

海南省妇女儿童医学中心护士在为孩子接种疫苗。（受访者供图）

热点

■ 本报记者 马珂

如果孩子早产,出生时未打疫苗,何时可以接种疫苗?如果孩子近期出现过感冒、发热等症状,间隔多久可以打疫苗?如果孩子是过敏体质,哪些疫苗不能打?如果孩子在打疫苗之后,出现发热、惊厥、过敏等不适,又该如何处理?患有慢性疾病、肿瘤、服用特殊药物或潜在免疫力低下的特殊儿童,又该如何接种疫苗?相信上述一系列问题困扰着很多家长,也难住了不少社区医生。

近日,复旦大学附属儿科医院海南分院(海南省儿童医院)疫苗接种评估门诊开诊,这是我省首家疫苗接种评估门诊。此门诊的开设,将解决特殊孩子如何安全接种疫苗的困惑。

对疫苗接种的安全性有效性
公众认识有误区

疫苗接种评估门诊出诊专家、复旦大学附属儿科医院海南分院(海南省儿童医院)感染科主任林道炯介绍,疫苗接种是预防和控制传染病最特异、最经济有效的手段,被认为是20世纪和本世纪初全球最伟大的公共卫生成就之一。

新中国成立70年以来,通过实施儿童疫苗预防接种,常见的传染病如麻疹、百日咳、白喉、脊髓灰质炎、结核等疾病的发病率极大降低;近20年,新生儿实施乙肝疫苗免疫接种以来,全国5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原携带率由约10%降低到1%以下。

林道炯称,随着科技创新,新疫苗不断问世,并逐步推广使用,虽然国家在公共卫生和疫苗接种方面不断加大投入,但公众对疫苗接种的有效性和安全性依然存在认知误区,尤其是患有基础疾病的儿童要不要打疫苗和怎么打疫苗的问题,一直困扰着医学界。公众对新疫苗的众多问题迫切需要专业医务人员科学诠释,“疫苗接种评估门诊”也应运而生。

特殊儿童疫苗接种
需专家评估

林道炯告诉海南日报记者,以往由于缺乏专业的医生进行评估,对于过敏体质和患有其他基础疾病的特殊儿童,要么一律不予接种,使这些儿童错失接种的机会,而他们往往更容易被感染,更需要得到疫苗接种的保护;要么全部接种,增加接种疫苗的不良反应,甚至引起严重的疾病。

早在1995年,复旦大学附属儿科医院就在特需诊疗部开设疫苗接种门诊,对儿童疫苗接种积累了实践经验。

“海南省儿童医院也是复旦大学附属儿科医院海南分院,复旦大学附属儿科医院总院(国家儿童医学中心)相关领域专家在上海及全国范围内重大疫苗事件处置、儿童计划免疫策略制定中发挥建设性作用。2017年,复旦大学附属儿科医院依托国家儿童医学中心MDT(多学科协作诊疗)优势,正式开设儿童‘疫苗接种评估门诊’,由专家为儿童疫苗接种提供更全面、更专业的指导,是国内首家儿童疫苗接种评估门诊。”林道炯说道。

疫苗接种评估内容包括

- (1)对健康儿童疫苗接种相关问题进行专业咨询;
- (2)对疫苗接种后偶发的异常反应进行评估处置;
- (3)对具有基础疾病的儿童提供个性化疫苗接种方案,并对疫苗接种保护效果进行系统评估和随访等。

疫苗接种评估适应人群包括

- (1)对疫苗接种有咨询需求的健康儿童;
- (2)早产儿;
- (3)潜在免疫低下人群:主要指罹患基础疾病的儿童,疾病包括先天性心脏病、肝胆疾病、肾脏疾病、神经系统疾病、呼吸道疾病、胃肠道疾病、风湿类疾病、免疫系统疾病、血液肿瘤疾病、慢性感染、实体器官移植、干细胞移植、特殊药物治疗、特殊手术(如脾切除、人工耳蜗、脑脊液鼻漏)等。

首开疫苗评估门诊
专家团队“护航”

林道炯介绍,随着海南自贸港建设,国内外人际交往日渐频繁,加上全球气候和生态环境发生许多变化,本来通过接种疫苗就可预防的传染病如百日咳等,也呈现复燃趋势。同时,新发传染病不断出现,而儿童是重点易感人群。

在复旦大学附属儿科医院总院的指导下,复旦大学附属儿科医院海南分院(海南省儿童医院)也开设了疫苗接种评估门诊,这也标志着该院在传染病预防和儿童疫苗接种领域与国际接轨迈出坚实的一步。

据了解,疫苗接种评估的专家团队来自于该院感染科、免疫科等,且复旦大学附属儿科医院(国家儿童医学中心)教授不定期坐诊,为儿童疫苗接种和传染病预防给予更全面保障。

疫苗接种评估门诊开放时间:

每周二上午或周四下午。可在复旦儿科医院海南分院(海南省儿童医院)门诊一楼现场挂号,也可通过关注海南省妇女儿童医学中心微信服务号预约挂号。

健康速递

气温升高
如何摆脱“臭”的尴尬?

