茶类饮品中,绿茶的防癌效果最佳,这是因为绿茶含有茶多酚,而酚类化合物具有清除自由基与抗氧化效用,它对化学致癌物有很强的抑制作用,而像红茶和普洱茶,则会破坏茶多酚。

从防癌效果来说,绿茶对结肠癌和乳腺癌有预防作用,建议在身体适应的情况下多喝绿茶。

乳腺囊肿必须手术吗?

广东省中医院 林毅

乳房囊肿是女性的一种常见妇科疾病,不少女性一去医院就惊慌失措地发现自己长了乳腺囊肿。很多人一听囊肿都吓坏了,是不是一定要

去手术呢?

发病:青睐中年妇女,与内分泌紊乱相关

随着生活压力增大,乳腺疾病发病率明显上升,其中乳腺囊肿较为常见,有单纯囊肿、复杂囊肿、积乳囊肿等不同类型,其中以单纯囊肿最为多见。主要是由于内分泌紊乱或乳腺组织对激素较敏感,乳腺组织不断处于雌激素的刺激中,引起导管上皮增生,管内细胞增多,致使导管延伸、迂曲、折叠,折叠处管壁因缺血而发生坏死,形成囊肿。

乳腺囊肿多发生在中年妇女。所谓“人到中年,上有老、下有小”,工作、生活、情感的多重压力致心情抑郁,身心疲惫,内分泌失调而易患本病。因乳腺囊肿的发生与卵巢分泌激素的刺激密切相关,所以绝经后较少再出现新的囊肿。

乳腺囊肿发病时间长短不一,有的长达20余年。患者乳房可摸到单个或多个囊状肿物。囊肿多边界清晰,活动性好。多个囊肿时可摸到多发性结节,累及全乳甚至两侧乳腺,大囊之间可有小囊。囊肿内可抽出清亮无色、或淡黄色、或灰色、或绿色、或褐色液体,如果囊内上皮增生,形成乳头状瘤或发生癌变时也可出血,囊液可呈血性。如果并发感染可引起周围组织粘连,疼痛明显。按压乳房周围,部分可见乳头溢液。

囊肿小的时候,一般不会有感觉,如果大到一定程度,且雌激素水平旺盛,就会出现疼痛,甚至可以摸到肿块疼痛可为持续性,也可在月经来潮前胀痛显著,月经后减轻或消失。

诊断:彩超检查及细针穿刺是首选的检查

中年妇女乳房短时间内出现界清、活动性良好的肿物首先考虑乳房单纯囊肿,彩超检查及细针穿刺是首选的检查,有助于鉴别肿物的囊实性。囊肿穿刺抽液后可行囊肿空气造影以确定囊壁是否光滑,有无乳头状瘤。由于该病部分有一定的恶变倾向,恶变率约3%~4%,故穿刺抽取液作细胞学检查相当重要。35岁以上妇女若半年内无生育计划应同时结合乳腺X线钼靶摄影以排除恶变可能。

治疗:并非所有囊肿都要手术

不少患者对乳腺囊肿带有恐惧心理,常常会问“乳腺囊肿需要手术吗?”其实乳腺囊肿并不可怕,并非所有囊肿都需要手术治疗。单纯非复发性囊肿现已不需外科手术切除,对于较大且临床触诊明显的囊肿可采用针刺吸液的方法,同时抽取液送细胞检查。针刺吸液法既能消除囊肿,又能明确肿物的良、恶性,避免了手术带来的创伤,疗效好,恢复迅速,无瘢痕。同时予中医药辩证治疗,可缓解疼痛,减少囊肿复发,有助于降低囊肿复发率。

哪些囊肿需要手术切除呢?对于针刺吸液后同一部位反复复发的囊肿或穿刺后行囊肿空气造影发现囊壁不光滑或有乳头状瘤者,或穿刺液细胞学检查发现异型细胞或非典型增生细胞者,或乳腺X线钼靶提示合并恶变可能者才需手术切除以明确诊断。并非乳腺一有囊肿就手术切除,且囊肿具有多发性及易复发的特点,一次次手术徒增不必要的身体创伤和经济、心理负担。

