



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
预防保健科主管护师 徐海燕



众所周知,预防接种是控制传染病最有效、最简单、最经济的手段,疫苗接种为无数孩子健康成长撑起了“保护伞”。自我国实施计划免疫工作至今,儿童免费接种的疫苗品种已经从4种增加到现阶段的11种,预防疾病也从6种增加到现阶段的12种。然而仍有家长不了解,0至6岁的孩子在不同年龄需要接种哪些疫苗?自己孩子接种疫苗的种类齐全了吗?我们跟随首都医科大学附属北京康复医院预防保健科主管护师徐海燕来了解一下。

疫苗接种那些事儿 新手爸妈看过来

□本报记者 陈曦

儿童为什么要接种疫苗?

我们知道,健康的成年人是有免疫力的,但是5岁以下的儿童免疫系统发育还不完善,免疫力低下。尤其是6个月龄以内的宝宝,其免疫力主要依靠出生时从妈妈身体获得的母传抗体。母传抗体水平在宝宝出生时最高,随着婴幼儿成长而逐步降低,在6月龄时降至最低。此时婴幼儿自身对病原感染的免疫力极低,便给细菌和病毒提供了最佳入侵机会,需要接种疫苗,来增强其对特定疾病的免疫力,从而起到预防和控制传染病的作用。

儿童要打哪些疫苗?

目前我国将疫苗分为两类:一类疫苗是政府免费向公民提供,公民应该依照政府规定接种的疫苗,也称免费疫苗(官方名字叫“免疫规划疫苗”)。外来儿童和本地儿童享有同样的接种权利,只要没有禁忌症,都应该及时给孩子接种。此类疫苗如果不接种,可能会影响宝宝入托、入园、入学。
适龄儿童可免费接种的一类疫苗:卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、乙肝疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻风疫苗、麻腮风疫苗、A群流脑疫苗、A群C群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗。

二类疫苗为公民自费并且知情、自愿受种的其他疫苗,官方名字叫“非免疫规划疫苗”。

二类疫苗虽然需要自费接种,对于保护孩子的健康也同等重要。世界卫生组织最优先推荐儿童接种的疫苗有两种:肺炎疫苗和流感嗜血杆菌疫苗(Hib疫苗)。

建议接种的二类疫苗:流感疫苗、水痘疫苗、手足口疫苗、轮状病毒疫苗等。

儿童疫苗免疫规划 有了新调整

今年3月国家卫健委发布的《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021年版)》,与之前的版本相比,有了五大变化:

变化一 未完成国家免疫规划规定剂次接种的可补种年龄从“<14周岁”调整为“<18周岁”。

变化二 明确了左右大腿为可选接种部位。当多种疫苗需要同时注射接种时,可在左右上臂、左右大腿分别接种。

变化三 明确了下列情况并不属于疫苗接种禁忌症:生理性和母乳性黄疸;单纯性热性惊厥史;癫痫控制处于稳定期;先天性遗传代谢性疾病(先天性甲状腺功能减低、苯丙酮尿症、21三体综合征等);病情稳定的脑疾病、先天性心脏病、先天性感染(梅毒、巨细胞病毒和风疹病毒)等。

变化四 调整了脊灰疫苗与麻腮风疫苗免疫程序。脊灰疫苗接种对象及剂次由原来的“2月龄接种1剂灭活脊灰疫苗(IPV),3月龄、4月龄、4周岁各接种1剂脊灰减毒活疫苗”改为“2月龄、3月龄各接种1剂灭活脊灰疫苗,4月龄、4周岁各接种1剂脊灰减毒活疫苗(bOPV)”。已按免疫程序完成4剂次含IPV成分疫苗接种(如:五联疫苗),则4岁可不再接种bOPV。

麻腮风疫苗的接种程序由之前的8月龄接种麻腮风疫苗(MR)调整为接种麻腮风疫苗。也就是说麻腮风疫苗共接种2剂次,8月龄、18月龄各接种一次。

变化五 2021年版免疫程序建议将表面抗原阳性或不详的母亲所生新生儿,接种第1剂乙肝疫苗时间从“出生后24小时内”调整为“出生后12小时内”。

将乙肝疫苗接种的“低出生体重”明确界定为出生时体重<2000克者,建议其出生后尽早接种第1剂乙肝疫苗,并在满1月龄、2月龄、7月龄时重新按程序再完成3剂次接种。

带孩子打疫苗 这些问题别忽视

接种前如实告知
宝宝健康状况

接种前,需要事先准备好宝宝的《预防接种证》,以便让医

生凭证接种。

接种前需要告诉医生,宝宝近期是否患病及当前的健康状况,一个月内是否在其他地方接种过疫苗。原来接种疫苗是否出现过敏、高热、抽搐等反应,以便医生掌握疫苗接种禁忌,决定本次是否给宝宝接种疫苗。

确定宝宝是否有身体不适,如果患有结核病、急性传染病、肾炎、心脏病、免疫缺陷病、皮肤敏感者等需要暂缓接种。

接种的前一天可以给宝宝洗个澡,清洁一下皮肤,换内衣,对接部位保持清洁,防止感染。当天最好穿清洁宽松的衣服,便于医生施种。

和医生讲述一下宝宝的既往病史、过敏史、家族史及以往接种疫苗的反应史等,有什么禁忌症或慎用症也要让医生准确知道,以便保护好宝宝安全。最好不要让宝宝在空腹时或者过度疲劳时接种,以免引起晕针。

