

带孩子接种疫苗,需注意什么?

今年4月25日是第四十个“全国儿童预防接种日”,主题是“预防接种,苗助健康,全民行动”。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶表示:“接种疫苗,是预防、控制疾病和保护公众健康最有效、最经济的手段。”如何科学理解疫苗的作用?两种疫苗可以同时接种吗?带孩子接种疫苗需要做哪些准备?相关专家在国家疾病预防控制中心举行的“全民携手 共筑免疫屏障”主题新闻发布会上进行了解答。

中国疾病预防控制中心主任医师余文周介绍,疫苗接种,像是在给免疫系统进行“实战演练”,通过接种经过特殊处理、失去或者减弱毒性的病原体成分,在不引发疾病的前提下,让免疫系统提前认识“敌人”,等真正的“敌人”来袭时,免疫系统就能够迅速反应、精准防御。如果没有接种疫苗,免疫系统在紧急情况下可能产生不可控的后果。疫苗对人体的保护,除了防感染,更重要的是预防重症和死亡。

能否同时接种两种或两种以上疫苗,需要结合已有的科学研究结果进行综合评估,在此基础上制定统一规范要求,以保证接种的有效性和安全性。余文周说:“我们鼓励多种疫苗同时接种,这样可以减少受种者到接种单位的次数,也能够提高接种单位管理的水平和接种效率。”按照相关工作规范要求,同时接种两种及以上注射类疫苗时,应

在不同部位接种。如果接种灭活疫苗或口服减毒活疫苗,接种间隔没有限制。两种及以上注射类减毒活疫苗如未同时接种,间隔应不少于28天。

余文周提醒:在带孩子接种疫苗前,家长需提前了解疾病、疫苗相关知识及接种流程。接种时,要仔细阅读接种知情同意书,配合现场预防接种工作人员询问,如实提供孩子的健康状况,以便评估是否可以接种。接种后,应现场留观30分钟。接种部位出现红肿、硬结,或出现低热,大多数属于一般反应,要注意让孩子休息、多喝水,不需要特殊处置;如果孩子出现高热、持续哭闹或者其他不适症状,要及时就医。

目前的儿童免疫程序是需要接种两剂次麻腮风联合疫苗,按照以前1针麻疹风疹联合疫苗和1针麻腮风疫苗接种的儿童,是否还需要补种?国家免疫规划专家咨询委员会成员、南方科技大学公共卫生与应急管理学院教授冯子健表示,未成年人未按国家免疫规划程序完成接种的,建议尽早补种。其中,适龄且接种过1剂次含麻疹成分疫苗的,应再补种1剂次麻腮风疫苗;适龄且未接种过含麻疹成分疫苗的,需补种两剂次麻腮风疫苗,接种间隔应不少于28天。对于免疫史不详的,也建议补种两剂次麻腮风疫苗。

来源:人民网



当前正值蓝莓销售旺季,“把蓝莓当消炎药吃”这一话题也上了微博热搜,引发网友热烈讨论。蓝莓真的能“抗炎”吗?对此,广东省阳江市人民医院急诊科主治医师林显雄表示,蓝莓虽富含花青素、多酚等抗氧化成分,对于熬夜、压力引起的慢性低度炎症有一定辅助缓解作用,但作为食物,其抗炎作用温和且缓慢,无法杀灭病菌或快速抑制急性炎症反应。“如果盲目依赖蓝莓治疗发烧、伤口感染,极易延误病情。”

更值得警惕的是过量食用的风险。林显雄指出,一次性食用蓝莓超过150克,容易刺激肠胃,引发腹胀、腹痛或腹泻。从中医角度看,蓝莓性凉,脾胃虚寒者或经期女性过量食用,可能导致痛经加剧。他建议,健康成年人每日食用50至100克(10至20颗中小果)即可满足营养需求,儿童及老人应酌情减量。

在食用方式上,林显雄特别提醒,尽量避免榨汁。因为丢弃的果渣中含有大量膳食纤维,榨汁后单位体积糖分密度增高,升糖速度加快,不利于糖尿病患者血糖控制。食用前用淡盐水快速冲洗10秒左右,保留表面白霜,餐后食用为宜。

此外,蓝莓富含维生素K,大量食用可能干扰抗凝药物(如华法林)的疗效,服用此类药物的患者需保持摄入量稳定。糖尿病患者、肾结石患者及服用抗凝药物者也应根据自身情况控制摄入量,必要时咨询医生。

林显雄最后强调,若身体出现持续发热、红肿疼痛或化脓等急性炎症症状,应及时就医并遵医嘱用药,切勿用食疗替代正规治疗。蓝莓虽美味,但终究是水果,不是药品。

来源:学习强国

蓝莓能当消炎药吃吗?

