



从昨天开始，本市全面启动2017季流感疫苗接种，今年全市各区设立429家流感疫苗接种门诊，居民在家门口的社区卫生服务中心即可预约。市疾控中心表示，针对此前香港流感疫情造成的影响，不排除今年北京出现流感变异毒株的可能性，因此建议市民尽早接种疫苗建立防护屏障，特别是一老一小重点人群。

## 本市流感疫苗接种昨启动

# 权威解答： 疫苗到底该不该打？

□本报记者 唐诗

### 流感疫苗什么时候接种好

《中国流行性感冒疫苗预防接种指导意见》提出，在流感流行高峰前1~2个月接种流感疫苗，能更有效发挥疫苗的保护作用。在我国，特别是北方地区，冬、春季是每年的流感流行季节，因此，9、10月份是最佳接种时机。当然，在流感流行开始以后接种也有预防效果。

### 流感疫苗需要每年接种吗

流感疫苗接种后，能迅速在人体内产生保护性抗体，通常两周内就会产生效果，保护性抗体能在人体内持续1年，但由于接种疫苗后人体内产生的抗体水平会随着时间的延续而下降，并且

每年疫苗所含毒株成分因流行优势株不同而有所变化，所以每年都需要接种当年度的流感疫苗。可以保护与疫苗毒株抗原性类似的毒株感染发病或减轻发病症状。由于抗体水平下降，每年疫苗所含毒株因流行株不同而不同，每年都需要接种当年的流感疫苗，才能达到最佳的免疫效果，产生良好的免疫效果。

### 流感疫苗接种对象

6~35个月的婴幼儿；60岁以上的老年人；慢性病患者及体弱多病者；医疗卫生机构工作人员，特别是一线工作人员；小学生和幼儿园儿童；养老院、老年人护理机构、托幼机构工作人员；服务行业从业人员，特别是出租车司机、民航、铁路、

公交司乘人员，商业及旅游服务从业人员等；经常出差、出国人员；重要工作岗位人群等。

### 流感疫苗禁止接种人群

- 1、对鸡蛋或疫苗中其他成分(如新霉素等)过敏者；
- 2、格林巴利综合症患者；
- 3、孕妇；
- 4、急性发热性疾病患者；
- 5、慢性病发作期；
- 6、严重过敏体质者；
- 7、医生认为不适合接种的人员。

### 流感疫苗能预防普通感冒吗

有些人认为，流感只不过是“流行起来的感冒”，没什么了不起。其实，流感和普通感冒有着

天壤之别。

流感是由流感病毒引发的急性呼吸道传染病，而普通感冒可能由多达200种不同病原体引起，包括病毒、细菌等，更多的症状是鼻塞、流鼻涕、咽痛和严重咳嗽，一般不会发生严重并发症，也不会引起大流行。所以，流感是一种比普通感冒严重得多的急性呼吸道传染病，所以才需要特别加以预防。

### 流感疫苗会产生不良反应吗

**局部反应：**在安慰剂对照双盲实验中，疫苗接种的最常见副作用是接种部位疼；可延续至注射流感疫苗之后两天等。在接种疫苗后24小时内，接种者可感觉注射部位疼痛和触痛。在多数情况下，它们在2至3天内自动消失，不需要进一步的医疗措施。

**轻度不良事件：**在整体上，接受者能较好地耐受流感疫苗。这些疫苗是灭活的，即其中只包含无感染能力的病毒，显然不能引起疾病。因此，接种疫苗后的呼吸道疾病是与流感疫苗无关的偶然疾病。

**全身反应：**也可出现轻度全身反应。以前未接触过疫苗中抗原的人(例如，儿童)可出现发热、全身不适和肌痛。这些反应在接种疫苗后6—12小时内发生，一般持续1—2天。

### 流感疫苗接种后的注意事项

- 1、接种后请在接种地点观察15分钟到30分钟；
- 2、接种部位24小时内要保持干燥和清洁，尽量不要沐浴；
- 3、接种后如接种部位发红，有痛感、低烧等，这些情况都属正常，一般24小时之后会自然消失。
- 4、如果出现持续发烧等现象，可就近到医院就医，并向接种单位报告。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 爱唠叨的人心脏好



唠叨是一种表达方式，也是一味健康良药。英国最新研究称，爱唠叨的人心脏更好。与单身人士相比，已婚者的心脏病存活率高14%；没有配偶或同伴的人更孤单，缺少倾诉，压力会增加心脏病风险；一个家庭中，母亲的唠叨可能会提升全家人健康。

