

# 接种疫苗 你应该知道这些

## H热点

■ 本报记者 符王润

4月25日是第32个“全国儿童预防接种日”。接种疫苗为何如此重要？宝宝出生后该如何进行疫苗接种？接种疫苗后如果有异常反应该怎么办？针对这些家长们关心的问题，海南省疾控中心专家给出了答案。

## 为什么要接种疫苗？

海南省疾控中心专家表示，接种疫苗是预防传染病最有效的措施。我国疫苗分为两大类，一类疫苗和二类疫苗。一类疫苗是国家免费提供的，所有适龄儿童都应按规定接种；二类疫苗是自费并自愿接种的。目前通过接种一类免费疫苗可以预防新生儿结核性脑膜炎、乙肝、脊髓灰质炎（小儿麻痹症）、百日咳、白喉等12种传染病。

## 接种疫苗后有什么反应吗？

接种疫苗绝大多数是安全的，但有时也会发生某些不同程度的不良反应，如少数儿童接种疫苗后可能出现如低热、局部红肿、硬结等症状，为一过性，一般3—5天即消失。有个别儿童会出现高热、无菌化脓、皮疹等，

育不全、进行性神经系统疾病。

4. 重度营养不良、严重佝偻病、正在接受免疫抑制剂治疗者。

5. 先天性免疫缺陷不能接种疫苗、免疫功能低下者不能接种减毒活疫苗。

6. 有哮喘、荨麻疹、风疹块等过敏体质者（可能对疫苗的某些成分过敏）。

7. 既往接种疫苗曾发生严重过敏反应等。

8. 有疫苗说明书中规定的禁忌症者。

专家也指出，不宜接种者通常有基础疾病，他们感染疫苗针对疾病的预后可能比健康者差，从这个角度而言，不宜接种者比健康者更需要接种。不宜接种者应该权衡不接种导致的患病风险与接种后效果不佳和可能增加不良反应的风险之后再做



出决定。世界卫生组织认为预防接种不应有太多禁忌症，与预防接种的好处相比，其不良的影响通常是轻微而低风险的。疫苗接种绝大多数是安全的，家长不能听信谣言，因噎废食。

## 恶心、呕吐、发烧，一场感冒却要截肢？ 小心！你的“感冒”可能是心肌炎

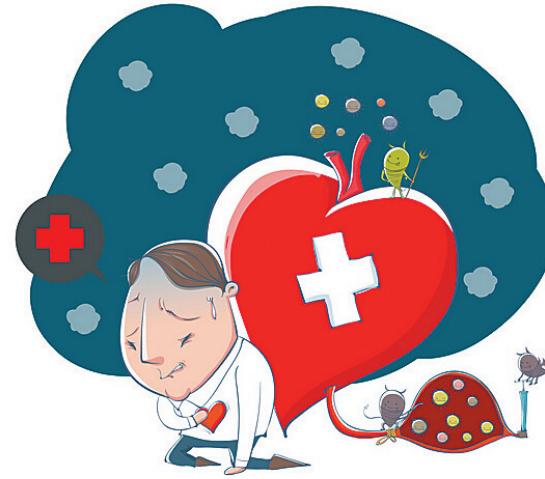
## 病毒性心肌炎初期易误诊

“暴发性心肌炎很难预防，一旦起病，往往是凶多吉少，它的进展非常快。”海南省人民医院心内科主任吴忠说。

“凶险”，这是海口市人民医院心内科主任陈漠水对暴发性心肌炎最大的感触。他说，暴发性心肌炎是病毒性心肌炎中的重症期表现。轻的病毒性心肌炎大都可以治愈，只要注意休息即可。而暴发性心肌炎相当于急性重症心肌炎，会使患者突然之间出现恶性心律失常，诱发猝死，死亡率高达70%~80%。

