

为孩子接种健康的疫苗

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

及时接种疫苗，共筑健康屏障 4.25儿童预防接种日

4月25日是“全国儿童预防接种日”，今年的主题是“及时接种疫苗，共筑健康屏障”。儿童应该如何接种疫苗？接种前后有哪些注意事项？记者对此进行了采访。



全市84家已恢复预防接种工作

4月21日下午2点40分，记者来到咸安区妇幼保健院，只见院外、大厅内、接种室外分散站着、坐着带着孩子的家长。

扫码、登记排号、测温后，文芹抱着11个月大的儿子到大厅站着，与其他人远远地隔着一段距离，等待叫号。“先是感冒，后是疫情，一直推迟疫苗接种，离孩子上一次接种已有5个多月了。”

咸安区妇幼保健院疫苗接种要排号，文芹前一天来过一次，但没有排上号，当天早早就过来了。

与文芹一样，石秀兰也是早早地前来排号。“我孙女现在9个月大，但算起来已经打了十几针。”石秀兰表示，疫苗关系到孩子的健康，到了疫苗接种的时间，家里人就会带孩子来打针。

“很多家长都是直接过来，为了保障安全，我院每天进行排号，限制人数。”该院儿保科主任雷慧介绍，现阶段实施错峰接种，原则上一人陪护，接种对象间距保持一米以上。

温泉社区卫生服务中心也早已恢复预防接种工作，为避免人员聚集，接种门诊控制每日疫苗接种人数，接种需提前电话预约。预约成功后，接种者及陪同人员应在约定的时间内前往，原则上1名儿童只允许1名家长陪同，持绿码、测量体温后进入。

记者从市疾控中心获悉，全市现有86家常规接种单位，84家已恢复预防接种工作。咸宁市妇幼保健院接种点、咸宁市第一人民医院接种点暂未恢复预防接种工作。

接种疫苗前后注意事项

记者采访了解到，有些市民存有疑问，“推迟疫苗接种会不会影响疫苗效果？”“近期内接种了免疫球蛋白需要多长时间才能接种疫苗？”

因为特殊情况需要延迟接种，家长也不必过分担心。刘城介绍，推迟疫苗接种不影响疫苗的接种效果，适龄儿童因为感冒等原因推迟接种的现象也比较常见，但是也存在因为推迟接种感染相应疾病的风险。“建议市民朋友们还是按照规定的时间接种疫苗。”

根据相关疫苗说明书的要求，接种免疫球蛋白以后，需要至少间隔1个月才能接种卡介苗，需要至少间隔3个月才能接种脊灰减毒活疫苗、麻疹疫苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、甲肝减毒活疫苗等活疫苗，其他免疫规划疫苗没有间隔时间要求。

刘城说，家长带孩子接种疫苗前需要注意以下几点：首先要确定孩子的健康状况，有发热、咳嗽等症状时建议推迟接种；建议家长与当地接种门诊联系，预约疫苗接种时间，避开接种高峰期，避免人群聚集；准备好接种证和接种服务手册等资料；做好个人防护，戴好口罩。

接种疫苗后不能马上离开，应在接种单位留观30分钟，留观结束如无不适可离开；回家后应注意保持接种部位的干燥、清洁，防止感染；密切关注孩子的状态，如有不适应立即向接种单位反映，发热 $>37.5^{\circ}\text{C}$ 或 $\leq 37.5^{\circ}\text{C}$ 并伴有其他全身症状、异常哭闹等情况，应及时到医院诊治。

刘城提醒，疫情防控期间应错峰接种，减少聚集，注意防护，减少感染疾病的风险。

预防传染病最有效最经济方式

“接种疫苗是预防传染病最有效最经济的方式。”市疾控中心免疫规划科负责人刘城表示，这次新冠肺炎发生以来，大家就一直在问新冠肺炎疫苗什么时候可以上市，也可以看出大家对疫苗作用的认可和期待。

