

聚焦

预防接种是国家送给孩子的第一份礼物，也是一项重要的基本公共卫生服务，是预防和控制相关传染病、保障人民群众全生命周期身体健康的最经济最有效的健康策略。

4月25日是“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”。儿童疫苗接种是预防疾病的重要手段之一，以“苗”护“苗”对于保护儿童健康具有重要意义。然而，许多家长对于疫苗接种存在诸如孩子疫苗怎么打？哪些自费疫苗必须打？自费和免费有什么区别等疑问和困惑。为此，记者采访了市疾控中心（市卫生监督所）副主任李茹，请专家为大家解答关于儿童疫苗接种的常见问题，帮助家长们更好地了解疫苗接种的重要性和注意事项。

◆ 筑牢儿童免疫屏障

4月23日，记者来到位于盐湖区新城区社区卫生服务中心预防接种门诊，每周一至周五全天是该门诊进行预防接种的时间。当日，市民王丹独自带着1岁7个月的孩子来接种第二剂次麻腮风疫苗。在完成预防接种健康问询、接种情况登记后，护士给了王丹号码条。几分钟后，接种人员呼叫孩子的名字，核对信息后，根据孩子登记信息，找到对应的疫苗，待王丹确认信息后，给孩子进行了接种。

记者看到盐湖区新城区社区卫生服务中心预防接种门诊室内布局合理、温馨舒适，工作流程科学规范、井然有序。“疫苗接种作为孩子健康成长的‘保护伞’，我们做家长的不能有丝毫的含糊。”带孩子前来接种疫苗的家长不少。他们纷纷表示，要按时、按要求给孩子接种疫苗，为孩子的健康提供保障。

“人类自诞生以来，就开启了与传染病的不懈斗争。疫苗的应用，让人类有效控制甚至消灭了多种严重的传染性传染病。实践证明，预防接种是防控传染病经济、有效的方式。”李茹介绍说，在市委、市政府的大力支持下，我市已建立起比较完善的预防接种服务网络，近年来，各级医疗部门以确保预防接种安全、优化预防接种服务、科普预防接种知识等为主要抓手，强化疫苗预防接种，提高适龄儿童免疫规划疫苗全程接种率，全力筑牢儿童免疫屏障。

据了解，为保证全市适龄儿童免疫计划疫苗接种工作有序开展，我市强化智慧预防接种门诊预检、登记、候诊、接种和留观等过程的信息化、数字化和智慧化管理；规范疫苗购进、存储、运输、接种各个环节的管理，全市所有疫苗存储运输冷链设备均安装使用超温报警系统，确保疫苗全程处于要求的温度范围内；规范做好疫苗的扫码出入库、扫码接种工作，确保疫苗全程可追溯，严格执行三查七对一验证。

每年的“全国儿童预防接种日”期间，我市疾病预防部门都通过媒体向公众发布权威科普信息，多形式、多渠道普及疫苗相关知识；预防接种门诊定期举办预防接种讲座，搭建与儿童家长沟通交流的信息平台；每年组织开展免疫规划综合技术培训，提升预防接种整体服务水平；定期进行查漏补种，对未及时接种疫苗的儿童，通过短信、电话等方式通知家长带孩子及时接种；与教育部门联合开展预防接种证查验，由学校督促未完成全程接种的学生、幼儿由家长带领去预防接种门诊及时补种疫苗。通过这些措施，全市适龄儿童免疫规划疫苗种类和预防的疾病数量不断增加，接种率稳步提升，为孩子的健康提供了保护。

以「苗」护「苗」保健康

本报记者 魏 淼



疫苗。那么，是不是所有的“非免疫规划疫苗”都没有必要接种？家长又该如何选择？

李茹介绍，自费疫苗里面有两种情况，一种从预防的疾病种类来讲，是免费疫苗不覆盖的，在选免费疫苗的同时你选择了这些免费疫苗不覆盖的自费疫苗，肯定是扩大了保护范围，对儿童健康更有利。还有一种情况就是同时有自费也有免费的疫苗种类，比如乙肝疫苗、甲肝疫苗、乙脑疫苗，这三类既有免费的又有自费的，这种情况下选免费的就够了。肺炎13价结合疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗，这两个疫苗非常重要，还有像轮状病毒疫苗、水痘疫苗、手足口疫苗、流感疫苗，这几个主要疫苗对保护孩子的健康也很重要。

