

医线新发现

常吃“防病蔬果”降低慢性病风险

田雨汀

新鲜蔬果是维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质的重要来源，是平衡膳食的重要组成部分。在日常摄入的一众蔬果中，究竟哪些健康价值更高？近期，美国哈佛大学研究人员发表了一份“蔬果排行榜”，从50多种蔬果中选出了19种，并将其评价为“高代谢质量”蔬果。人们摄入这些蔬果的占比越高，越有利于代谢健康。

上述研究纳入三项大型前瞻性队列研究中4.2万人的数据，利用问卷评估了他们的饮食情况，并分析参与者体内生物标志物的变化。研究人员将生物标志物分为：胰岛素/血糖、炎症、内皮功能、脂肪因子、脂质5类。如果参与者每天摄入1份蔬果，使某类生物标志物有所改善（浓度降低或升高），则可获得1分；之后将每种食物在5类生物标志物组中得分相加，得分大于2的蔬果属于高代谢质量蔬果，依次是：苹果/梨（5分）、球生菜/团生菜（4分）、菠菜（4分）、苜蓿芽（4分）、茄子/西葫芦（4分）、葡萄干/葡萄（4分）、西兰花（4分）、芹菜（4分）、羽衣甘蓝（4分）、青红椒（4分）、胡萝卜（3分）、菜花（3分）、罗马生菜（此后均为2分）、蓝莓、西柚、橙子、西梅、蘑菇、香蕉。在50多种蔬果中，代谢质量最低的5种分别为：豌豆、炸薯条（以油炸方式烹饪的土豆）、西瓜、番茄汁（番茄榨汁）和玉米。

研究结果显示，无论蔬果总摄入量如何，摄入的高代谢质量蔬果占比越高，患重大慢病的风险越低；如果主要摄入的是中低代谢质量蔬果，即使蔬果总摄入量高，也无法降低慢病风险，甚至还可能让糖尿病风险增加13%。研究人员分析，高代谢质量蔬果吃得更多的人营养状况相对更好，他们摄入的钾、镁、β-胡萝卜素、类黄酮和膳食纤维等较高，糖分摄入量较低。而这些营养素具有抗氧化、抗炎、调节免疫力、调节肠道菌群、保护心血管等特性，有助降低慢病风险。而中低代谢质量蔬果可能含大量碳水化合物，或经烹饪后变得不够健康，因此大量摄入会增加慢病风险。（据生命时报）

门诊连线

五个妙招缓解牙龈肿痛

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

生活中，我们偶尔会遇到牙龈出血和红肿这样的突发状况，面对这些不适，人们往往采取一些直觉性的反应，比如选择忍耐或随意使用一些所谓的“下火药”。但这些方法很可能是无效的，甚至可能加剧症状，延长不适感。

海口市人民医院口腔医学中心儿童牙科负责人王秋玲提出五条实用的建议，助你缓解牙龈不适：

■ **维护口腔卫生** 每天至少刷牙两次，使用软毛牙刷轻柔地清洁牙齿和牙龈。同时，不要忘记使用牙线或牙签来清除牙缝中的食物残渣，这不仅有助于减少牙菌斑，还能降低细菌滋生，有效缓解牙龈炎症。

■ **盐水漱口** 用温热的盐水溶液漱口，其抗菌和消炎的特性可以帮助减轻牙龈的疼痛、红肿和出血。每天饭后含漱一分钟，是简单而有效的日常护理。

■ **使用抗菌漱口水** 选择含有氯己定等抗菌成分的漱口水，它能有效杀灭口腔内的细菌，减少菌斑微生物对牙龈的刺激。使用时，请严格按照产品说明，避免过度使用。

■ **冷敷缓解** 面对牙龈肿痛，可以尝试用冰袋轻敷患处，以减轻疼痛和肿胀。注意控制冷敷的温度和时间，避免过度冷敷。

■ **专业咨询** 如果牙龈出血或肿痛持续不减，或伴有其他症状，请及时咨询口腔医生。专业的诊断和治疗建议将有助于找到问题的根本原因，并提供针对性的解决方案。

上述方法仅能提供临时的缓解。对于长期或复杂的牙龈问题，建议寻求口腔医生的专业帮助。

医线速递

六岁男童手指被奶茶封口机切断 显微外科手术接活断指

本报讯（海南日报全媒体记者侯赛 通讯员冯琼）近日，海口市长流镇发生了一起令人揪心的事故，一名6岁男童乐乐（化名）在家中玩耍时不慎将左手伸入奶茶封口机，导致三根手指当场被切断。家人紧急将其送往海南省人民医院进行救治。

