



又到了流感高发期，很多人都纠结要不要打流感疫苗？中国疾病预防控制中心特别就市民关心的疫苗接种相关问题进行了权威解答。



# 流感疫苗为啥每年都要打

## 哪些人需要打流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最有效的措施。流感疫苗在我国属于二类疫苗，自愿、自费接种。原则上，接种单位应为≥6月龄所有愿意接种疫苗且无禁忌症的人提供免疫服务。有接种流感疫苗意愿的接种对象，应到当地卫生行政部门指定并向大众公布、具有疫苗接种资质的接种点接种流感疫苗。

为降低高危人群罹患流感及感染后发生严重临床结局的风险，借鉴WHO立场和其他国家多年的应用经验，结合我国国情，《中国季节性流感疫苗应用技术指南（2014-2015）》推荐孕妇、6月龄-5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员，及6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员为优先接种对象。

## 为什么流感疫苗每年都要打

流感病毒发生突变的频率很高。发生变异的流感病毒再次感染先前已获得免疫的宿主，可导致流感反复流行。这是产生季节性流感以及每年都需要接种流感疫苗的根本原因。

目前，我国统一采用WHO推荐的北半球流感疫苗株。我国批准上市的流感疫苗均为三价灭活流感疫苗，可用于≥6月龄人群接种，包括0.25ml和0.5ml两种剂型。0.25ml剂型含每种组分血凝素7.5μg，适用于6~35月龄婴幼儿；0.5ml剂型含每种组分血凝素15.0μg，适用于≥36月龄的人群。南方和北方接种流感疫苗统一遵循以下原则：

**接种剂次：**从未接种过流感疫苗的6月龄至8岁儿童，首次接种需2剂次（间隔≥4周）；以前接种过≥1剂次流感疫苗的儿童，

则建议接种1剂。>8岁儿童和成人，仅需接种1剂。

**接种时机：**通常接种流感疫苗2-4周后，可产生具有保护水平的抗体，6-8个月后抗体滴度开始衰减。我国各地每年流感活动高峰出现和持续时间不同，为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护，建议各地尽快安排接种，整个流行季节均可以为未接种的对象提供免疫服务。

**接种部位：**三价灭活流感疫苗应肌肉或深度皮下注射。成人和较大儿童首选上臂三角肌接种部位，婴幼儿和小龄儿童的接种部位以大腿前外侧为最佳。因为血小板减少症或其他出血性疾病患者在肌肉注射时可能发生出血危险，应采用皮下注射。

## 打疫苗前后应注意什么问题

对鸡蛋或对疫苗中任一成分过敏者不宜接种流感疫苗。伴或不伴发热症状的轻中度急性疾病者，建议症状消退后再接种。上次接种流感疫苗后6周内出现格林巴利综合征者，不作为禁忌症，但应特别注意。

接种三价灭活流感疫苗是安全的，但注射部位一过性局部反应较常见（接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等）；既往无流感疫苗抗原暴露史的受种者（如幼儿）可出现发热、全身不适、肌痛及其他全身性不良事件（如头痛、头晕、嗜睡、乏力、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等），但程度均较轻微，极少出现重度反应。

接种完成后接种医生应告知接种对象留下观察30分钟再离开。回家后注意休息，注意观察接种后反应。接种医生应向接种对象公布接种点咨询电话，有任何不适随时咨询报告。

（王宗）

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 莴苣利尿降血压



莴苣中的钾离子含量丰富，是钠盐含量的27倍，有利于调节体内盐的平衡。对于高血压、心脏病等患者，具有促进利尿、降低血压、预防心律失常的作用。莴苣还有增进食欲、刺激消化液分泌、促进胃肠蠕动等功能。其中含有的少量碘元素，对人的基础代谢、心智和体格发育甚至情绪调节都有重大影响。

#### 吃点姜糖养血散寒



手脚冰凉的女性，尽量少吃寒凉的蔬果，比如西瓜、生菜、木耳等；多补充维生素E；多吃含烟酸的食物和B族维生素，能扩张末梢血管；适当吃辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等；不要偏食、过度减肥，让身体储存适量的脂肪；气滞血淤的女性，服用姜糖能有助于养血散寒；生姜洗净切丝，与红糖同煮，趁热饮用。

### 红灯

#### 光线太亮诱发近视



强光对眼的刺激是很严重的。眼睛看到的所有物体都是以光的形式感觉，眼睛有一个自我保护能力。光线强度正常情况下，眼睛是很舒适的。光线太强，瞳孔是缩小状态，晶状体因为弹性所以膨胀起来，长期处于这种状态。久而久之，近视就慢慢形成或者度数加深了。