预防:调畅情志、注意饮食、适当运动、定期复查

乳腺囊肿是可以预防的。乳房单纯囊肿的发生与内分泌失调有关,平素应纠正内分泌失衡,保持心情舒畅,情绪稳定,避免不良精神刺激,如忧郁、紧张、恼怒、悲伤等,消除恐癌心理。减少含雌激素类、脂肪类、糖类、蛋白质等食物的摄入。适当锻炼及运动。有统计资料显示,患有乳腺囊肿的女性,患乳腺癌的机率比正常人高出2~4倍。因此患有乳腺囊肿的女性一定要加强自我检查,并且应每半年回医院做追踪检查。

5月6日是农历的立夏。此时,“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”此时太阳黄经为45度,在天文学上,立夏表示即将告别春天,是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入旺季生长的一个重要节气。

《素问·四气调神大论》曰:“夏三月,此谓蕃秀;天地气交,万物华实。”夏三月是指从立夏到立秋前,包括立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑六个节气。立夏、小满在农历四月前后,称之为孟夏(夏之初),天气渐热,植物繁盛,此季节有利于心脏的生理活动,人在与节气相交之时故应顺之。所以,在整个夏季的养生中要注重对心脏的特别养护。

心的生理功能:主血脉,主神志。心主血脉包括了主血、主脉两方面。血指血液,脉指脉管,又称经络,是血液运行的通道。心脏和脉管相连,形成一个密闭的系统,成为血液循环的枢纽。心脏不停地跳动,推动血液在全身脉管中循环不息,周流不息,成为血液循环的动力。而血液运载的营养物质能供养全身使五脏六腑、四肢百骸、肌肉皮毛以及整个全身都得到营养,以维持其正常的生理功能。心脏功能正常则脉象和缓有力,节律均匀,面色红润光泽;若心脏发生病变,则会出现血流不畅,脉管空虚而见面色无华,脉象细弱无力,气血瘀滞,血脉受阻而见唇舌青紫,胸前区憋闷和刺痛,脉象结、代或促、涩。

心主神志,既是心主神明。所谓的神,中医学对其有广义和狭义之分。广义的神,是指整个人体生命活动的表现,它涵盖了人体的形象、面色、眼神、言语、应答、肢体活动的姿态等;而狭义的神,即心所主之神志,多指人的精神、意识、思维活动等。精气是构成人体和维持人体生命活动的物质基础,也是产生神的物质基础。正如《灵枢·平人绝谷》中所说:“神者,水谷之精气也。”

心的生理特性:其一,心为阳脏而主阳气。也就是说心为阳中之太阳,心的阳气能推动血液循环,维持人的生命活动,使之生机勃勃,故喻之为人身之“日”。(医学实在易)称:“盖人与天地相合,天有日,人亦有日,君父之阳,日也。”心脏的阳热之气,不但维持了本身的生理功能,而且对全身有温养作用。“心为火脏,烛万物”故凡脾胃之腐熟运化,肾阳之温煦蒸腾,以及全身的水液代谢、汗液的调节等等,都与心阳的重要作用分不开;其二,心与夏气相通应。即人与自然界是一个统一的整体,自然界的四时阴阳消长变化,与人体五脏功能活动是相互关联、相互对应的。心通于夏气,是说心阳在夏季最为旺盛,功能最强。

立夏时节常常农忙被薄,即使体健之人也要谨防外感,一旦患病不可轻易运用发汗剂,以免汗多伤心。老年人更要注意避免气血瘀滞,以防心脏病的发作。故立夏之季,情宜开怀,安闲自乐,切忌暴怒伤心。清晨可食葱头少许,晚饭宜饮红酒少量,以畅气血。具体到膳食调养中,我们应以低脂、低盐、多纤维、清淡为主。下面给大家介绍几款适宜食谱。

荷叶凤脯

- [配料] 鲜荷叶2张,火腿30克,剔骨鸡肉250克,水发蘑菇50克,玉米粉12克,调料各适量。
- [功效] 清肺养心,升运脾气。可作为常用补虚之品,尤为适宜夏季食补。
- 鱼腥草拌莴笋:**
- [配料] 鱼腥草50克,莴笋250克,大蒜、葱各10克,调味料各适量。
- [功效] 清热解毒,利湿祛痰。对肺热咳嗽,痰多粘稠,小便黄少,热痛等症均有较好的疗效。
- 桂圆粥:**
- [配料] 桂圆25克,粳米100克,白糖少许。
- [功效] 补益心脾,养血安神。尤其适用于劳伤心脾,思虑过度,身体瘦弱,健忘失虑,月经不调等症。
- 注意:喝桂圆粥忌饮浓茶、咖啡等物。

杏林春满

立夏养心最重要

浙江省中医院 金明兰