孩子在什么情况下不适合接种疫苗？李茹介绍，孩子的健康状况是一个动态变化的过程，能否接种具体情况需要接种医生进行实时评估。一般来讲，宝宝有体温超过37.3℃、重度营养不良、严重向瘦病、贫血等；处于疾病急性期，比如正在腹泻、严重咳嗽等；近期受过外伤或做过手术；过敏体质或患哮喘、荨麻疹，且处于过敏发作期；患严重皮炎或有皮肤感染、湿疹；患有心脏病、肝炎、肾炎、活动性结核病；腋下或颈部淋巴结肿大；有脑病或神经系统损伤，如脑炎后遗症、癫痫；神经心理行为发育迟缓；防御机能不全，患有免疫缺陷病等情况暂不适合接种疫苗。

接种疫苗后出现不良反应怎么办？李茹说，接种疫苗后，孩子如果24小时内出现38.5℃以下低烧，或伴有轻微烦躁、哭闹、呕吐、腹泻等情况，属于接种后轻微反应，一两天后就消失，不必过于担心。家长应让孩子多喝水、多休息，饮食方面推荐粥、面条、鸡蛋羹等易消化的清淡食物。

出现以下情况要及时去医院——孩子体温38.5℃以上，超过48小时仍不退烧，尤其是3个月以下或有高热惊厥史的婴幼儿；虽然体温38.5℃以下，但是精神状况差；孩子出现精神差、排尿减少、脱水、腹痛、严重呕吐腹泻、抽搐、严重咳嗽、呼吸异常等情况。

◆ 避开这些接种误区

儿童疫苗接种是预防疾病、保护儿童健康的关键手段。家长们应了解疫苗接种的重要性、时间表、注意事项及误区，按时带孩子接种，确保孩子获得全面免疫保护；避开疫苗接种误区，以科学态度护航孩子健康成长。

李茹表示，家长在孩子接种疫苗的阶段，需要避开以下误区：

接种了疫苗就肯定不会患病。李茹说，疫苗只对特异性病原体类别预防，不包括所有的类别。预防接种虽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%。此外，部分接种者可能会由于个体的特殊原因，如



免疫应答能力低下等，导致接种后疫苗免疫失败。

疫苗接种会导致疾病。这是一个常见的误区。疫苗接种是为了预防疾病的发生，而不是导致疾病。疫苗中的病毒或细菌是经过处理的，不会引发真正的疾病。

疫苗都必须按规定日期接种。很多疫苗都需要多剂次接种，在说明书中通常会明确不同针次之间的时间间隔。这个时间间隔是最短需要间隔的时间，即不能提前接种，但稍微推迟是可以的。如能完全按照时间间隔接种是最佳，有些孩子在规定的接种点可能正好身体状况不佳，不宜接种，推迟相应针次的接种也是不影响接种效果的。

李茹说，目前认为疫苗短期延期或不同疫苗间隔程序对疫苗有效性和安全性的影响相对有限。但如果长期延迟或未完成全程免疫程序，可能导致免疫失败。只需要接种国家计划内的疫苗。虽然国家计划内的疫苗是非常重要的，但是一些自费疫苗也是值得接种的。家长们可以根据孩子的经济状况和孩子的免疫需求，选择适合的自费疫苗接种，为孩子提供更全面的免疫保护。

接种疫苗有副反应能不打就不打。预防接种后的副反应是不可避免的，但比较罕见，且大多数孩子的反应是轻微、一过性反应。

孩子是过敏体质不能接种疫苗。禁忌证分两种，一种暂缓接种，一种是绝对禁忌接种。对已知疫苗成分严重过敏或既往因接种疫苗发生严重过敏反应的，这种情况不能继续接种同种疫苗。但是普通的过敏性体质，比如鸡蛋、花粉过敏等，大多数是可以接种疫苗的，家长可在接种前咨询接种医师。

有些疾病越来越少见就没必要预防接种。有些家长认为部分疾病，例如脊髓灰质炎病例逐步减少，孩子就不需要接种该疫苗了。这是不对的，家长不要盲目停止给儿童接种疫苗，以免出现传染病感染回溯。

接种疫苗，防控疾病，守卫健康。儿童疫苗接种是预防疾病、保护儿童健康的重要手段，正因为打了疫苗，无数孩子的头顶撑起了一把“健康保护伞”。

资讯

万荣县解店镇卫生院举办 防癌知识讲座

本报讯(记者 魏 淼)近日，万荣县医疗集团解店镇卫生院举办“综合施策，科学防癌”知识讲座，旨在进一步普及癌症防治知识，倡导健康生活方式，在辖区内营造全民防癌抗癌的科学氛围。

讲座中，该院医务人员深入浅出地讲解了常见肿瘤早期症状、病因、临床表现、危险因素、治疗及预防措施，倡导居民做到早预防、早发现、早治疗，在日常生活中建立合理健康的膳食结构，养成良好的饮食习惯，规律作息，并辅以科学的体育锻炼，保持积极乐观的心态，用健康的生活方式防癌抗癌。

