

流感疫苗开打，别错过

本报记者 魏 濛

现肺炎等并发症可发展至重症流感，不容忽视。朱坤博介绍，预防流感要养成良好的个人卫生习惯，勤洗手、常通风、规律作息。“在此基础上，接种流感疫苗是预防流感最经济最有效的手段，可显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。”

哪些人群适合且应该接种流感疫苗呢？朱坤博说，目前我国批准上市的流感疫苗包括流感病毒灭活疫苗和流感病毒减毒活疫苗，推荐大于6月龄且无接种禁忌的人群每年接种流感疫苗，特别是以下五类人群最应该接种。

慢性病患者。与同龄健康成年人相比，慢性基础病患者感染流感病毒后，更易出现严重疾病或死亡，其因流感住院率和超过预期的死亡率更高。

老年人。根据相关依据来看，流感是导致65岁及以上人群住院和超过预期死亡的主要原因之一。对于年老体弱者来说，流感更是威胁极大的传染病，可导致患者发生并发症，使原本患有心脏病、冠心病的患者病情加重，甚至导致死亡。因此必须重视流感的防治。

孕妇。流感对孕妇的健康危害比较严重。孕妇怀孕后由于机体免疫和生理上的变化，感染流感病毒后容易出现呼吸系统、心血管系统和其他器官的并发症。与未孕的健康育龄妇女相比，孕妇出现严重疾病的风险增加至3.3倍，孕中期和孕晚期出现严重疾病的风险进一步增加。

儿童。世界卫生组织相关数据显示，全球每年有20%—30%的儿童罹患季节性流感，在某些高流行季节，儿童流感年感染率可高达50%，其中5岁—9岁年龄段的儿童感染率最高，重症和死亡病例常发生在2岁以下儿童。儿童感染流感可导致死亡，患基础性疾病的儿童的死亡风险显著高于健康儿童，但健康儿童也有将近半数的死亡病例发生。

医务人员。医务人员在日常诊疗活动中接触流感患者的机会较多，感染流感病毒的风险高于普通人群，而且医务人员感染流感病毒可增加院内感染的风险，增加其他医务人员、患者及其家属的感染风险。

走出接种认知误区

“打了流感疫苗就不会感染流感病毒了吧？”

“打了流感疫苗还会感冒，不如不打。”

“我国是流感高发地区，面对如此多的流感相关问题，接种流感疫苗也就成了最有效的措施。但也有人提出有时就算是打了疫苗最后还是得流感的疑问。”朱坤博说，首先并不是因为疫苗没有用，而是因为流感太狡猾。因为流感分为甲、乙、丙型，而每一型之间又分为很多



医务人员 慢性病患者 接种人群 老人

亚型，因此无法保证接种疫苗后一定不得流感。

其次，流感的潜伏期通常为1天至4天，如果在疫苗产生抗体前就感染了病毒，那么可能会出现“打了疫苗还得流感”的情况，因此不能因为出现这些症状就认定接种流感疫苗无效，大家需要走出以下这些认知上的误区。

流感疫苗能100%预防流感。人体在打完流感疫苗大约在半个月后会产生抗体，相当于在人体形成一个免疫屏障。当遇到流感病毒大规模侵袭时，这个免疫屏障会迅速启动产生大量抗体发挥抗流感病毒的作用，从而达到杀灭病毒、抵抗流感的作用。尽管如此，接种流感疫苗并不能保证100%不得流感，但可以大大降低得流感的几率，就算得了流感，也可以减轻患病后的症状，降低患肺炎等严重并发症的几率。

健康人群没必要打流感疫苗。不少成年人觉得自己身体强壮，根本不用接种疫苗。对此，朱坤博说，人们对流感病毒普遍易感，这意味着健康人也会中招。流感主要通过接触及空气飞沫传播，传播速度很快。就算有些成年人身体健康状况良好，也要多为身边人考虑，如果家有老年人、儿童，或是经常出入公共场所，接触体弱多病者，就有可能被流感病毒传染给别人。

去年打了今年就不用打了。人体接种流感疫苗后获得的免疫力会随着时间的推移而下降，临床试验的证据提示：接种灭活流感疫苗对原类似毒株的保护作用可维持6个月—8个月，接种后一年，血清抗体水平显著降低，因此建议每年接种才能获得有效保护。

另外，由于流感“百变”的病毒基因和“多样”的宿主生物学特性，不断出现新的变异毒株，因此可在人群中广泛传播，造成反复感染和发病。世界卫生组织根据全球流感监测结果，每年2月和9月，分别对北半球和南半球下一个流感季节的季节性流感流行株进行预测性推荐。因此每年接种的流感疫苗可能不同，接种时建议选择当年的流感疫苗。

