

做好疫苗接种 筑牢健康护盾

张海峰

4月25日是第38个“全国儿童预防接种日”，经过近50年的发展，我国免疫规划疫苗种类不断增加，疫苗接种程序不断更新，例如许多人记忆中的“糖丸”有了新的接种方案，保护孩子们的“武器”也在不断更新，向着更全面、更高效的方向发展。那么，为何要接种疫苗，接种时需要注意什么？带着这些问题，记者采访了银川市妇幼保健院居家园社区卫生服务站站长马佳和阅海万家F社区卫生服务中心医师高文花。



小疫苗构建大安全

“宝宝出生后从妈妈体内获得了一定的免疫力，但随着宝宝的成长，在出生6个月后母传抗体逐渐减弱消失。”马佳说，此时宝宝的免疫系统发育仍未成熟，孩子容易受到各种传染病的侵袭，而接种疫苗之后，小朋友体内就会快速产生应对这些病菌的抗体，我们可以把它叫做“儿童卫士”，只要有它们在，我们的孩子就能免受疾病的侵袭。

马佳说，通过对易感人群的免疫接种，可迅速提高人群的免疫水平，降低人群对相应疾病的易感性，同时具有减少和消除传染源的作用，因此接种疫苗对个人而言是最好的健康投资。

“理论上接种不同疫苗之后，产生抗体的时间是不同的。但是一般接种疫苗后，间

隔7-14天后就会产生抗体。但具体情况要根据疫苗本身的特性和人体自身情况而定。”马佳提醒，疫苗只针对部分特定性疾病预防，不包括所有疾病。此外，预防接种虽可以保护绝大多数人避免发病，但所有疫苗的保护率都不是100%。

“但重要的是，通过接种疫苗有助于形成群体免疫。”马佳告诉记者，人群免疫力跟疫苗保护效力和疫苗的接种率成正比，要达到足够的人群免疫力，需要有足够高的接种率，也就是绝大多数人都接种疫苗，筑起免疫屏障。反之，如果不接种的人比较多或大多数人不愿意去接种，就形成了牢固的免疫屏障，有传染源存在时，容易出现疾病的传播。

根据2021版《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明》，儿童需要在2周岁以前接种疫苗约20剂次，而新生儿从出生到18月龄之内，是接种疫苗的“密集期”，平均每隔一个月就要接种一次疫苗，家长要按照预约的时间及时去接种疫苗，随后要注意孩子满2周岁、3周岁、4周岁、6周岁时都有免疫规划的疫苗需要接种。

“疫苗接种密集，如果家长忘记下次接种的时间或疫苗种类，可以查看孩子的预防接种证，也可以通过金苗宝手机App查看电子接种证，还可以直接前往预防接种单位进行咨询。”高文花说，必须在身体健康的情况下才能接种疫苗，如果接种后出现轻微发热和肢体酸痛的情况，不用太过紧张，采取物理降温清淡饮食即可。

高文花介绍，目前我国儿童接种的疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗就是由政府承担费用的疫苗，非免疫规划疫苗则需要家庭自费费用的疫苗，接种与否取决于

及时接种守护健康

家庭经济条件和家长对预防疾病风险的认知。按照规定，现阶段的国家免疫规划疫苗均可按照免疫程序或补种原则同时接种。不过需要注意疫苗接种的间隔，两种及以上注射类减毒活疫苗如果未同时接种，应间隔不小于28天进行接种。灭活疫苗和口服类减毒活疫苗，如果与其他灭活疫苗、注射或口服类减毒活疫苗未同时接种，对接时间不作限制。

为了构建安全护盾，国家规定儿童必须将各年龄段的一类疫苗接种完成才可上学。按照《宁夏儿童入托、入园、入学预防接种证查验工作方案(2023年版)》，现阶段全区各级各类托育机构、幼儿园和学校(小学、初中)的所有新入托、入园、入学、转学、插班儿童，均应完成入托、入园、入学预防接种证查验。通过查验预防接种证，做好查漏补种，提高适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率，有助于托幼机构和学校传染病防控，保障学生身心健康，维护正常的教学生活秩序。