本次讲座传播了慢性病防治知识，倡导了健康的生活理念，使居民明白肿瘤形成的原因和危害，学到如何有效利用生活中的小窍门预防肿瘤疾病的发生，认清作息时间、饮食结构和搭配对于养生的重要性，使居民对科学防治癌症的认识更加深刻，提升了居民的自我保健意识，对提高居民健康水平起到了一定的指导作用。

垣曲县府前社区举办 健步走活动

本报讯(记者 乔 植)为丰富居民文化生活，强健体魄，在辖区内营造全民健身的积极氛围，近日，垣曲县社区服务中心府前社区在该县森林公园组织辖区居民举办“携手运动，全民健身，健康常在”健步走活动。

活动中，居民们迈着矫健的步伐，沿着既定路线，开启徒步旅程。大家精神抖擞，昂首阔步，充分展现了积极向上的精神风貌。居民们三五成群，欢声笑语，边走边欣赏沿途的美景，享受户外运动的乐趣。在徒步过程中，大家相互鼓励、相互关心，增进了邻里之间的感情。府前社区工作人员在沿途设置了补给站，为参与者提供饮水、急救药品等必要的服务，以确保活动的顺利进行。

此次活动激发了广大居民参与全民健身的热情，也增进了邻里间的互动交流，进一步营造了社区的和谐氛围。下一步，该社区将继续推动全民健身活动，以更多样化的形式满足居民的文化生活需求，让居民在欢声笑语中养成健康生活的好习惯。

小贴士

六种习惯要改变

**筷子常年不更换** 木质和竹制筷子长期使用，木屑会因磨损出现不平情况，在显微镜下观察会发现筷子上有些细小的凹槽，这样很容易滋生细菌，而这些凹槽用肉眼看不到。再加上很多人洗完筷子后直接将其放到密闭的盒子里，空气潮湿的话，很容易发霉，长期使用会增加罹患肝癌的风险。因此，经常用的筷子至少半年就应该换一次。

**泛黄的枕芯继续使用** 很多人都会觉得枕头只要经常换洗枕套、晒一晒枕芯就可以了，但真的没那么简单。不管是棉的、乳胶的，还是羽绒等，任何枕头都可能变成尘螨扎堆的地方。虽然尘螨不能传播疾病，但它是一种常见的过敏原，会导致过敏人群出现相关症状。建议每半年到两年更换一次枕头。

**洗碗海绵常年不更换** 在厨房里，最常见的不锈钢刷、莫拉氏菌、金黄色葡萄球菌和酵母菌，它们都喜欢厨房的环境，可以导致多种感染类疾病。而所有厨具中，孔径复杂、吸水性好、难以彻底清理的洗碗海绵病原菌检出率往往最高。这些病原菌都可以通过海绵一手或碗一口的途径进入人体而致病。一定要定期更换洗碗海绵，至少每个月换一次。

**牙刷毛也不换** 日常生活中刷牙常犯的几大错误，其中就包括牙刷长时间不更换。牙刷用久了不仅积累细菌，而且刷毛容易变形，变形的刷毛可能刺伤牙龈。普通牙刷应每隔3个月更换一次，如果刷毛变形了，则需要马上更换。

**鞋子磨坏不肯换** 很多人总觉得新鞋不如旧鞋舒服，总穿同一双鞋，直到穿坏。有些人总是鞋跟一侧磨得很厉害，这就会影响走路的平衡，脚部同一部位的重复摩擦也容易使其长鸡眼。一双鞋久穿不换，鞋子也会因长期在地上挤压、摩擦而变形，使脚部长出厚厚的茧子。如果再加上其他外力的伤害，足底、趾间和趾背等长期受摩擦和压迫的部位，局部皮肤角质层增生，产生骨性隆起，长出黄豆大小的鸡眼，走路时会倍感疼痛。

**布满刀痕的菜板还在用** 菜板是每个家庭厨房必备物品，但不少人家只有一块菜板，生熟混切，会让菜板上的细菌污染情况变得更加严重。此外，布满刀痕的菜板会更容易滋生细菌。用久了的木制菜板有太多划痕，就很容易藏污纳垢，滋生细菌和霉菌。同时，如果切生肉时留存了一部分在菜板缝隙里，其他食物也容易滋生肉上的大肠杆菌、沙门氏菌等污染，严重时可能引起食物中毒。建议大家至少准备两块菜板，做到生熟分开。一旦发现变色、开裂、划痕太多等情况，一定要及时更换。 李善红