据了解，乐乐在玩耍时因好奇心驱使，将手伸入了奶茶封口机中，不小心触发了封口按钮。事故发生后，家人迅速将乐乐送至医院，此时乐乐的手指已经完全断裂，且因封口机烫伤，手指背侧皮肤出现了坏死，情况极为严重。

面对复杂伤情，海南省人民医院显微外科立即启动应急预案，由经验丰富的陈鹏医生主刀进行手术。手术过程中，陈鹏在显微镜下进行了精细的清创工作，以确保清除所有的污染物。随后，医生们为乐乐的每根手指进行了骨折固定、肌腱修复以及神经血管的吻合。特别是在处理食指时，由于缺乏可吻合的静脉，医生采取了动脉静脉化的非常规供血方式，最终在长达6个小时的紧张手术后，成功将乐乐的三根手指接活。

术后，乐乐在医护人员的精心照料下，伤口愈合良好，并已出院，进行康复训练。陈鹏在接受采访时解释说，乐乐食指的皮肤颜色与其他手指不同，是因为进行了动脉静脉化，但这并不会影响手指的存活。

随着暑假的到来，孩子们将有更多的时间进行户外活动，这也意味着他们可能会面临更多的潜在风险。海南省人民医院显微外科主任邱勇提醒家长们，务必加强对孩子在假期期间的监护，教育孩子遵守安全规则，切勿触碰危险物品。同时，家长也应定期检查家中电器设备的安全性，为孩子营造一个安全的成长环境。

B

疫苗是有效防线 但不能“保终身”

所谓“乙肝”，即乙型肝炎，它会损伤人体肝功能，导致肝脏解毒功能变差。若是久拖不治，可能会引起或诱发肝硬化、肝性脑病、上消化道出血、肝癌等并发症。

“及时、规范接种乙肝疫苗，可有效防止乙型肝炎的传播，也是最有实效的第一道防线。”国内权威医疗机构专家介绍，乙型肝炎的传播途径主要有性接触传播、母婴垂直传播、血液传播、医源性传播等，而与乙肝患者握手、拥抱等普通的生活接触通常不会被传染。

事实上，乙肝疫苗并非“一针保终身”。

陈碧玉介绍，全程接种乙肝疫苗产生有效抗体应答，有效抗体能维持至少30年，可能更长时间。不过，除既往接种乙肝疫苗严重过敏者不能接种外，目前正发热、患急性疾病或慢性疾病急性发作期者，暂不接种，等恢复后或身体状况稳定后才可接种。此外，长期慢性病患者如近期感觉身体相关症状有加重趋势，可前往医院检测相关指标，再由医护人员评估能否接种。对于大家较为关注的“妇女怀孕期间能否接种乙肝疫苗”一问，根据疫苗说明书，妊娠期妇女是乙肝疫苗接种禁忌证，怀孕期间是不能接种乙肝疫苗的，建议无乙肝保护性抗体的未感孕龄妇女在备孕前完成3剂乙肝疫苗接种。

按照安排，海南今年将继续对全省2004年1月1日前出生的人群开展乙肝筛查，在此也提醒确诊为乙肝病例者须配合医疗机构及时规范治疗，纳入健康管理，后续积极配合医务人员健康管理，做到“应防尽防、应筛尽筛、应治尽治、应管尽管”。