■ 本报记者 马珂

随着海南气温逐渐回升,有些人的腋臭困扰又随之而来。近日,海南日报记者采访有关专家,为您摆脱尴尬支招。

海南医学院第二附属医院整形美容科主任谢红炬介绍,人体腋下的汗腺非常发达,气温的逐渐升高也会加速人体排汗速度,因为人体排出的汗液略带粘稠,其中含有一定的蛋白质、脂质等物质。这些物质本身是没有味道的,但被附着于腋下皮肤的细菌分解后,会产生许多具有挥发性的不饱和脂肪酸和氨,散发出令人尴尬的味道,这就是我们常说的腋臭。

这种症状一般青春期为明显,天热也容易出现。腋臭患者虽无明显肢体活动障碍,但由于其腋窝的气味给人一种很不愉快的感觉,常使周围的人避而远之,给患者带来很大的心理压力,影响其社交活动。

谢红炬告诉记者,针对腋臭,传统治疗方法例如药物外搽法,医疗上还常用高频电针、电离子烧灼、微波、冷冻疗法等,目前还出了微创旋转刀除腋臭等方法。

那么如何判断腋臭,它的日常护理要点及治疗方法如何呢?

判断自己是否有腋臭

轻度者:可在腋下夹上纱布,然后取下来,用鼻子嗅纱布是否有味。

中度者:一般是在进屋过一会儿就可以闻到,而且这种程度的腋臭通常很难通过物理方法来消除味道。

重度者:当您身边经过的时候就会闻到刺鼻的味道,而且味道非常浓重。

那平时该如何预防呢?

- 1.平时减少对腋窝皮肤的刺激,少拔腋毛。
- 2.保持清洁,减少过多出汗,常清洗患处。
- 3.做完运动后要洗澡。
- 4.避免穿着透气性差的衣服。
- 5.饮食应清淡,忌食辛辣刺激食物。

笑口常开,
好“肺”自然来!

■ 本报记者 侯赛

肺有一个美丽的别称——“华盖”,形容它像伞一样为五脏六腑遮风挡雨。肺是人体最重要的器官之一,但也非常娇弱,如古人所说,肺为娇脏,须慎养,不然很容易引起呼吸道疾病。那么春季如何养肺呢?海南日报记者就此采访了海口市人民医院中医科副主任林捷。

林捷表示,进入春季,气温多变不定,这样的天气很容易伤肺,导致肺气不足致使肺的宣发肃降功能减弱而出现一系列症状,如咳嗽、咳痰、乏力、畏风自汗、鼻塞,打喷嚏、神疲体倦。在春季,肺调养不当,容易导致上呼吸道感染、支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺心病等疾病发生。

生活中,我们应该如何保护娇弱的肺呢?

首先,就是笑口常开,笑口常开是最简单也是效果最好的养肺方法之一。笑对机体来说的确是一种最好的“运动”,尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。另外,人在开怀大笑时,可使更多的氧气进入身体,随着血液循环行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

其次,就要多做扩胸运动,提倡腹式呼吸法:伸开双臂,尽量扩张胸部,然后用腹部带动来呼吸,能增加肺容量,尤其有利于慢阻肺和肺气肿病人病情的恢复。

再则,在饮食上,要以清淡为主,多吃维生素高的食物,少吃刺激食物。多吃些滋润润肺食物,如藕、梨、百合、枇杷、莲子、萝卜、大葱、大蒜、韭菜、大枣、淮山等,能健脾化痰;适当多食酸味果蔬,如苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等,收敛肺气防燥;吃易消化的食物;当痰多时应停食肉类等油脂含量高的食物。

日常养成喝水的习惯,每天必须保证喝水2000毫升,才能保证肺和呼吸道的润泽。居室保持清洁,阳光充足,定期消毒,家里常开窗通风。

林捷提醒,春季老年人晨练也要注意几点:

首先,晨练时间不宜太早,因春季早上气温仍然比较低,过早户外活动,雾气重,老年人骤然受寒,容易引发感冒等,会使本身患有气管炎、支气管炎等呼吸系统疾病的老年人病情加重。

其次,不宜空腹运动。晨练之前,喝点热水、牛奶、鸡蛋汤等补充水分,增加热量,加速血液循环,防止低血糖和心脑血管疾病的发作。

再则,老人的运动要以散步、慢跑、体操、太极拳等方式为主,量力而行,不能过于激烈。锻炼前,要注意做好准备运动,以防止意外事故发生。林捷建议,老年人早晨户外活动,不能穿着太暴露,应选择向阳风小的草坪,尤其注意不要顶风跑步,不要脱衣锻炼。