朱坤博提醒，同一流感流行季节，已经按照接种程序完成全程接种的人员，无需重复接种。

注射流感疫苗后立即生效。朱坤博介绍，从全程接种到完全发挥保护力需要至少2周—4周才能产生具有保护水平的抗体，疫苗产生的保护性抗体水平会随时间推移逐渐降低，通常可维持6个月—8个月，现在接种，疫苗产生的保护力可持续至明年年初。为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护，建议最好在当地流感流行季节前完成免疫接种。

“一般而言，在流感高峰到来前的1个月至2个月接种流感疫苗最合适。我们国家一般推荐在9月至11月接种流感疫苗，最好在10月底前完

成流感疫苗接种。”朱坤博提醒，即使错过最佳接种时间，依然建议及时接种，因为打了疫苗就能获得针对性的保护力。

记好这些注意事项

“阿姨，打完要留观30分钟再走，回家多喝水、不要洗澡……”接种医生给老人接种好流感疫苗后，耐心交代接种后的注意事项。

“打完流感疫苗后的注意事项，通常有身体保暖、注射部位护理等，还需要注意饮食调护、用药护理等，这在一定程度上能够减轻或预防注射疫苗后的不良反应。”朱坤博说。

身体保暖。打完疫苗后需要注意身体的保暖，由于流感疫苗对自身免疫造成刺激，可能会导致免疫力下降。如果不注意身体的保暖，可能会感冒，还可能会在打流感疫苗后出现不良反应，如头晕、恶心、发热、呕吐等，注意不要感冒，不要着凉。

注射部位护理。流感疫苗能够起到预防流行性感冒的作用，人们在打完流感疫苗后需要注意局部护理，在局部恢复期间尽量不要洗澡，以免伤口部位进水后影响恢复，还可能会因为进入污水而引发感染。

饮食调护。打完流感疫苗后短期内尽量不要吃辣椒、芥末、生姜等刺激性的食物；不可以喝酒，以免对流感疫苗产生抗体造成影响；接种流感疫苗后应避免食用海鲜类食物，如梭子蟹、青蟹、鱿鱼等，接种流感疫苗后会存在接种部位轻微的红肿现象，如果食用海鲜，可能会使红肿加重，饮食应清淡营养，易消化的食物。

用药护理。打完流感疫苗后短时间内不要吃免疫抑制剂，以免免疫力下降，还要避免吃抗病毒药物，以免对流感疫苗的抗体产生造成影响，部分药物对于流感活性有影响，如甲泼尼龙、曲安奈德以及红霉素、阿莫西林等，在接种疫苗后要避免服用。

朱坤博说，接种流感疫苗后不要饮酒、抽烟，应清淡饮食，多吃新鲜蔬菜水果，如白菜、青菜、葡萄等，同时要注意多休息，避免剧烈运动。此外接种流感疫苗时，如果存在发热情况，不建议接种。接种疫苗后如果出现皮肤、黏膜出现红色、苍白色的隆起性团块，伴有瘙痒、可能为过敏性荨麻疹，若出现皮肤紫红色丘疹、关节肿胀、腹痛等症状，可能为过敏性紫癜，须及时就医治疗。

据了解，为做好今年的流感疫苗接种工作，盐湖区各接种点进一步优化了接种流程，安排专人维护秩序、解答咨询，确保接种有序开展，使居民可以在“家门口”享受到这一便民服务。

资讯

市中医院开展教师节义诊活动

本报讯(记者 魏 濛)9月3日，在教师节来临之际，市中医院组织专家团队走进康杰中学，为辛勤耕耘的教师们开展健康义诊活动，旨在关爱教职工的身心健康，普及健康知识，增强疾病预防意识。

由于特殊的工作性质和长期的高压状态，教师深受颈肩痛、失眠、眩晕、咽痛等病痛的困扰，活动现场，该院医务人员针对这些问题为教师们提供中医诊疗与健康咨询服务，并根据教师们的具体情况给出个性化的诊断和治疗建议。在场的每位教师从望闻问切中感受中医的神奇。尤其在中医传统疗法——针灸的作用下，一些教师的颈肩问题立刻得到缓解，大家由衷感叹中医的魅力。

此次中医进校园活动不仅让大家知晓了“未病先防、已病防变、病后防复”的中医治未病理念，而且还营造了信中医、爱中医、用中医的良好氛围。今后，该院将持续开展义诊活动，让中医药更好地服务人民群众。