新技术助力 两例“脑积水”宝宝获救治

本报讯 近日，银川市妇幼保健院NICU(新生儿重症监护室)、小儿外科成功救治两例“脑积水”宝宝，救治中首次使用“侧脑室穿刺+Ommaya埋置术”，为新生儿“脑积水”治疗提供了范本。

安安(化名)是一例孕38+3周的足月儿，出生体重3080克，出生后约2小时出现频繁惊厥，积极完善相关检查明确诊断为颅内出血(双侧脑室内及蛛网膜下腔)，1周后颅脑核磁显示：双侧脑室、第三脑室出血并脑室扩张。

乐乐(化名)是一例孕39+5周的足月儿，主因“发现全身水肿、血氧饱和度低8分钟”收住院，患儿入院后全身水肿明显，感染重，凝血功能异常，病因复杂，病情危重，经历了呼吸机通气、腹膜透析、抗感染、

对症支持治疗后，病情有所好转，于出生后第4天出现惊厥，颅脑CT显示：双侧脑室、第三脑室大量出血，重度脑积水。1周后颅脑核磁显示：双侧脑室及第三脑室出血并脑室扩张。

两例脑积水患儿，经积极治疗，双侧脑室仍继续扩张，头围增长明显，经过全科讨论及远程会诊，与家属沟通同意后，邀请到西安市儿童医院神经外科医生带领银川市妇幼保健院外科团队完成两例“侧脑室穿刺+Ommaya埋置术”，手术过程顺利，术后患儿安返病房。

术后，两名宝宝生命体征稳定，经反复抽液术后，安安交予家属护理，复查颅脑彩超双侧侧脑室明显恢复，现已出院。乐乐经治疗，复查双侧侧脑室亦明显缩小，目前继续住院治疗中。(张海峰)

多学科联动成功抢救消化道大出血患儿

本报讯 近日，12岁的亮亮(化名)突发呕血4次，面色苍白，四肢冰凉，无法站立，父母紧急送往自治区人民医院宁南医院，经过急诊科、儿科、消化内科等多学科协作，患儿被成功救治，目前已顺利出院。

接诊当日，急诊科为亮亮进行吸氧、心电监护、开通静脉通道等治疗措施。经医生会诊，迅速完成腹部超声等检查后收住儿科进行救治。亮亮被初步诊断为消化道出血、失血性休克，病情紧急，医生立即给予抗休克抢救治疗。不料，亮亮入院后再次出现恶心、排出大量黑便。消化科与患儿家属详细沟通病情，经患者家属同意后联系麻醉科、手术室进行急诊胃镜。胃镜检查显示十二指肠球部狭窄畸形，十二指肠巨大溃疡及血管导致出

血，医生及时予以止血治疗。此时，普外科、内镜室医护人员立即到位，患儿亮亮被及时送入手术室。经多学科讨论，亮亮术后转入消化内科进行诊治，经过医护人员精心治疗与护理，患儿顺利出院。

据了解，十二指肠球部畸形一般是因为感染性炎症导致，如幽门螺杆菌感染，长时间未治疗，可导致肠道黏膜刺激性损伤。而十二指肠球部较薄弱，在刺激过程中可能会引起局部出现畸形，易出现肠道黏膜粘连或狭窄等情况。十二指肠球部畸形影响十二指肠功能，容易出现消化功能减弱的症状，如恶心、呕吐、腹胀、腹痛等，较严重情况下，还会引起局部出现溃疡性病变导致吸收能力减弱，甚至可出现肠梗阻情况。(张海峰)

“鼻炎针”是什么？能根治鼻炎吗？

每年4月至5月春暖花开，既是赏花的季节，却也是花粉过敏患者最痛苦的季节。近期有不少网友分享自己在疼痛科打“鼻炎针”的看诊经历，并表示多年的老鼻炎终于有救了。“鼻炎针”究竟能不能治好鼻炎？