吴忠说，病毒性心肌炎早期症状可以是呼吸困难、憋气、气喘、乏力、胸闷、胸痛、拉肚子、呕吐，还可能处于低血压状态，出现晕厥、休克，甚至猝死。所以，很多情况下，早期表现为消化系统的症状，如腹痛、腹泻等，初期很容易被误诊为消化系统疾病或呼吸道感染等疾病。

“由于病毒性心肌炎初期与感冒的症状几乎难以区分，所以光靠医生听诊是难以判断的。”吴忠说，一般来讲，感冒会出现恶心、呕吐、头痛、乏力、全身不适等症状。但当出现喘气费力、胸闷、心悸、胸口有轻微疼痛时，就需立即就医，通过心肌酶、心电图、心脏超声等检查来判断是否患有



## 暴发性心肌炎。

“当出现更严重的症状时，如昏厥、大汗淋漓、血压下降、心律失常等，一定要到有体外生命支持系统设备的医院抢救。”吴忠提醒，目前暴发性心肌炎的救治成功率已经达到70%以上。

## 幼儿和青壮年更要当心

“临床发现，大部分的病毒性心肌炎患者在发病半个月内患过不同程度的感冒，以至于很多患者误以为是感冒诱发了病毒性心肌炎，这个判断是片面的。”陈漠水表示，“确切地说，应该是病毒引起了感冒，即病毒性感

冒。人在感冒时，抵抗力相对较弱。此时，病毒就会大量复制、繁殖，从而破坏人体的正常组织。若那种病毒恰好是嗜心病毒，它就会不断地侵蚀人体的心肌细胞，使其功能受损，诱发胸痛、胸闷、心慌等心脏不适的症状。”

“暴发性心肌炎可在各年龄段发病，但少年儿童及青壮年是好发人群，男性多于女性。”吴忠说，特别是2—3岁至5—6岁的学龄前儿童。这个时期的孩子生长发育速度快，但机体各个机能又没完全成熟，同时，这个阶段的孩子活动量较大，因此感染的几率也随之增加。

为什么青壮年也容易患病毒性心肌炎？吴忠表示：“目前，这方面机制还

不明确，普遍的观点认为这与青壮年免疫应答机制较为敏感有关。当有病毒侵入机体时，人体会本能地进行‘对抗’，当反应过度，机体功能就会出现紊乱，反而给了病毒乘虚而入的机会。”

## 增强抵抗力是预防关键

“暴发性心肌炎虽然来势凶猛，但是如果度过急性期，90%左右的患者心脏能完全恢复正常。”陈漠水表示，非暴发性心肌炎虽然急性期死亡率没有暴发性心肌炎高，但是有10%~20%的患者发展为迁延性心肌炎，最后导致扩张型心肌病，心脏扩大、心功能逐渐下降，长期预后也很差。

“所以，一旦出现心肌炎的症状，一定要到医院及时就诊，降低急慢性期的死亡率和慢性致残率。”陈漠水说，患者在积极配合治疗的同时需要卧床休息，一段时间内静养很重要，同时应该进食富含维生素和蛋白质的食物增强身体抵抗力，适度饮水促进病毒的排出。

如何预防心肌炎？陈漠水说，对于年轻人来说，预防心肌炎，关键在于生活规律、适量运动，每周达到150分钟以上的运动锻炼，最好每天运动半小时以上，以增强自身对病毒的抵抗力。此外，感冒后一定要好好休息，勤喝水，切记不能剧烈运动，以免加重病情诱发暴发性心肌炎。

## 牙齿正畸，你可能被误导了

牙齿不完美，想做正畸，但是做正畸会有这种那种顾虑，关于正畸的各种传言，真是假呢？

误区1：牙齿矫正老了会掉牙？ 目前在我国，牙周炎已成为成年人牙齿缺失的主要原因之一，也就是说，“老掉牙”主要是因为牙周炎导致牙齿松动脱落，而牙周炎的关键致病因素是口腔的菌斑微生物。这与是否做过矫正无关。