老年人与小孩不需要接种了吗？”受访中，仍有部分群众存有疑惑。

海南省疾病预防控制中心有关负责人介绍，海南于2002年开始实施适龄儿童免费接种乙肝疫苗措施，2003年在全省铺开，即20岁以下人群已免费接种3剂乙肝疫苗，乙肝病毒感染率显著下降；乙肝血清流调结果显示，20岁以上（2004年1月1日前出生）人群HBsAg（乙肝表面抗原）流行率仍处于较高水平，由于该部分人群乙肝疫苗接种率较低，感染风险较大，人群社会流动性相对较大，且正处于生育高峰年龄，因此，选择这一年龄段人群开展免费接种。此外，根据权威医学研究结果，老年人感染乙肝病毒概率较小，且感染乙肝病毒后转为慢性肝炎概率很小，因此，老年人与小孩均不纳入本次接种对象。

乙肝疫苗第二针进行时

海南已有十五万人免费接种乙肝疫苗第一剂

第一剂完成106.2% 提醒接种第二剂

海南日报全媒体记者 曾毓慧

“4月28日，接种第1剂后，身体没有不适症状，但这阵子事情一多就忙忘了，刚刚接到卫生院来电提醒，就赶来接种第2剂。”6月26日，在琼中黎族苗族自治县湾岭镇乌石卫生院，35岁的钟女士顺利完成了第2剂乙肝疫苗接种。

疫苗接种人员王秀宁介绍，根据摸排，乌石卫生院需为200人接种第2剂乙肝疫苗，截至目前已完成191人。连日来，医护人员通过电话及短信方式通知接种第1剂已满月1个月的人员及时接种第2剂。

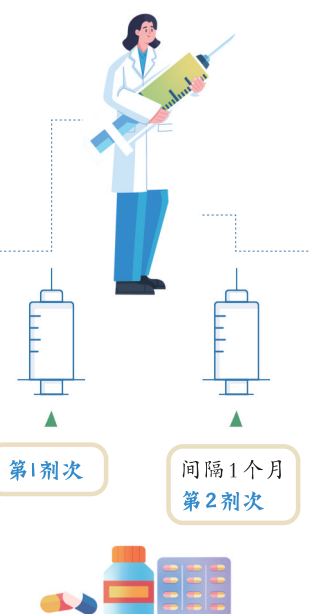
海南省疾病预防控制中心有关负责人介绍，该项目共安排接种3剂乙肝疫苗，为同一厂家同一剂型，其中，第1剂与第2剂接种时间间隔不少于1个月，第2剂与第3剂接种时间间隔不少于5个月，且要求只有完成乙肝疫苗接种第1剂的人群，方可参加第2剂、第3剂接种。需要提醒的是，此次接种须完成3剂，全程免疫才能起到最佳的保护效果。

“群众接种积极性很高，全省乙肝疫苗第1剂接种完成比例是106.2%，截至6月27日，全省第2剂接种完成比率达87.7%。”海南省疾病预防控制中心传染病预防控制所副所长陈碧玉介绍，此次乙肝疫苗接种工作，主动接种人群超过计划人群数，超出人数比例达原计划数的6.2%。目前，各市县已经完成第1剂疫苗接种，提醒已完成第1剂的群众在规定时间内尽快接种第2剂。

“为什么我省选择为20岁至40岁人群免费接种乙肝疫苗呢？”

乙肝疫苗标准的接种程序

文字/侯赛 制图/许丽



特殊人群如何接种疫苗

为特殊儿童及中老年人支招

海南日报全媒体记者 曾毓慧

特殊儿童可正常接种

处于特殊生理或病理状态的儿童，尤其让家长牵肠挂肚：一方面，他们希望通过接种疫苗帮助幼小的孩童筑起健康第一道防线，另一方面，由于自身认知不足，担心孩子身体状况对疫苗的承受能力，让孩子错过接种疫苗的最佳时期。

国内权威医疗机构统计，除低热、咳嗽、感冒、腹泻等轻微疾病外，儿童常见的特殊健康状况约有26种，如早产或患有原发性免疫缺陷疾病、遗传代谢疾病、肾脏疾病、先天性心脏病、常见染色体疾病等。目前，国内一半以上的特殊儿童疫苗接种时间延迟，与此同时，经医学评估后，大多数特殊儿童接种疫苗后安全性良好。

“特殊（疾病）人群的接种评估，是一项必不可少的工作，尤其要研判个体差异。”陈碧玉介绍，特殊人群的疫苗接种，要综合考虑是否对疫苗过敏、机体免疫功能状况、重要脏器是否功能受损、是否处于疾病急性发作期以及所患疾病是否与免疫功能相关等。为更加合理地把握