什么是“鼻炎针”？

医务人员介绍，“鼻炎针”从学术上来讲应该叫颈交感神经阻滞。

它的原理是阻断交感神经，产生一过性的阻断作用，从而降低鼻腔黏膜对温度、花粉等刺激源的免疫反应，减轻鼻咽部过度敏感导致的喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等症状，让交感神经和副交感神经的平衡重新达到一个平衡点。

“鼻炎针”能根治鼻炎吗？

记者来到北京大学第一医院，看到疼痛科的门口有很多患者在排队等待打“鼻炎针”。

“十几年的过敏性鼻炎，每年都挺难受痛苦的，打一针看看。”

“第四次打了，打完了之后打喷嚏、流鼻涕和鼻塞这三个症状明显缓解了。”

北京大学第一医院麻醉科副主任医师林增茂表示，“鼻炎针”只

是一个缓解症状的过程，和口服药、鼻喷药效果类似，打完针鼻炎也会复发，目前没有特别好的能根治过敏性鼻炎的方法。

“神经阻滞的方法，持续时间相对会更长一些，可能有一到三个月，打一次基本上可以度过过敏季，相对来说比较舒适。”

什么人群不建议打？

医务人员介绍，如果需要治疗过敏性鼻炎，还是建议患者去耳

鼻喉科或者变态反应科就诊，即使打了“鼻炎针”，药效也不是一劳永逸。

林增茂表示，心脏病或者脑梗这些病人是不能打的，70岁以上的老人、孕妇、小孩也不建议打“鼻炎针”。

医务人员提示，在接受“鼻炎针”治疗后一周内，避免吃海鲜、辛辣食物，不要摄入酒精饮料，有助于疗效的巩固。平时还要进行日常的防护，戴好口罩，做好鼻腔清洁。(据央视新闻)

锻炼不当要防“疲劳骨折”

经常进行高强度运动训练的人群，要警惕疲劳骨折。

北京朝阳医院骨科副主任医师张希诺告诉健康时报记者，“疲劳骨折”又称应力性骨折，源于身体某部位长期承受反复的小幅冲击或应力，使骨骼在不断损伤与修复的过程中，逐步累积微小裂缝，最终可能造成骨折。

“疲劳骨折”并不局限于老年人群体，各年龄段人士均应加强防范。特别是高强度锻炼人群，不当锻炼要特别留意。

以前疲劳性骨折会发生在运动员等练习中，但近年来部分人盲目持续高强度运动、没有及时补充足够的营养，导致机体自我修复能力降低，运动产生冲击力，对骨头长年累月造成伤害而出现骨折。

此外，长期保持不良姿势，或是患有甲状腺功能亢进、慢性肺病等影响骨骼代谢疾病的人群也要警惕疲劳骨折。

科学防治“疲劳骨折”，明确骨密度是一项重要筛查手段。

广州中医药大学第三附属医院骨科主任医师万雷建议，每1-2年进行骨密度测试，特别是高风险人群需密切关注骨密度变化；年轻群体应坚持规律运动如有氧和抗阻训练；中老年人则需重视防跌措施，在医生指导下针对骨质疏松病情在足量补充钙与维生素D基础上进行规范化抗骨质疏松治疗。(据《健康时报》)

「管住嘴迈开腿」是真理 如何减脂不减肌？

减肥的正确方法有哪些？

在平衡膳食的基础上，控制进食总量，采用低热能、低脂肪饮食、高膳食纤维，避免摄入高糖类食物，使每日摄入总热量低于消耗量，可根据不同能量需要进行食物搭配。另外，积极运动，多进行体力劳动和体育锻炼，选择自己喜欢的运动

肥胖容易引起冠心病及高血压、糖尿病及非酒精性脂肪肝等疾病以及多种并发症，加速衰老和死亡。不过，减肥也要科学，有些人盲目节食，致使机体开始消耗蛋白质供能，出现一系列不适，如乏力、贫血、脱发，部分女性甚至出现闭经。