#### 感冒老不好小心心肌炎



病毒性心肌炎发病之初，常以“感冒”症状为先驱，恶寒发烧、全身酸痛、嗓子疼、咳嗽或吐泻等。1-3周后，出现低热、出虚汗并伴随一系列心脏不适，如左侧胸痛、心慌、气短和头晕乏力等，此时，一定要考虑病毒性心肌炎的发生。

## 对尘肺病诊断有异议可申请鉴定

怀疑自己得了尘肺病，该去哪里诊断、就医？

怀疑自己得了尘肺病，应先到原工作单位取得职业史相关证明材料，再到单位所在地或者本人居住地依法承担职业病诊断的医疗卫生机构进行职业病诊断，该医疗卫生机构应由省级以上人民政府卫生行政部门批准。具体可以向当地卫生部门进行咨询。

### 尘肺病的诊断依据？

根据可靠的生产性粉尘接触史、现场劳动卫生学调查资料及技术质量合格的高千伏X射线后前位胸片所见，参考动态观察资料和尘肺流行病学调查情况，结合临床表现与实验室检查，排除其他肺部类似疾病，对照尘肺诊断标准片作出尘肺病的诊断和X射线分期。

### 尘肺病的致残等级应该如何确定？

尘肺病对劳动者劳动能力的影 响程度需根据其X光胸片诊断尘肺期别、肺功能损伤程度和呼吸 困难程度进行鉴定。根据GB/T 16180-2006《劳动能力鉴定职工 工伤与职业病致残等级》，尘肺致残程度共分为6级，由重到轻依次为：

一级 尘肺Ⅲ期伴肺功能重度损伤及（或）重度低氧血症；职业性肺癌伴肺功能重度损伤。二级 尘肺Ⅲ期伴肺功能中度损伤及（或）中度低氧血症；尘肺Ⅱ期伴肺功能重度损伤及（或）

重度低氧血症；尘肺Ⅲ期伴活动性肺结核；职业性肺癌或胸膜间皮瘤。三级 尘肺Ⅲ期；尘肺Ⅱ期伴肺功能中度损伤及（或）中度低氧血症；尘肺Ⅱ期伴活动性肺结核。四级 尘肺Ⅱ期；尘肺Ⅰ期伴肺功能中度损伤及（或）中度低氧血症；尘肺Ⅰ期合并活动性肺结核。五级 尘肺Ⅰ期伴肺功能轻度损伤及（或）轻度低氧血症。六级 尘肺Ⅰ期，肺功能正常。

### 对尘肺病诊断有异议时该怎么办？

根据《职业病防治法》第四十五条规定，当事人对职业病诊断有异议的，可以向作出诊断的医疗卫生机构所在地地方人民政府卫生行政部门申请鉴定。职业病诊断争议由设区的市级以上地方人民政府卫生行政部门根据当事人的申请，组织职业病诊断鉴定委员会进行鉴定。

当事人对设区的市级职业病诊断鉴定委员会的鉴定结论不服的，可以向省人民政府卫生行政部门申请再鉴定。省级职业病诊断鉴定委员会的鉴定为最终鉴定。

**职业与健康**  
北京市卫生和计划生育委员会 协办

## 生活资讯

### 女性5个特殊时期 慎喝茶



**行经期：**经血中含有比较高的血红蛋白，血浆蛋白和血色素，所以女性经期过后会流失大量铁质，应多补铁。而茶中含有30%以上的鞣酸，它在肠道中易同铁离子结合，产生沉淀，妨碍肠黏膜对于铁离子的吸收。

**怀孕期：**茶叶中含有较丰富的咖啡因，饮茶加剧孕妇的心跳速度，增加肾血流量，加重孕妇的心、肾负担，不利于胎儿的健康发育。

**临产期：**这期间饮茶，会因咖啡因引起的心悸、失眠而导致产妇产后体虚、精神疲惫，造成难产。

**哺乳期：**茶中的鞣酸被胃黏膜吸收，进入血液循环后，会抑制乳腺的分泌，造成乳

汁的分泌障碍。此外，乳汁中的咖啡碱进入婴儿体内，会使婴儿发生肠痉挛。

**更年期：**45岁以后，女性开始进入更年期，情绪本来就不稳定，喝茶后更易冲动，有时还会出现乏力、头晕、失眠、心悸、痛经等现象。

既然女性在特殊时期不宜饮茶，不妨改用浓茶水漱口，会有意想不到的效果。怀孕期孕妇容易缺钙，此时用茶水漱口可以有效预防龋齿。更年期易有不同程度的牙齿松动，用茶水漱口则可以防治牙周炎。具体的方法是：取优质茶5克，用40毫升开水冲泡30分钟，然后分早、中、晚三次含漱，冲泡的水温以80-90摄氏度为宜。（米兰）