

全国儿童预防接种日： 你关心的接种问题看这里

2024年4月25日是我国第38个全国儿童预防接种日。保证每位儿童都能享受到国家免疫规划疫苗的免费接种服务,不仅是法律法规的要求,更是每个孩子应当享有的权利。

给孩子接种疫苗前,应做好哪些准备?如果延误了疫苗接种怎么办?记者连线首都医科大学附属北京儿童医院的专家,解答家长的疑问。

一问:部分家长疑惑,为何现在的宝宝要接种的疫苗变多了?

北京儿童医院保健中心主治医师杜娟:随着时代进步和医疗水平提升,与上一代人童年时期相比,现在有了更多安全和有效的疫苗,所以宝宝被推荐接种的疫苗更多了。对孩子的健康来说,这是一笔财富。同时,随着更多联合疫苗的开发和使用,孩子须接种的疫苗针次有望进一步减少。

二问:给孩子接种疫苗前,家长应作好哪些准备?

杜娟:家长应作好以下准备,包括准备预防接种本;提前一天洗澡,让孩子休息好,保持接种部位皮肤清洁;不要给孩子吃不易消化的食物;给孩子穿宽松、易穿脱的衣服;梳理并告知医生孩子既往的疾病史、用药史、过敏史,近期是否患有疾病、是否接种过其他疫苗,上一次接种疫苗后有无不适等重要信息,以便医生掌握疫苗接种禁忌;认真阅读疫苗接种知情同意书,签署后留存底联。

三问:孩子当前健康状况良好,担心接种疫苗后有反应,不接种行吗?

北京儿童医院保健中心副主任医师魏庄:接种疫苗后,少数孩子可能会出现局部疼痛、红肿等轻微不良反应,通常都可自行缓解。相比之下,不接种疫苗可能使孩子面临更高的感染风险,面临更严重的健康威胁。

因此与疾病自然感染可能带来的健康风险相比,预防接种是预防疾病安全且有效的方法,我们建议要及时给孩子接种疫苗。

四问:孩子如果延误了疫苗接种怎么办?还能继续接种吗?

魏庄:如果孩子因某些原因未能按照推荐年龄完成国家免疫规划规定的接种剂次,未按时接种的疫苗是可以补种的。

疫苗补种的总体原则是:尽早完成补种,尽快完成全程接种,优先保证国家免疫规划疫苗的全程接种。只需补种未完成的剂次,无需重新开始全程接种。

五问:什么是第二类疫苗,怎么打?

北京儿童医院保健中心副主任医师纪文静:第二类疫苗也叫非免疫规划疫苗,一般指没有纳入国家免疫规划、由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。家长可以根据孩子的身体健康需求选择是否接种这类疫苗,如水痘疫苗、肺炎球菌疫苗等。

六问:流感疫苗需要每年都打吗?
北京儿童医院保健中心副主任医师



资料图片

沈瑞云:接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。由于流感病毒容易发生变异,每年的流感疫苗可能都不同,并且接种疫苗产生的免疫力会随着时间推移逐渐减弱,因此建议每年接种。

6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员及看护人员等,都是流感疫苗接种的重点人群。流感疫苗接种后2周左右产生抗体,建议在流感季前完成疫苗接种。

七问:孩子有湿疹、过敏性疾病能打疫苗吗?

沈瑞云:如果已知对某种疫苗成分

过敏或是既往接种该种疫苗出现过过敏反应,要禁止接种相关疫苗。其他过敏情况在急性发作期不应接种疫苗,必须等到缓解期、相对稳定期或恢复期再接种疫苗。

患有湿疹的儿童可以接种疫苗,但建议避开湿疹部位接种,如避不开,建议暂缓接种。对全身严重弥漫性分布的湿疹患儿建议暂缓接种。

每个孩子的过敏情况不同,要在征求专科医生及儿童免疫规划医生建议后,再安排疫苗接种。

新华社北京4月24日电

世界免疫周： 中医教你“扶正气”

新华社北京4月24日电 每年4月的最后一周是世界免疫周。作为中国古代科学的瑰宝,中医学对“免疫”有着深刻而独到的见解,正在当下国人的保健中发挥越来越积极的作用。

《黄帝内经》提到“正气存内,邪不可干”。中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师唐今扬介绍,人体“正气”充盛,功能发挥正常,可以免受病邪入侵而保持健康;而“免疫”是指机体对外来的病原微生物具有抵抗力,而不患特定的传染或感染性疾病,这就与“正气”的概念十分贴合。

中医学认为人体“正气”来源于先天的禀赋与后天的滋养,两者缺一不可,这也可以理解为遗传因素与饮食、情绪及环境等因素对人体“免疫”功能都具有重要的影响。

“如果先天禀赋不足,则罹患疾病的风险增加,因此更需要注重顺应自然与人体的规律而进行后天的调整。调整并非一味进补,而是要做到‘饮食有节,起居有常,不妄作劳,精神内守’。”唐今扬说,如果暴饮暴食、偏食挑食,或经常透支熬夜、思虑过度等,都可能导致免疫力下降,让病邪乘虚而入。

中医学认为“春夏养阳,秋冬养

阴”。首都医科大学附属北京中医医院内科主任医师王国玮说,春夏之时,自然界阳气升发,人们应保护体内阳气,使之充沛旺盛;秋冬之时,万物敛藏,此时要收藏体内阴精,使精气内聚,以润养五脏。“法于阴阳,按照自然界的变化规律来生活,才不易生病。”

近年来,国家有关部门推动优质中医药资源下沉,大力普及中医药养生保健理念和方法,引导群众养成文明健康绿

色环保的生活方式,不断提升居民健康素养水平和中医药健康文化素养水平。

“学中医、爱中医、用中医,正在成为更多人的健康习惯和文化自觉。”国家中医药管理局有关负责人指出,根据十部门联合印发的《基层中医药服务能力提升工程“十四五”行动计划》,到2025年社区卫生服务中心和乡镇卫生院中医馆将实现全覆盖,群众“家门口看中医”不仅更便捷,也会更舒心。



资料图片

● 健康讲堂 ●

吃辣椒除了过瘾 居然还有隐藏好处

辣椒是一种调料,也是一种蔬菜。喜欢辣的人“无辣不欢”,不喜欢的人敬而远之。前段时间,有一条热搜是“吃辣椒居然还有隐藏好处”。其实,所谓“隐藏”,只是没有广为人知而已。那条热搜说的是——吃辣椒可以补充维生素C。

这并不是什么令人惊奇的事情。辣椒,确实是维生素C含量极为丰富的蔬菜。比如大家熟知的“维C之王”猕猴桃,维C含量大致在60毫克/100克,各种蔬菜、水果,维C含量通常比这个量还低。而辣椒的维C含量,不同的资料给出的数值相差较大,新鲜辣椒(不管是青椒、红椒还是甜椒)中数值低的也在60毫克/100克以上,高的则超过140毫克/100克。

作为蔬菜的辣椒,营养组成在各种蔬菜中也算是相当优秀的。

关于辣椒与健康的关系,有很多研究机构做过调查,总体结论是:吃辣椒比较多的人,多种慢性疾病的发生风险要低一些,在调查追踪时间内的死亡率要低一些。

简而言之,可以认为:吃辣椒对于健康有益无害。

据人民网