不同健康状态的儿童预防接种，自2020年起，海南省妇女儿童医学中心（长滨路院区）儿内科开设疫苗接种临床评估门诊，为具有基础疾病的儿童提供个体化疫苗接种方案，并对疫苗接种保护效果进行系统评估与随访等，目前，已在海口等市县陆续推广形成了一套较为完善的接种评估机制。

就具体病症而言，疾控专家建议，患有哮喘的儿童在病情缓解期且健康情况较好时，应按免疫规划程序进行预防接种。再者，单纯性热性惊厥，一年发作少于4次，或有癫痫病史的儿童，近半年无发作且健康状态较为稳定均可接种。此外，食物过敏的儿童可以按免疫程序正常接种。“除免疫规划疫苗外，建议儿童接种肺炎、水痘、手足口病、流感等非免疫规划疫苗，可在居住地附近卫生机构就近接种。”陈碧玉说。

中老年人应积极接种适宜疫苗

对牛奶、鱼虾、芒果、酒精等常见食物过敏，对青霉素、花粉、螨虫、冷空气、油漆、塑料、香水等接触性

过敏的人能不能接种疫苗？陈碧玉介绍，上述均不属于疫苗相关过敏的范畴，这部分人群基本可以接种各类疫苗。需要注意的是，由于当前部分疫苗含微量的抗生素，如新霉素、链霉素、硫酸庆大霉素、硫酸卡那霉素等，如对上述抗生素过敏，需提前告知接种人员，不宜接种含此类抗生素的疫苗。

“患有‘三高’（高血压、高血脂、高血糖）及基础性疾病的中老年人，也是疫苗接种中不容忽视的特殊群体。”海南省疾病预防控制中心有关负责人建议，这部分人群可以主动咨询接种流感、肺炎及带状疱疹等疫苗，其中，接种流感疫苗后可降低感染流感的风险，减轻流感症状，可有效预防并发症的发生，而肺炎疫苗可有效帮助中老年人预防肺炎球菌感染引起的肺炎、脑膜炎、中耳炎等疾病。

带状疱疹，作为一种常见的急性感染性皮肤病，高发人群主要为免疫力低下的中老年人群体，主要症状为人体胸腰部会长出成批排列呈带状的水疱，让患者疼痛难耐，并伴有头晕、发烧、浑身乏力等，而且，发病率随着年龄增大而显著上升。据悉，省内各市县均可接种带状疱疹疫苗。

据介绍，一般而言，如发热、感冒、病理性黄疸、肺炎、急性胃肠炎，或者哮喘发作、突发心脏病、血压突然显著升高、低血糖昏迷、酮症酸中毒等慢性病急性发作患者可暂不接种，经治疗临床症状消失后缓解1至2周及以上，无其它不适，方可接种。

受访中，海南疾控专家认为，各市县及相应的疫苗接种门诊需要持续加强关于疫苗接种的科普宣传，鼓励特殊人群及亲属走出对疫苗接种的认知误区，遵医嘱安全接种疫苗。



医线聚焦

免费接种乙肝疫苗是海南省2024年省级民生实事项目，自今年4月25日起，海南为全省20岁至40岁未接种乙肝疫苗或无乙肝保护性抗体人群实施乙肝疫苗免费接种工作，全年预计接种人数约15万人。海南日报全媒体记者日前从海南省疾病预防控制中心了解到，截至6月底，我省免费接种乙肝疫苗第1剂工作已经结束，各市县已持续开展第2剂接种。

权威解读

在疫苗接种门诊中，经常会有群众前来咨询“对芒果等食物过敏的儿童能不能接种疫苗？”“患有‘三高’疾病的中老年人能否接种带状疱疹疫苗？”等问题。“接种疫苗不再是孩子的‘专利’，尤其是关于特殊人群的疫苗接种，越来越受到大家的关注。”海南省疾病预防控制中心副所长陈碧玉介绍，这几年来，越来越多特殊儿童的家长及患有基础性疾病的老年人主动咨询并接种非免疫规划疫苗，这一做法值得倡导。