到点就睡是护心关键

英国《BMC·心血管问题》杂志刊登芬兰一项最新研究发现,在保护心脏方面,定时上床睡觉比睡眠时长更关键。就寝时间不固定的中年人,罹患严重心脏病的风险会大幅增加;如果再加上每晚睡眠不足8小时,严重心脏病风险将直接翻倍。

芬兰奥卢大学研究员劳拉·璠哈博士带领小组对3231名1966年出生的北芬兰人展开了为期10年的随访。参试者46岁时,研究人员利用可穿戴活动监测器记录并评估他们一周7天的睡眠数据,涵盖就寝时间、起床时间和睡眠中点(入睡到起床时间的正中间时刻,是反映生物钟的核心指标之一)。在10年跟踪随访过程中,研究人员重点记录了参试者发生严重心血管事件(包括急性心梗、脑梗、不稳定型心绞痛、中风、心力衰竭等)的情况。

综合分析结果显示,入睡时间不规律与严重心血管事件风险之间存在重要关联。最危险的情况出现在那些入睡时间变化极大,且每晚睡眠时长不足8小时的人群中,其严重心血管事件风险比规律就寝者高出2.1倍。而每天几点起床的波动似乎与心脏病发作之间没有明确关联。

研究人员分析说,定时就寝之所以重要,是因为入睡规律性反映了日常生活节奏及其波动程度。当人体无法预测何时可以休息时,生物钟就容易紊乱,进而对心血管系统施加额外压力。新研究提醒大众,在深夜玩手机和弹性工作制的时代,保持固定就寝时间,对心脏及全身健康具有重要意义。

来源:生命时报



4月26日,游客乘坐蓝花楹观光巴士经过昆明市教场中路。

连日来,云南省昆明市教场中路、盘龙江畔的蓝花楹竞相绽放,吸引众多市民和游客前来打卡拍照,共赴紫色花海之约。

来源:新华网

医生:一次低剂量CT辐射很低 不必过度焦虑

国家卫生健康委近日召开新闻发布会,介绍肿瘤预防及早筛相关健康知识有关情况。有记者问,针对肿瘤筛查中涉及的影像学检查,其辐射剂量是否在安全范围内,检查的益处和辐射的危害哪个更大?

上海市胸科医院主任医师韩宝惠介绍,谈到肺癌的筛查,人们关心最多的就是筛查带来的辐射问题,可以从“为什么用低剂量螺旋CT,剂量有多大,值不值得做”这三方面来看。

第一,肺癌高危人群筛查,目前推荐使用低剂量螺旋CT,而不建议使用普通CT来代替。原因很简单,肺癌发现的越早治疗效果会越好,而低剂量螺旋CT有助于更早地发现可疑病灶,提高早期诊断的机会,从而为后续的治疗争取更多的主动。

第二,低剂量螺旋CT的辐射剂量总体是比较低的,不必过度焦虑。有些人一听到CT,首先担心的就是辐射。一次常规胸部CT的辐射剂量大约在6毫西弗左右,而一次低剂量螺旋CT筛查的剂量在1到2毫西弗左右,只有常规剂量的三分之一到六分之一。每个人每年从自然环境当中,比如(阳光、土壤)接受的天然辐射的背景剂量大约是2.4毫西弗。总体来看,做一次低剂量CT的辐射剂量并不高,通常比人体一年所接受的天然本底辐射还要低一些。

第三,对于肺癌高风险人群来讲,原则上推荐每年进行1次低剂量螺旋CT的筛查,这样有助于早发现、早诊断、早治疗,它带来的健康获益明显大于低水平辐射带来的风险。

来源:光明网