

# 儿童

## 疫苗接种时间详解

广东省疾病预防控制中心 吴承刚

疫苗接种是预防和控制相应传染病最成功和最经济有效的公共卫生干预措施,是维护人类健康的保护神。据世界卫生组织统计,全球每5名儿童中依然有1人未得到免疫,排除部分国家支持不足因素外,部分成年人有意选择不让孩子接种疫苗是最让人痛惜的因素。事实上,漏种一次疫苗,增加一分患病风险,为了宝宝的健康成长,家长们有责任及时带宝宝接种疫苗。

### A 14种疫苗保护儿童健康

目前广东所有适龄儿童都可免费接种14种疫苗,用来预防15种传染病。疫苗分为两类,第一类疫苗是政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定受种的疫苗,所有适龄儿童,不论本外地户籍,可到各预防接种门诊免费接种第一类疫苗。第二类疫苗需

要自费接种,家长可以自愿选择是否接种。

第一类疫苗包括乙肝疫苗3剂、卡介苗1剂、脊灰口服疫苗4剂、百白破疫苗4剂、白破疫苗1剂、麻疹疫苗1剂、麻腮风疫苗1剂、乙脑减毒活疫苗2剂、A群流脑多糖疫苗2剂、A+C群流脑多糖疫苗2剂和甲肝减毒活疫苗1剂11种免疫规划疫苗(参见图表)。还有3种是应急疫苗,分别是出血热疫苗、炭疽疫苗、钩体疫苗。

### B 四类值得自费接种的疫苗

肺炎球菌疫苗:预防由疫苗所含血清肺炎链球菌引起的侵袭性疾病。肺炎链球菌主要通过呼吸道飞沫直接传播或由定植菌导致自体感染,可引起中耳炎、鼻窦炎和非细菌性肺炎、脑膜炎、菌血症性肺炎和菌血症等,严重者可致死亡。

b 型嗜血流感杆菌疫苗:即

HIB疫苗。预防b型流感嗜血杆菌引起的侵袭性疾病。b型流感嗜血杆菌是可引起小儿严重细菌感染的主要致病菌,经呼吸道传播,能造成脑膜炎、肺炎、菌血症、会厌炎、蜂窝织炎、关节炎等疾病。

流感疫苗:预防疫苗所含亚型的流感病毒感染流行性感冒。主要症状为突起高热、咽痛、咳嗽、头痛、肌痛及全身不适等。儿童、老年人、体弱及患有基础疾病者,罹患流感后容易引发并发症甚至死亡。

水痘疫苗:预防水痘。水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病。初次感染病毒的机体因缺乏免疫力而发生水痘,带状疱疹则是潜伏在感觉神经节的病毒再激活的结果。水痘主要发生在儿童,主要症状为全身皮肤分批出现散在的斑疹、丘疹和水疱疹,严重者引发肺炎或脑炎,甚至死亡。带状疱疹(俗称生蛇)多发生于成人和老年人,其特征为神经痛及随神经支配单侧分布的皮肤发疹。



### C 家长问

为什么要给宝宝接种疫苗?

接种疫苗是预防传染病最有效的手段。宝宝成长过程中,时刻面临传染病的威胁。为了提高宝宝抵抗传染病的能力,预防传染病的发生,需要有计划地给宝宝进行预防接种,以保护宝宝健康成长。

宝宝是否必须严格按照免疫程序接种?

每种疫苗都有其特定的免疫程序,而免疫程序是从实际出发,根据多年科学实践为依据来制定的。不同疫苗的接种时间、接种剂次、接种间隔都不同。如果没有特殊情况,应尽可能按照规定的免疫程序接种。在规定的日期后推迟几天接种不影响免疫效果,但提前接种可能会降低免疫效果。

疫苗接种前,家长要注意些什么?

(1)要带上宝宝的预防接种证,不要折叠、损坏,以便接种门诊打印或登记接种信息。

(2)给宝宝换上柔软、宽松的衣服。

(3)保证宝宝的饮食和正常休息,因为饥饿和过度疲劳时接种疫苗,容易发生晕针。

疫苗接种现场,家长要注意些什么?