#### 买羊肉选鲜红色的



新鲜的冻羊肉呈现鲜红色，具有光泽，颜色发白的冻羊肉可能储存时间过长，口感和风味不如鲜羊肉；而反复解冻的羊肉也大多不新鲜，外表会呈现暗红色。羊肉的特点是肥瘦相间，其脂肪部分洁白细腻，如果白色的脂肪部分变黄了，说明它的冷冻时间过久，不建议购买。

### 红灯

#### 不自觉抖腿可能是种病



医学上有一种疾病叫做“不宁腿综合征”，它的症状主要就是不可抑制地抖腿，不过，日常的抖腿和这种疾病还是有本质区别的。不宁腿综合征是一种神经性疾病，主要与多巴胺代谢异常和铁缺乏等原因有关，并且有一定的遗传因素。

#### 单身的人睡眠差



英国伦敦大学国王学院发表在美国《心理医学》杂志上的研究称，对年轻人来说，单身也会影响睡眠质量。单身引起的孤独感会增加“应激激素”皮质醇，从而影响睡眠，导致睡眠中断。身边的伴侣能够减轻我们焦虑、紧张等情绪，使睡眠更加稳定。



## 我国每分钟就有一人致盲 白内障 成国人致盲首因

昨天是第三十四个国际盲人节，而国人对致盲眼病了解的太少。早在2006年的一项五万多人群的样本调查，结果发现，50岁以上的盲人占到人口的1.93%，中重度视力损伤的人群占到5.3%左右，这就意味着我国盲人总数在300多万。中国每年新增盲人数量达45万多，我国每1分钟就会出现1个盲人。

### 白内障——致盲排名第一

调查显示，虽然沙眼等传染性眼病依旧存在，但国人致盲的第一原因变成了白内障。仅在2013年，我国白内障患者已经超过500万，急需手术治疗的接近200万，“白内障都是国人致盲的首因，”这个情况现在也没有改变。

### 眼底病变——新晋致盲大军

一个新的致盲原因——眼底

疾病，悄然“赶了”上来，如糖尿病引起的视网膜病变、年龄相关性黄斑变性和视网膜脱离以及我国患病率较高的高度近视视网膜病变等。

### 青光眼——容易忽视的致盲因素

国人对眼病保健的知识了解匮乏。比如青光眼在早中期都没有任何症状，很多人等到严重时才去就诊，往往都是晚期了。而青光眼导致的失明是没有任何办法能够恢复的。但早期发现通过干预治疗，可以保证终生有用的视力。

如果看东西突然出现彩虹样的圈圈，可能预示有青光眼的发生，对于有青光眼家族史的人，有远视眼、高度近视、糖尿病的要去医院筛查青光眼，35岁以上的人群最好能每年去医院查查自己的眼睛。

(耀文)

## 丰台工商分局

# 多措施确保城市精细化管理工作落实到位

近日，丰台工商分局严格落实城市精细化管理相关会议精神，强化思想认识，加强组织领导，明确职责任务，细化工作措施，确保城市精细化管理工作扎实落实到位。结合近期辖区广告重点监管工作，具体落实要求如下：

一、加强户外广告监管工作，加大对辖区内风险点户外广告内容的检查，建立健全户外广告应急处理机制，做好应急预案；充分发挥联席会议作用，加强与联席会各部门的联系沟通和信息共享，共同做好对户外广告的协同共治，形成监管合力。严防在政治敏感地区、机场、火车站、大型商业聚集区等人员密集地区的户外广告中出现违规内容，特别是对辖区内的电子显示屏

屏广告经营者要加强服务、指导和检查，帮助和指导电子显示屏的经营者完善相关广告内容发布前的审查把关。

二、重点检查的广告类别：投资理财等金融类、保健食品类、药品类、医疗器械类、房地产类、医疗类、农药兽药类及与人们日常生活有密切关联的各类广告。

三、要加强对辖区内电商平台及电子商务等互联网媒介广告的检查，重点检查电商平台上出售的成人用品广告宣传中，含有违背社会良好风尚和精神文明建设的内容。(赵洁)



我工会不慎将法定代表人证书原件(证书号:11141986)丢失。特此声明作废。兴信喷涂机电设备(北京)有限公司工会委员会