天津市人民医院开展义诊进社区志愿服务

本报讯(记者 乔 植)近日，天津市人民医院组织在职党员在津辉社区曙光小区开展“爱心义诊进社区，居民健康有‘医’靠”志愿服务活动，将健康服务送到居民“家门口”。

本次义诊涵盖妇科、心内科、呼吸内科、老年医学科、中西医结合科等多个学科。活动现场，居民有序前来咨询就诊，义诊志愿服务队为群众进行血压测量、用药咨询、心肺复苏讲解、问诊等服务，同时，向现场居民发放宣传袋、香囊、茶饮、宣传手册等。

义诊过程中，该院医务人员为群众进行了认真细致的检查，详细解答群众关于常见病、多发病的预防诊治及愈后疑难问题，对部分高血压、糖尿病等病人的饮食生活习惯进行指导，并结合病情为其制订合理的健康指导方案，鼓励居民养成健康的生活方式，营造保护身体健康的良好社会氛围。

临猗县人民医院开展前列腺癌精准筛查活动

本报讯(记者 吴 娜)近日，临猗县人民医院联合市中心医院泌尿外科、检验科开展了一场前列腺癌精准筛查义诊活动。

活动现场，该院护士为参加义诊的65岁以上群众进行免费抽血，并做前列腺特异性抗原(PSA)检测，共有38人参与了前列腺特异性抗原(PSA)筛查，结果显示中危3人、高危3人。市中心医院泌尿外科医生为群众进行专业详细的检测报告解读，并针对PSA指标异常的患者开具进一步的检查和治疗建议，并向群众介绍了前列腺癌早期筛查的重要性，强调早发现、早诊断、早治疗对于提高治愈率至关重要。

据该院有关负责人介绍，由于前列腺癌的发病隐匿，进展缓慢，往往容易被误认为是前列腺增生或老年改变，发现时多为中晚期。因此建议男性在50岁以后应该每年进行一次PSA检查，有助于前列腺疾病的早发现、早治疗。

垃圾减量这样做

垃圾减量是指在产品设计、制造、流通和消费过程中采用合理措施减少废物量，如避免过度包装、净菜进城、禁止使用一次性筷子等。它包含3个阶段的内涵：一是减少源头产生量，即从产品的设计和生阶段就开始充分考虑尽量减少废弃物的产生，如杜绝过度包装；二是减少中段清运量，即从垃圾产生伊始就将那些可以作为资源利用的废弃物尽量分流出来；三是减少末端处理量，实质上是减少垃圾填埋量。

在日常生活中，如何实现垃圾减量呢？

衣 购买商品时，尽量选择包装简单的商品；养成勤俭节约的好习惯，避免购买不必要的衣服；把不用的衣物捐赠出去。

食 在外就餐要适量点餐，合理搭配；剩菜尽量打包带走，减少浪费；尽量不使用一次性餐具和纸巾等；尽量选购净菜，自带环保袋购物。

住 分出可回收物品单独存放；尽量使用可重复使用的物品；尽量不使用一次性塑料袋；厉行节约，反对浪费。

行 旅行者自带可重复使用的杯子、洗漱用品；旅游过程中应将各类垃圾进行分类、收集和投放，不要随意丢弃。

工作 纸张双面书写，双面打印；使用再生产品，如再生纸和再生纸制品；尽量用互联网电子教学、无纸化办公；使用可重复使用的杯子，减少一次性纸杯使用。 黄青

聚焦城市生活垃圾分类

健康科普

适合秋季吃的水果

β胡萝卜素推荐橘子、橙子 如果喝了很多水，皮肤干燥、没有弹性等状况仍未缓解，可能是缺乏维生素A导致。水果中虽然不含维生素A，但其富含的胡萝卜素在体内可以转变成维生素A，其中转化率最高的是β胡萝卜素。β胡萝卜素富含于橙黄色的水果中，通常颜色越深，含量越高，如橘子、橙子、芒果、木瓜等。需要说明的是，若从食物中摄入过量β胡萝卜素会导致皮肤变黄，但对健康没有危害，停止摄入后，这种症状会逐渐消失。

膳食纤维推荐石榴、梨 秋季干燥，更易发生便秘。成年人每天应摄入25克—30克膳食纤维，高血脂、高血糖等慢病患者应摄入更多。秋天应季水果中，石榴是补膳食纤维的冠军，吃半斤(250克)就能摄入12克左右，接近推荐摄入量的一半。

好习惯利于补气血

科学食疗 补养气血，临床最常用的药食同源之品有红枣、枸杞、山楂等。此外，中医还注重食物的搭配和食用方法，烹饪方式会影响功效和口感。无论吃什么食物，最好以清淡、易消化为主，避免过度油腻和辛辣。