林捷还建议60岁以上的老年人打肺炎疫苗,有效保护率可达85%以上,保护期为5年。此外每年还应接种一次流感疫苗,尤其是身体差、免疫功能低下,平时患有糖尿病、冠心病、慢性呼吸道疾病的人。

海南首家疫苗接种评估门诊开诊
接种多了一道「安全栓」



养生百科

健康长寿切忌吃太饱

■ 本报记者 马珂
通讯员 邢益照

近日,在广州市人民政府新闻办公室举行的第46场疫情防控新闻通气会上,中国工程院院士钟南山分享了自己的健康经验。他表示,第一是加强锻炼,任何工作都代替不了;第二是心态,健康的一半是心理健康,疾病的一半是心理疾病;第三是不要吃太饱。“不要吃太饱”一时间成为人们热议的养生秘方。为什么养生“不能吃太饱”?近日,海南日报记者采访了省中医院有关专家。

省中医院脾胃肝病科主任杨永和介绍,经常吃太饱,首先很容易直接引起的就是消化道疾病,加重胃肠道负担。胃肠长期负担过多,可引起大量分泌胃液、胰液、肠液,加速功能衰竭,更可能破坏胃黏膜结构,易导致消化不良、胃溃疡、胆道疾病。第二,饱食可诱发身体中大量血液流入胃中,造成大脑供血减少,使人记

忆力、思维能力下降。第三,饱食后,尤其是食用过多的油腻食物,更是中老年人引起心血管疾病的诱因之一。第四,胃肠负担过多,肠道蠕动过快,肠液分泌过多,消化功能不全,易腹泻。第五,吃太饱,人的血液大部分集中在胃肠道,脑部供血减少,易犯困,不爱活动,本身又不爱运动,容易形成恶性循环,啤酒肚,过胖,随之的全身疾病也增多。省中医院脾胃肝病科主任中医师张清指出,孙思邈曾提出“食饱即卧,乃生百病”的观点。饱食即过食,食量超过身体所需,是一种供大于求、摄入大于排出的营养过剩状态。对于饱食容易导致的疾病,早在《黄帝内经》中就有明确论述。《素问生气通天论》指出:“因而饱食,筋脉横解,肠澼为痔”。

在饮食方面,过饱的危害不可忽视。张清介绍,饱

食,尤其是暴饮暴食首先伤害肠胃,引起一系列症状,如头昏眼花,疲倦乏力等。“胃不和则卧不安”,饥饱失常还会影响人体睡眠;若反复损伤肠胃还会导致身体消瘦,体质下降,抗病能力减退。即使并非暴饮暴食,只是吃得过多,也会增加肠负担,久而久之也会引起胃肠炎或溃疡等病。长期饱食还会导致大脑早衰。饱食诱发人脑内纤维细胞生长因子活化,是促使脑动脉硬化元凶,使人记忆力下降,引起老年痴呆。

此外,饱食还容易导致高血压、脂肪肝、糖尿病等“富贵病”。张清表示,很多人不知道的是,长期饱食使甲状腺激素增多,使骨骼过分脱钙,造成骨质疏松。年轻时经常饮食过饱的人,到了老年患骨质疏松明显增加。

专家建议,要想长寿健康,首先要避免暴饮暴食,预防胃病。每顿饭7-8成饱足矣,对于内脏神经来说往往在没有特别感觉的时候,即感觉不饱也不饿的状态最好。



把握「七成饱」有妙招!

相关链接

七成饱,就是身体实际需要的食量。如果在这个量停下进食,人既不会提前饥饿,也不容易肥胖。但是,大部分人找不到这个点。

省中医院脾胃肝病科主任杨永和介绍,如果专心致志地吃,细嚼慢咽,找到饥饿感逐渐消退,胃里面逐渐充实的感觉,慢慢就能体会到这些不同饱感程度的区别。然后,找到七成饱的点,把它作为自己的日常食量,就能预防饮食过量。

所以,日常生活中,需要放慢速度,专心进餐,习惯于七成饱。吃水分大的食物可以让胃里提前感受到“满”,所以有利于控制食量。比如喝八宝粥,吃汤面,吃大量少油的蔬菜,吃水果,都比较容易让七成饱的感觉提前到来。吃那些需要多嚼几下才能咽下去的食物,比如粗粮、蔬菜、脆水果,能让人放慢进食速度,从而有利于帮助控制食量,避免过量。精白细软、油多纤维少的食物正好相反,它们会让人们进食速度加快,不知不觉就吃下很多,而饱感中枢还没有来得及接收到报告,胃里面感觉到饱胀之后才能停住嘴。但这时候,食物中的能量早就超过了身体需要。

(马珂)