误区2：牙齿矫正后会松动？ 牙齿本身也不可能一辈子待在原地不动，而是处于稳定与移动的平衡中。矫正就是通过外力暂时打破这个平衡，为牙齿搬家。矫正产生的骨改建带来牙齿生理性的移动，在移动过程中暂时有一定程度的松动很正常。当牙齿移动到新的位置上，自然又回到平衡中，重新稳定下来。

误区3：矫正一定要拔牙？

这也是很多人对矫正望而却步的一个原因。拔牙是提供间隙的常用手段但非唯一手段。除了拔牙可以创造空间，有效解决牙列拥挤和牙齿前突以外，临幊上还有前后向或左右向扩展牙弓、片切（适度把牙磨窄）等很多手段。具体哪种手段更合适，必须寻求专业的正畸医师检查才能决定。

误区4：矫治力越大越好？！

牙齿移动是骨细胞参与改建的缓慢的生理性移动，不同于宏观世界的物理力学现象，绝非力量越大速度越快。实际上很小的力量即可启动牙齿移动，力量过大反而会使移动停止或带来很多副作用。物极必反，矫治不能超越生理限度。矫正期间只要缩短复诊间隔，就诊频率繁一些，就能加快进度继而缩短疗程。（王润）

## 30年腰疼一朝治愈 七旬“候鸟”愁容变笑容

## H病历档案

■ 本报记者 符王润 通讯员 容恺

随着腰椎病带来的痛苦。可随着腰痛感越来越频繁，赵先生发现这样的治疗不再有任何效果，并且病情越来越严重。

直到今年春节，赵先生不小心把腰闪了，这次意外受伤，使他的腰痛再次发作并明显加重。在家休养期间，他起床、站立甚至上厕所都变得十分困难，钻心的疼痛严重影响了他的生活。

近日，饱受疼痛折磨的赵先生在家人的陪伴下，来到海南省第三人民医院疼痛脊柱微创中心就诊。中心负责人荣雪芹根据赵先生的病情和检查结果，诊断其患的是腰椎压缩性骨折、骨质疏松和腰椎管狭窄症，并为他做了经皮椎体成形术和内镜下椎管扩大成形、髓核摘除、黏连神经松解术。手术进行了2个小时，术后，赵先生休息了几个小时后就可以下床走路了，虽然还走不稳，但疼痛感已经明显消失。

据荣雪芹主任介绍，目前，随着我国老龄化的加快，腰椎椎管狭窄的发生率逐渐升高，由此产生的腰腿疼痛对老年患者生活质量影响较大，许多患者由于担心手术风险和手术费用，往往选择保守治疗。但保守治疗一般只能缓解病痛，无法彻底根治，容易导致病情反复发作并逐步恶化，而微创脊柱外科技术的开展为脊柱手术带来了一场革命。过去像赵先生这样的病，需要采取全麻手术，手术时间长、费用高、危险性也明显增加，但现在随着医学技术的进步，在局麻下进行微创手术治疗就可以解除病痛，切口小、恢复快，手术后第二天可以行走。

近年来，随着海南医疗技术水平的不断提升，包括微创手术在内的先进技术得到迅猛发展和广泛应用，不仅使岛上居民和游客的健康得到了保障，更惠及许多从岛外来求医的患者。

## H资讯

## 全省新入职护士技能“大比拼”

本报讯（记者符王润）4月21日—22日，2018年海南省各级各类医疗机构新入职护士技能竞赛在海南省卫生学校举行，来自海南省43个医疗机构共计129名新入职护士展开为期两天的技能“大比拼”。这也是每年我省护士节活动的重要内容之一。

据介绍，本次大赛分为理论笔试和综合比武两大项目。理论笔试的考试内容主要为《基本护理学》中相关理论知识。综合比武则是测试参赛选手分析问题、解决问题及临床护理操作技能等综合能力，选手在现场抽签分组，根据竞赛设置的案例情景在标准化病人的配合下完成相应的护理操作，要求在操作过程中体现护理技能、护患沟通、爱伤观念及健康等知识的实际应用。其中，考核项目包括静脉输液、心肺复苏和皮下注射。