健康科普

如此习惯会升高尿酸

**把自己吃得太胖** 尿酸升高与体重变化有关。研究发现，超重或肥胖成人的尿酸平均浓度显著高于正常体重成人的尿酸浓度。

**日常有饮酒习惯** 有人看到酒的嘌呤低就认为安全了。酒精对尿酸的影响和嘌呤高低没有关系，它可以通过代谢干扰尿酸浓度，体内的酒精越多，残留的尿酸越多。通常黄酒的嘌呤含量较高，其次是啤酒。白酒的嘌呤含量虽然低，但是白酒的酒精度数较高，容易使体内乳酸堆积，抑制尿酸排泄。

**喜欢喝含糖饮料** 果糖是痛风“隐形杀手”。有些痛风患者没有饮酒、吃海鲜的习惯，但是一个看似不起眼的喜好，却是他们患上痛风的主要原因，那就是不爱喝白开水，果汁几乎不离口。各种果汁、功能饮料等，虽然嘌呤含量极低，但都含有丰富的果糖。果糖在体内的分解过程会直接产生尿酸，等于增加了内源性尿酸的来源。相比于蔗糖、葡萄糖等，果糖还会抑制肾脏对尿酸的排泄，两者相加，可导致体内尿酸浓度成倍递增。

会通过影响神经内分泌和自主神经系统升高血压、血糖和血脂。这些因素也会引起尿酸生成增多，从而升高尿酸，造成高尿酸血症。无论熬夜吃不吃夜宵，都会造成尿酸增高。

**生活中不爱运动** 久坐、每日运动量减少，也会导致尿酸升高。研究发现进行有氧运动时，尿酸水平一开始会因为富含能量的嘌呤磷酸盐被暂时积累而立即增加，但随后尿酸会随着运动被消耗而不断下降，最终达到比运动前更低的水平。

**日常服药的影响** 如果长期服用影响肾功能或阻止尿酸排泄的药物，都可能提高体内尿酸水平，甚至诱发痛风。常见引发痛风的药物有，部分中草药，如含马兜铃酸的中药，对肾功能、尿酸排泄功能可能有影响，痛风患者要慎用；含利尿剂抑制剂的降压药，这类药物会降低肾脏排尿酸的能力，引起尿酸升高；还有部分血管扩张剂，可使肾血流减少，尿酸排泄减少；还有一些免疫剂、抗生素，也要格外注意。

韩光明

办公室垃圾也要分类

**办公文具类** 办公室常用的签字笔、荧光笔、铅笔、印泥、透明胶、便利贴都属于其他垃圾。文件夹、档案盒、燕尾夹、订书机、剪刀，由于材质单一且基本为金属、塑料材质，因此都属于可回收物。

**文件资料类** 办公区常见的旧书本、杂志都属于可回收物，投放时需展平压平，再投入可回收物桶；为了防止重要文件泄密，废弃纸张、纸质文件记得要粉碎后，再把碎纸屑投放至可回收物桶。复写纸、收据等纸张由于成分复杂，再生处理时不能彻底去除异物，回收再利用难度大，因此，它们属于其他垃圾。

**其他用品类** 快递盒、纸箱都属于可回收物，在丢弃纸盒时，应先撕下上面的胶带、气泡袋、塑料袋，将其投放至其他垃圾桶，再把剩余的盒子压平压实投放至可回收物桶。硒鼓本身没有辐射，但硒鼓里面含有铅、汞等成分，同样，墨水盒的墨水含多种化学物质，所以废弃的墨盒、硒鼓都会对环境对人体健康造成一定的危害，因此，打印机的废墨盒、硒鼓都属于有害垃圾。在办公区域大家做好垃圾分类外还应使用双面打印，节约纸张，按需使用一次性用品减少污染，关闭不用的灯具和电器，节约能源。

李杰华

不同污渍不同洗涤法

**汗渍、黄渍** 将新鲜柠檬汁涂抹在汗渍处，再撒上食盐，搓一搓，静置10分钟再清洗，就能有效去除汗渍。对于发黄的衣物，可用白醋加水按照1比1的比例稀释后，浸泡30分钟，再用洗衣液对局部顽固污渍进行清洗。对于彩色衣服和天然针织物，用白醋浸泡清洁，去黄增色效果明显。

**油渍** 先用清水蘸湿污渍处，将食盐撒在油渍处涂抹，约20分钟后，再正常清洗即可。此方法针对浅色系的衣服效果更好。

也常常沾染上机油渍，推荐用可乐等汽水去除。汽水里的碳酸成分，对去除油脂有效。

**水果渍** 可以用化妆棉浸泡一些白醋，敷在污渍上，然后用清水清洗即可。

**红酒渍** 红酒不小心洒在身上，用清水很难洗掉，其实，用化妆棉蘸白醋和热水，擦拭污渍，就能有效去除。

马富全