减肥是减脂肪，不能减肌肉。减肥和保持体重并没有捷径，“管住嘴，迈开腿”是真理。建议从健康饮食、吃动平衡、充足睡眠等方面入手，科学减脂。

如果是肥胖或严重肥胖的，应该去正规的医院检查，医生会根据情况辅以药物或手术治疗。不要盲信广告，去街边或网上的减肥商店、按摩店、美容院。

肥胖的判断标准

目前公认的判断标准为体重指数(BMI)，体重指数(BMI)=体重(kg)/身高²(m²)。我国的BMI分类标准：BMI<18.5为体重过低；18.5-23.9为体重正常；24-27.9为超重；≥28为肥胖。

较为简便的衡量指标是腰围(WC)，测量方法：身体直立，双臂自然

下垂，两脚分开约25厘米至30厘米(与肩同宽)，把软尺放在髂嵴与第十二肋骨下缘连线的中点(即腰部最窄部位)，沿水方向围绕腰部一周测量的长度(在呼气末)。

腹型肥胖(向心性肥胖)判断标准为，男性腰围≥90cm(即2尺7寸)，女性腰围≥85cm(即2尺5寸5)。

吃动平衡和充足睡眠

动方式，使体重逐渐减轻，达到正常标准体重。

也有研究显示，导致身体肥胖的主要原因是体内生长激素分泌不足。人生长激素简称HGH，是人体自行分泌的一种天然激素，主要作用是促进骨骼及肌肉的生长，同时也加速体内脂肪的燃烧。HGH只有夜间睡眠时分泌，尤其是在入睡90分钟以后分泌量最旺盛。

在睡眠时，身体机能运作会趋于迟缓，但新陈代谢仍会持续进行，积存于体内的热量也能不断地燃烧，越是年轻健康的人，细胞代谢就越活跃，睡眠时消耗的能量当然就越多。(据人民网)

吃出健康

吃鸡蛋有助于降低胆固醇



日常生活中，很多人都不愿意吃鸡蛋，他们担心鸡蛋可能会提高胆固醇水平，对心脏健康有害。但是，近日在美国心脏病学会年度科学会议上发表的一项前瞻性对照试验的结果显示，在4个月的时间里，一周中大部分时间吃强化鸡蛋(即散养鸡)的人的胆固醇水平与不吃鸡蛋的人相似。

共有140名心血管疾病高风险患者参加了对照试验，该试验旨在评估每周吃12个或更多强化鸡蛋与不吃鸡蛋(每周吃少于两个鸡蛋)对高密度脂蛋白和低密度脂蛋白胆固醇的影响，以及其他心血管健康的关键指标。

Nouhravesh表示，亚组分析显示，与吃少于两个鸡蛋的人相比，65岁或以上的患者和糖尿病患者强化鸡蛋组的高密度脂蛋白胆固醇增加，低密度脂蛋白胆固醇减少。这项实验提示，吃较多鸡蛋有潜在好处。(据《人民政协报》)

究中，患者被随机分配到每周吃12个强化鸡蛋(以他们选择的任何方式烹饪)或每周吃少于两个任何种类的鸡蛋(无论是否强化)，所有患者年龄均在50岁及以上(平均年龄为66岁)，其中一半为女性，这些患者之前都经历过一次心血管事件或两种心血管危险因素，如高血压、高胆固醇、BMI增加或糖尿病。结果显示，在强化鸡蛋组中，高密度脂蛋白胆固醇(“好”胆固醇)和低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)分别降低了-0.64mg/dL和-3.14mg/dL。虽然这些差异在统计上并不显著，但研究人员表示，这些差异表明，每周吃12个强化鸡蛋对血液胆固醇没有不利影响。

另外，在包括脂质、心脏代谢和炎症生物标志物以及维生素和矿物质水平方面，研究人员观察到，在强化鸡蛋组中，总胆固醇、低密度脂蛋白颗粒数量、另一种称为载脂蛋白apoB的脂质生物标志物、高敏感性肌钙蛋白(心脏损伤的标志)和胰岛素抵抗评分的数值降低，而维生素B增加。