自从实施计划免疫以来，我市疫苗针对传染病的发病率呈现大幅度下降的趋势。其中，2019年我市麻疹发病率为0.04/10万，流脑为0.04/10万，乙脑为0.04/10万，百日咳为0.35/10万。

刘城介绍，对个人来说，接种疫苗不仅仅是避免了不必要的疾病治疗支出，部分传染病如乙脑、流脑不仅致死率高，即使痊愈也可能留下严重的后遗症，而接种疫苗却可以很有效的预防这些传染病。

疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗是指居民应当按照政府的规定接种的疫苗，也是常说的一类疫苗或者免费接种的疫苗。我市常规免疫规划疫苗包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻风疫苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗等12种。

值得注意的是，麻风疫苗在今年6月1日以后将由麻腮风疫苗代替，也就是适龄儿童在8月龄和18月龄各接种一剂次麻腮风疫苗。

非免疫规划疫苗，是指由居民自愿接种的其他疫苗，也是常说的二类疫苗或自费接种的疫苗，包括水痘疫苗、轮状病毒疫苗、HIB疫苗、狂犬病疫苗、手足口病疫苗等。“它是对免疫规划疫苗的重要补充，在预防传染病的过程中发挥着重要的作用。”刘城说。

健康话题

jian kang shi dian

90后护士坚守预检分诊一线

本报讯 记者刘念、通讯员石琳报道：为做好疫情防控，市妇幼保健院全体医护人员始终坚守、毫无畏惧，用自己的职责与行动，为孕产妇、儿童筑起一道铜墙铁壁。在这群“逆行者”中，90后护士吴翠宇坚守预检分诊一线。

吴翠宇于2019年刚刚转为预备党员。在疫情发生后第一时间就把刚满一岁的双胞胎女儿送回老家，让公公婆婆照顾，转身和爱人全身心投入到抗疫战斗中。她说，

“中间两个月没见着孩子，看到她们在视频里叫妈妈，我眼泪止不住。”近三个月来，她始终坚守在预检分诊一线。

4月15日下午，天气闷热，室外太阳下气温30多度，吴翠宇到工作岗位不久就感到不适。看到焦急等待的病患，她顾不上自己的身体，仔细询问、快速登记、测量体温，忙碌不停，坚持把最后一个病人登记完。

体力的消耗，对女儿的思念，气温骤

升骤降，击垮了这个柔弱却又坚强的90后妈妈，她晕倒在预检分诊的工作岗位上。经过抢救转危为安，醒来后的第一句话是“那个病人的信息都登记齐全了没有？她办好住院手续没？”

面对同事们的关怀问候，她说：“我不能掉队，明天就能上岗工作。”在大家的极力劝阻下，两天后她回到岗位。

90后吴翠宇只是咸宁市妇幼保健院200多名职工的一个缩影，疫情期间面对

比平时更多的孕产妇，更复杂的就诊流程，他们克服各种困难，始终坚守在自己的岗位上，没有出现一例医疗纠纷和事故，没有出现一例疏漏。



wei sheng jian kang
咸宁市卫生健康委员会协办

失眠也分真伪，遇到这些“伪失眠”怎么办

如何鉴别真失眠

什么是真正的失眠？临床上，诊断失眠至少需要具备以下3点：

症状：存在入睡困难、睡眠维持困难、早醒，或睡眠质量不佳，并影响到工作、社交等社会功能；**时间：**以上症状每周至少出现3次，并持续至少3个月；**条件：**尽管有充足的睡眠机会，仍出现上述睡眠困难，且应排除其他物质所造成的生理影响（如咖啡、茶、药物等）。

常见的3种“伪失眠”

1.昼夜节律睡眠障碍

问：我每天夜里2点睡觉，早上10点起床，但白天精力充沛，没有任何不适，这种情况属于失眠吗？

答：这属于典型的昼夜节律睡眠障碍，不是失眠。昼夜节律睡眠障碍与失眠是两种不同的疾病，临床表现不同，治疗方式也不同。昼夜节律睡眠障碍者虽然入睡与觉醒的时间与自己所期待的，但睡眠总时长及质量并不受影响。一些人因为家庭