(1)认真阅读告知单上的内容,咨询了解宝宝将要接种的是

什么疫苗,能预防什么病,有哪些接种禁忌,接种后可能有哪些不良反应和需要注意的事项等。

(2)一定要如实告诉接种医生宝宝健康状况。如宝宝患病史,有无食物和药物的过敏史,上次接种同种疫苗后的反应情况,宝宝及其家人的免疫系统是否有问题,近期是否使用过免疫球蛋白或输血,现在是否有发热或出疹、拉肚子等,以便医生判断是否给宝宝接种疫苗。

(3)按医生的要求接种疫苗。

(4)家长在接种时主动向接种医生索取当地接种单位或疾控机构的联系方式。

疫苗接种后,家长要注意些什么?

(1)不要马上回家,要在接种休息待留(留观)30分钟。回家途中及回家后要细心照顾观察宝宝的身体健康情况。如果宝宝出现异常情况,要及时请医生诊治。

(2)让宝宝适当休息,避免剧烈运动,多喝水,注意保暖。

(3)家长留心观察宝宝的表现,少数宝宝在数小时内会有低热,局部红肿、疼痛、发痒,一般不需要特殊处理,可自行缓解。家长只要给宝宝喂些温开水,让宝宝多休息,保持接种部位的卫生清洁,经过2~3天,就会渐渐地好起来。

(4)如果宝宝出现一些严重的反应症状,有高热、全身皮疹等异常反应,应及时带宝宝到医疗机构就诊,并将反应情况告知预防接种单位。(制图:郑悦)

### 健康解惑

## 冬虫夏草并非“百搭”良药

中山大学附属第一医院 陈泽雄

在很多人眼中,冬虫夏草是非常“百搭”的治病神药,无论患了什病,人们总是寄望于吃虫草提高免疫力,以抵抗病魔。然而,您知道滥用冬虫夏草可能会导致感冒加重、外邪难解吗?您知道滥用冬虫夏草可能会使高血压患者血压升高吗?您知道滥用冬虫夏草可能会加重类风湿性关节炎吗?



### 外感或阳亢人群不宜食用

冬虫夏草功效甚多。中医认为,冬虫草性温味甘,能温肾壮阳、补肺平喘、化痰止血,可用于汗后体虚虚弱所致之疲倦乏力、自汗畏寒,或肾虚所致的阳痿遗精、腰膝酸软、头昏,或肺虚或肺两虚之久咳喘痰血。然而,不少人把冬虫草功效神化,认为它可治百病,许多家庭不分季节时令,不分男女老少,认为多食有益,可谓三天一小炖,五天一大炖。

### 提醒:普通中药性价比远高于冬虫夏草

从药用价值来看,冬虫草并非具有神乎其神的保健功效。市面上很多普通的中药材和冬虫草一样,有温肾壮阳、补肺平喘的功效,不仅疗效相当,而且价格比冬虫草低许多,性价比更高,建议人们更理性地看待冬虫草地治病或保健功效,根据自己的实际情况,理性地购买。

### 支招:冬虫夏草食疗法

用冬虫草10条左右,加适量水,文火煮沸5分钟后熄火,倒入保温杯,喝完水后可再加入温水浸泡,喝水后将虫草嚼烂吞下。此方法适合上班人群。

用冬虫草10条左右,加适量温开水,隔水炖1小时左右,喝水食渣。

### 长时间炖煮,易令冬虫草失效

“饭前一碗汤,胜过良药方。”这是很多家庭主妇口头禅。“先用大火煮沸,然后改用小火炖2个小时,冬虫草的味道才能最大化地激发出来。”民间传统煲汤技巧这样认为。从美食的角度来说,这种做法也许是对的,但从药用的角度看,60℃以上高温会破坏冬虫草所含的虫草素、活性酶等成分,这就意味着破坏了冬虫草本身的药效。

近年来,市场上兴起不少冬虫草所制的胶囊、冲剂等保健药物,标榜采用低温超净技术对冬



### 广东省国家免疫规划疫苗免疫程序

年龄	疫苗名称										
	乙肝疫苗	卡介苗	脊灰疫苗	百白破疫苗	白破疫苗	麻疹疫苗(麻疹疫苗)	麻腮风疫苗(麻疹疫苗或麻疹疫苗)	乙脑减毒活疫苗	A群流脑疫苗	A+C群流脑疫苗	甲肝减毒活疫苗
出生时	第1剂	1剂									
1月龄	第2剂										
2月龄			第1剂								
3月龄			第2剂	第1剂							
4月龄			第3剂	第2剂							
5月龄				第3剂							
6月龄	第3剂										
8月龄						1剂	第1剂	接种2剂次,第1、2剂间隔3个月			
18月龄				第4剂				第2剂		1剂	
24月龄						1剂					
3周岁									第1剂		
4周岁			第4剂								
6周岁					1剂				第2剂		