规律运动 人只有在不断运动中，才能让经络处于疏通状态，令体内的血管保持弹性，让气血运行更加通畅。每天必须给自己留下足够的运动时间，半小时左右，每周坚持四五次。

保持好心情 情绪是胃肠最好的晴雨表，心情不好会引发胃肠功能失调，久而久之身体生化之源，就会导致气血不足。

石榴最好连籽一起吃，其中富含多酚类物质，具有一定的抗氧化作用。咀嚼和肠胃功能都不太好的人可以将其榨汁后喝。一个中等大的梨也能提供6克膳食纤维，其中不溶性的膳食纤维含量较高，促进肠道运动的能力很强，但胃肠比较敏感、容易腹泻的人，不要吃太多，或者把梨煮熟了再吃。此外，膳食纤维含量较高的水果还有猕猴桃、山楂、无花果等。

维生素C推荐鲜枣、猕猴桃 维生素C具有抗氧化作用，能维持正常免疫力。成年人维生素C的推荐摄入量为100毫克/天，要达到预防慢病的效果，摄入量应达到200毫克/天。每天吃一把鲜枣(40克左右)或者两个猕猴桃(约80克/个)，基本就可以达到维生素C的推荐摄入量。 石海丹

少吃凉食

少吃寒凉食物，养好脾胃；多晒太阳，强壮阳气，阳气足了气血状态就会得到改善。

适度泡脚 泡脚是调整气虚血虚和体寒等问题的最好方法，长期坚持有助于补气血。一般情况下，泡脚泡到全身发热、微微出汗即可。有的人泡脚后上半身发热出汗，下半身不出汗，这是气虚的表现。对于血虚的人来说，坚持泡脚可以改善血液循环。

劳逸结合 过度劳累会消耗气血，典型表现是免疫力差、容易感冒、少气懒言、疲倦乏力等。因此，无论生活或工作学习再忙，都要把握好一个健康尺度——劳逸结合，否则气血这根弦就容易断。 尤昭玲

流感疫苗



五招有效灭蟑螂

香蕉皮 香蕉皮是一种简单而且环保的消灭蟑螂的方法。蟑螂喜欢吃香蕉皮，因为它们对其味道和气味非常敏感。只需将香蕉皮放置在蟑螂经常出没的地方，如厨房、卫生间等，然后等待蟑螂吃下香蕉皮。一旦蟑螂吃了香蕉皮，身体将无法进行消化，最终导致它们的死亡。

土豆泥+硼酸 土豆泥和硼酸的组合也是一种有效的消灭蟑螂的方法。首先，将土豆煮熟并捣碎成泥状。接下来，往土豆泥中加入一定量的硼酸，并将混合物放置在蟑螂经常出没的地方。蟑螂被土豆泥的味道吸引，它们就会食用土豆泥，而硼酸会逐渐对它们的消化系统产生毒性作用，最终导致它们的死亡。

肥皂水 肥皂水是一种简单而常见的家庭消灭蟑螂的方法。将一小块肥皂切碎并溶解在温水中，然后将溶液倒入喷雾瓶中。当发现蟑螂时，直接喷洒肥皂水在它们的身上。肥皂水会破坏蟑螂的外壳，导致它们失去体液而死亡。此外，肥皂水还可以清洁地面和消除蟑螂的气味，从而减少蟑螂的回归。

白糖+小苏打 白糖和小苏打的组合可以用作吸引和消灭蟑螂的陷阱。将一定量的白糖和小苏打混合，然后将混合物撒在蟑螂经常出没的地方。甜味的食物会吸引蟑螂，它们会前往食用白糖和小苏打的混合物。当蟑螂摄入白糖和小苏打后，小苏打会与蟑螂的消化系统产生化学反应，最终导致蟑螂的死亡。

使用蟑螂药剂 不管大家使用什么方法，都需要使用蟑螂药剂辅助，上述方法虽然对蟑螂有驱逐或者毒杀作用，但是都不能从根源上消灭蟑螂，而蟑螂药剂就发挥了这样的作用。蟑螂药剂具有毒杀作用，有的蟑螂药剂还可以从根源上消除蟑螂，阻断蟑螂的繁殖。

市场上有多种类型的蟑螂药剂可供选择，包括喷雾剂、粉剂等。在使用蟑螂药剂之前，请务必仔细阅读产品标签上的使用说明，以确保安全。



聚焦城市生活垃圾分类

本版责编 魏 濛 校对 李静坤 美编 冯满楠