部分疫苗接种后 不能吃热的食物

接种疫苗后护士一般都会给一根棉签让家长按住针眼几分钟,家长注意不要揉搓接种部位,等针眼不出血了再拿开棉签,并丢入医疗垃圾专用的垃圾桶。

接种后留观30分钟,观察宝宝是否发生严重过敏反应,以便有问题可以及时救治。

家长需注意,口服脊灰疫苗后半小时内不能进食任何温、热的食物或饮品。如果宝宝接种百白破疫苗后接种部位出现硬结的情况,在接种后的第二天家长可以开始进行热敷,帮助硬结消退。

接种疫苗当天,不要给宝宝洗澡,避免注射针眼感染。

接种前后几天,不要给宝宝吃未接触过且不易消化的食物,以防出现不良反应时难以判断原因。

接种疫苗后,绝大多数宝宝不会有什么异常感觉和表现。少数宝宝可能会发生发热、接种部位红肿疼痛、烦躁不安、吃饭比正常少、哭闹的现象等,均属预防接种一般反应,正常不需特殊处理,只要多喝水、适当休息等对症处理,一般几天内会自动消失。

如果宝宝注射疫苗后出现高热、接种部位硬结比较大、过敏性皮疹等情况,就要及时与接种门诊联系,立即带宝宝去医院就诊。

健康在线
协办
首都医科大学附属
北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

早上是排便黄金时段



人天生有两个排便的“黄金时间”,一个是早上起床的“起立反射”,早上一觉起来,由躺变坐再到站,肠道蠕动增多,帮助大便排出。另一个是饭后的“胃肠道反射”,即进餐后食物刺激胃引起胃肠道反射,唤醒天然的排便反射。排便时要集中注意力,减少外界干扰,尽量不玩手机、玩游戏、看报纸等。

淡黄色是牙齿的“健康色号”



和人体一样,牙齿也有年龄。一般来说,30岁牙釉质变薄,牙齿开始变色;40岁牙床萎缩,牙齿开始轻微松动,出现缝隙;50岁牙齿变得易碎,易感染而损坏。很多人认为牙齿越白越好。事实上,牙齿的颜色是由表面的釉质和内层的本质决定的,健康的牙齿本身就是淡黄色的。

红灯

3种情况要去医院“掏耳朵”



①耳朵里有明显的堵塞感。有些人先天外耳道狭窄,耳垢无法正常自行排出,当堵塞感十分明显时,需要到医院进行检查。
②出现听力下降。有些人突然出现听力不佳,需到医院进行检查确诊。
③不当采耳后出现耳问题。一些人经常随意采耳,对耳道造成损伤,致使耳垢无法顺利排出。

11种晚餐食物干扰睡眠



晚上睡不着觉和晚餐饮食也有一定关系,比如晚上吃一些在消化过程中会产生较多气体的食物,如豆类、包心菜、绿椰菜、青椒、茄子、土豆、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果,会让人产生腹胀感,妨碍正常睡眠。推荐在晚上5点-7点间吃晚餐,并尽量保持规律。

市疾控中心 | 吸烟和饮酒 癌症风险的“帮手”

烟草——中国人的头号慢病危险因素

烟草使用是最为重要的致癌危险因素。吸烟是癌症和癌症死亡的主要原因。使用烟草制品或经常处在环境烟草烟雾中生活(也就是吸入二手烟)的人患多种癌症的风险增加。而且,吸烟时间越早,吸烟量越多,风险就越大。

酒精——饮酒越多 患癌症的风险越高

饮酒,也是引发癌症的四大危险因素之一。总体来看,饮酒

吸烟与饮酒,在相当多的人身上,这两种行为是同时存在的。当健康没有敲响“警报”时,我们可能只把它们视为一种行为习惯。可如果身体功能出现了问题,才发现这两个“罪魁祸首”。北京市疾病预防控制中心提醒您,远离烟酒,预防癌症。

和全身所有器官的肿瘤都有关联。任何剂量的酒精摄入都会导致罹患癌症的风险增高。且饮酒越多,患癌症的风险越高,即使少量饮酒也可以增加许多癌症的患病风险。而且,在相同剂量的

酒精作用下,女性将会受到更大的伤害。

我们应该怎么做?

戒烟。以癌症为例,戒烟可以减少因吸烟引起的癌症的发展和死亡风险。甚至,即使在

癌症诊断时戒烟,也可以降低死亡风险。与继续吸烟的人相比,不管年龄多大,戒烟的人的预期寿命都有很大的提高。但是,年轻时就能做到戒烟的人获益更大。

不饮酒或限酒,因为饮酒同样无安全阈值可言。不饮酒最好!对许多人来说,即使少量饮酒也可能带来严重的健康风险。而饮酒者如果一定要喝酒,则应适量。所谓适量饮酒,即一天饮酒的酒精量男性不超过25克,女性不超过15克。(午综)