### 疾控驿站

## 接种疫苗做好流感预防吧!

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

根据历年流感监测数据显示,广东的流感高峰一般是在每年的3-7月。目前我省正处于流感活动较低水平,因此,利用当前流感低发的时机,积极接种流感疫苗,预防流感。

### 预防流感及其严重并发症

目前,能使人感染致病的季节性流感病毒主要有三种亚型,即甲流、H3N2及B型流感。现在的流感疫苗已包含了三种流感亚型成分,也就是说,打一针即可预防三种流感。因流感病毒具有易变异的特性,因此几乎每年的流感疫苗组分都要根据当年流感监测的数据来制定;此外,流感疫苗的保护期约在一年左右,因此专家提醒,市民应每年接种流感疫苗。

此时正是市民接种流感疫苗的适当时间。机体接种疫苗产生抵抗力后,一来可以应对12月份可能出现的B型流感小高峰;另一方面,到明年甲型流感流行时,机体还有很好的抵抗力。广大市民如需接种流感疫苗,可前往附近的正规医疗机构,遵循医生的指引接种。

### 孕妇等高危人群接种流感疫苗

流感疫苗适用于任何可能感染流感病毒的健康人。其中,患流感后并发症发生风险较高的高危人群更应接种流感疫苗。他们包括:孕妇、儿童、60岁及以上老年人、心血管疾病(除高血压)患者、慢性呼吸系统疾病等慢性病患者、免疫功能低下者、感染后免疫不持久、较大机会将流感病毒传播给高危人群的人员(如医务人员、托幼机构的老师、住在养老院及残疾人照料机构中的人)等。

值得关注的是,在今年中国疾

病预防控制中心出台的2014~2015年流感接种技术指南中,特别指出孕妇应在所有优先接种人群中排首位。研究发现,孕妇如果患流感,其危害性比普通人群高5~6倍。但市民可以放心的是,对于接种流感疫苗的风险,孕妇与普通人群相比并没有增高。专家建议,无论是计划怀孕或已经怀孕的妇女,都应积极接种流感疫苗,以保护母体及胎儿远离流感。

此外,对于在未来9个月至1年内有孩子出生的家庭,其家庭成员也应接种流感疫苗。因为,目前还没有适合六个月以下的婴儿接种的流感疫苗,而孩子出生后,接触的主要人群是家中亲人,因此家庭成员接种疫苗,可以为孩子构筑一道“保护墙”,从而避免孩子患流感。

### 流感与普通感冒不一样

◆ 流感由流感病毒引起,而普通感冒可由多种病原体(病毒、细菌、支原体和衣原体等)引起。

◆ 普通感冒可以通过日常良好的生活习惯来预防,保证免疫力下降就能基本抵挡病毒,即使感冒了也很快就能康复;而流感一旦流行起来整个社会都会瘫痪,危害较大。

◆ 流感会出现高热、咽痛、咳嗽、四肢酸痛等不适,甚至导致肺炎、病毒性心肌炎等并发症的发生;而普通感冒一般不发热或低热,偶有头痛。

◆ 人患流感后能产生免疫,短期内一般不会反复患流感;而普通感冒的病原体多,感染后免疫不持久,一个人可能在短时间内反复患普通感冒。

◆ 流感会出现季节性流行,而普通感冒常以散在病例出现,任何季节都有可能发生。

膏方,又称煎膏或膏滋,属于中医传统剂型“丸、散、膏、丹、汤”五大剂型中的一种。以内容而言,取中药材的精华作为膏;以功用而言,则有滋养养润的作用;以药效而言,膏可治疗疾病。岭南之人善于煲汤、炖品,寄药补于食补,冬季服用膏方渐渐成为进补“新宠”。

### 膏方有何妙用

虽然四季都可用膏方调养,但冬至前后是最关键的时间,体现“冬藏”之意。中医认为天地四时之气,春夏主疏泄,阳气发越而人气浮外;秋冬主收摄,则阳气固密而人气伏内,膏方施治,多于补益,服用膏方,最宜于秋冬,多由冬至“一九”开始,至“九九”而止,比春夏时获效大,冬至进补得当,可受益一年。

### 服用膏方三大招

通常来说,膏方有三种服用方法:调服,把黄酒或水加入黏稠化的膏方中,用碗或其它容器隔水炖热,调匀后服用;冲服,用白开水调开量好的药膏,搅拌均匀后服用;含服,把药膏含在口中慢慢咽下,这个方法最常用于治疗慢性咽炎。服用时,还有以下一些小招数:

汤匙定量:每次用汤匙取1匙,约合10~15毫升,一日两次,早晚服用,初服时服用量可减半,服用几天后感觉良好,再逐步加到正常剂量;

何时停/禁服:近期饮食过于肥甘厚腻,可先停服,避免积食上火;感冒期间和月经期应停服;如果出现胃口变差、腹胀腹泻,甚至鼻出血等,可用量减半或延长服用间隔等;患急性病期间禁服膏方;

饭前服用:如果患者脾胃功能较弱,最好在饭后15~30分钟服用,可以起到固护脾胃的作用;治疗肠道疾病的宜在饭前1小时左右服;养心安神的在睡前服效果最好;

忌口:服含有人参的补气膏方时,忌食萝卜;服用含首乌的膏方时,忌服猪血、羊血及铁剂;服滋补

### 辨证施治必不可少

膏方大多由复方组成,医生根据患者的具体病情拟定膏方,每道膏方都需根据不同体质、不同病情开出,而且要保证所开膏方的调理方向适合患者,因此医生要辨别患者的体质后才能开膏方。

医生常在开膏方前处以“开路方”,一则作为先行的试探性调补,以观察服药后的反应,验证自己

### 杏林春满

## 冬季“膏方”进补该怎么吃

广东省中医院 杨志敏

病人的判断;二则可以调理脾胃,将病人的身体状态调整到服用膏方的最佳水平,最终服用膏方时就能起到真正的作用。通常膏方一开就是一个季度,而且成本较高,所以开膏方之前应试探清楚病人的进补方向。

有的病人体质比较单纯,也可不用吃开路方,直接服用膏方即可。如果病人本身有咳嗽、感冒、胃痛等情况,应先治疗好这些症状,为服用膏方进补打下基础。

### 在家自制膏方更方便

正解:一瓶好膏方,首先要处方好;其次药材好;第三熬制工艺好;最后是收膏收得好,必须滴水成珠。膏方处方一般包含20~40种中药材片、辅料、细料,就算是要调理的身体问题较为单纯,常规的药材总量也达2~3公斤,因此首先在配方上,个人自制已经不够科学;此外,制膏配方、浸药、提取、浓缩、收膏、分装、晾干七个步骤,用料讲究,工序也影响收膏药效。自己动手制膏,容易熬不透,用料浪费之

### 冬季膏方不怕霉变

正解:膏方用药时间长,尽管时值冬季也要小心霉变。膏方做好后,应在干燥环境中放凉备取。可将其存放在瓷罐(锅、钵)中,也可用搪瓷锅盛放,但不宜用铝、铁锅等金属器皿作容器。膏方通常可服4~8周,因其中糖分较多,有的还含动物蛋白,应将其存放在阴凉处,在冰箱冷藏更佳。如果放在阴凉处,遇暖或气温回升时,应隔水高温蒸一下。遇到气候潮湿或天气变暖,膏方上出现霉点时,最好刮去表面有霉点的一层,再隔水高温蒸烘。

类膏方时,不要喝茶。服用膏方期间要忌辛辣,不要暴饮暴食。

### 误区

余也收不到成效。医院专业制膏,封存完全与水汽隔绝,因此保存期内保证不霉变,自制膏方则做不到,容易发霉变质,无益补身。

### 解答

问:我是湿热体质的人,能用膏方吗?

答:湿热体质不宜服用膏方,但痰湿体质人群,尤其是体型偏胖、大便黏滞、血脂或尿酸偏高者,可考虑使用清脂化痰功效的膏方进行调理。

问:小儿吃膏方合适吗?

答:小儿根据生长需要,尤其有虚证的可适当进补,如反复呼吸道感染、厌食、贫血等症的体虚患儿,5岁以上的儿童如果有食滞、咳嗽也可服用有健脾养胃功效的膏方,但要减量,建议一次服用5~10克,年龄在5岁以下、患急性病尚未痊愈或慢性病在活动阶段的儿童不宜吃膏方。

问:膏方越贵越好?

答:并非如此。有些人一开膏方,就要有野生人参、冬虫夏草、鹿茸、燕窝等贵重药品。其实,膏方是否有效,取决于辨证是否恰当。立法应消补并用,通补兼施,千万不能小病大补,而应以中医的辨证论治为原则。