此次大赛旨在激励新入职护士刻苦钻研业务，尽快提高理论水平和技能操作能力，展现护理人员勤于学习、积极向上的精神风貌和良好社会形象，打造符合时代发展要求的知识型、技能型高素质护士队伍。

本次大赛由海南省卫生计生委主办，海南省护理学会、海南省卫生学校协办。

## 海南首个无呕病房试行

本报讯（记者符王润）近日，海南医学院第二附属医院成立了我省首家无呕病房。无呕病房是该院引进的全国领先的化疗呕吐控制技术，通过多学科协作诊疗模式，多角度的综合控制呕吐，真正让患者轻松化疗远离痛苦。

海南医学院第二附属医院肿瘤及血液科主任林海锋告诉记者，据我国北上广地区三甲医院临床数据统计显示，接受了无呕吐治疗的患者，化疗呕吐控制率可以达到95%以上。无呕病房前期建立在该院血液科及肿瘤科，而在今后，这一模式将逐步在我省肿瘤化疔系统进行推广。

林海锋说，化疗引起的呕吐是临床肿瘤化疔的主要副反应，也是目前患者放弃肿瘤化疔的主要原因之一。即使患者忍受呕吐继续接受治疗，强烈的呕吐感也会使得患者生活质量大大降低，而该院引进无呕病房项目，可以解决这一问题，使得患者实现轻松化疔。

在该院无呕吐化疔推广病房里，通过医师与护理人员的充分沟通，在医师根据患者病情给出化疔方案的同时，提前对患者进行评估，在患者出现“呕吐前驱症状”前，就开始积极进行防治治疗，让呕吐不出现或症状变轻。该科无呕管控医师何二霞介绍说，在无呕吐化疔推广病房里，除了系统的评估之外，也会对高呕吐风险的患者予以护理干预，方法包括音乐疗法、心理疏导、穴位透入、按摩放松等，为患者提供省内先进的化疔止吐服务。

## H健康百科

## 包装上带这两个字的零食要少吃

## 带“干”的零食

用糖或盐加工的果蔬菜干，如海苔片、苹果干、葡萄干、香蕉干等，虽有水果的名，但营养已大打折扣，只能“适当食用”一下。吃太多，会增加肥胖发生的风险。另外，各种饼干也要少吃。

## 带“酥”的零食

榴莲酥、椰蓉酥、凤梨酥、杏仁酥等各种“酥”类食品，往往含有大量反式脂肪酸、糖以及很多添加剂，高能、高脂，总体营养价值低，一定不能多吃。

## 带“薯”的零食

炸薯片、炸薯条等，也是不健康的零食，其中含有很多油脂、盐、糖和味精，长期摄取会导致肥胖或相关疾病如糖尿病、冠心病和高脂血症等。

## 带“柳”的零食

鱼柳、蟹柳、鸡柳、猪柳、牛柳……它们可能不是真的肉。曾经有过新闻曝光某些商家用鸭肉制作假牛柳。对于颜色红得不正常、口感嫩得有点奇怪的牛柳，要警惕。

此外，“炸”鸡柳这样的做法，很不健康。鸡柳外面裹上厚厚的面包糠或者面粉，会吸很多油，不能多吃。

## 带“派”的零食

巧克力派、蛋黄派这些零食含有较高脂肪、盐及糖，要少吃。长期大量食用这类零食会造成营养不足和脂肪累积。如果在饭前吃，还易造成饱胀感，影响正常进餐。

## 带“味”的零食

木瓜味月饼、牛乳味饼干、樱桃味可乐……带一个“味”字，意味着这种食品中可能并没有这种材料，只是用食用香料调配出来的而已。

（现代快报）



24小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码  
在线咨询

海口市海府路105号(省彩票中心旁)

(海)医广[2017]第01号