遗传因素或长期职业习惯的影响，与大众普遍认知的睡眠时间不尽相同，这不等同于失眠，也无需服用安眠药，可允许其制定属于自己的时间表，并尽量规律作息。

2.焦虑导致的失眠

问：我最近感觉特别烦躁，莫名其妙地出现担忧情绪，睡前容易胡思乱想，想着想着就睡不着了，这是失眠吗？我该怎么办？

答：这种情况是由于存在焦虑情绪所导致的，过度的担忧可直接引发睡眠问题，这是焦虑状态的一种表现，不是独立的失眠，治疗重点应放在对情绪障碍的处理上。工作压力、生活琐事及慢性疲劳都可能成为焦虑的来源，建议在寻找并解除自身焦虑源的前提下，配合一些放松行为，以缓解睡前焦虑。如洗热水澡、肌肉拉伸、听舒缓音乐等，注意避免在睡前玩手机、玩电脑，或饮用刺激类饮品。

3.睡眠结构紊乱

问：我入睡没有问题，就是梦特别多，一做梦就觉得自己没睡好，白天就想抽时间补觉，但我发现越睡越累，没有力气，要

不要服药治疗？

答：这属于不良认知导致的睡眠结构紊乱，不属于失眠。很多人对做梦存在误解，认为做梦就是没睡好，甚至会引发疾病。其实从睡眠生理学的角度来看，做梦是人类睡眠的一个必要过程，做梦本身不会影响人的睡眠质量，也不会引发疾病，但如果对做梦这件事产生了错误的认知，导致过度担忧，就可能影响健康。研究表明，每个人最低的睡眠需要（简称MSR）是不同的。当实际睡眠时间少于MSR时，工作效率便会下降，且容易心情不佳；当实际睡眠时间达到MSR时，人为延长睡眠时间也不能提高工作效率，反而会改变睡眠结构，使深睡眠时间减少，浅睡眠时间增长，让人处在半梦半醒的状态，因而越睡越累，甚至出现乏力不适。针对这种情况，只需纠正自己错误的补觉习惯，很快睡眠结构就会恢复正常，无需用药治疗。

改善睡眠习惯试着这样做

肌肉放松法衣者宽松平躺在床上，进

行深长的腹式呼吸，同时按照由上到下的顺序，对身体的每一块肌肉进行放松。可以想象自己正躺在微风徐徐的海滩上，天空湛蓝，心旷神怡，体会并记忆这种放松的感觉。研究表明肌肉的放松可以带动大脑皮层放松，有助于快速入睡。

睡眠日记法在准备睡觉之前，将自己目前的担心及对于这些担心所设想的计划写在日记里，把纷乱的思维以有逻辑性的文字呈现出来，一切就会变得更有条理，心理的焦虑也会随之减轻。

按揉神阙穴具有宽胸理气的功效，尤其可以收敛神气，安神定志，对失眠有不错的缓解效果。此穴位于胸部，取穴时平躺，乳头所在处为第四肋间隙，由此向上推两个肋间隙，前正中线左右旁开三横指即是。按摩时平躺，尽量使双肩打开，采用按揉的方法，用大拇指的指腹按在神阙穴的位置，然后以穴位为中心，保持一定的力量，进行旋转按揉力度，以有酸胀、发热感为宜，每次按揉5-10分钟即可。

(本报综合)

生活顾问

年轻人如何保护听力？

本报讯 记者刘念报道：近日，家住浮山社区的王女士心烦不已，周边人说话，要重复几遍才能听得清。她想咨询，年轻人如何保护听力？

浮山社区卫生服务中心有关医务人员介绍，如今听力下降不再是老年人的“专利”，年轻一代早已悄然加入这一行列。保护听力有以下几种办法。

避免各种噪音。长期处于噪声环境下，容易导致听力老化。如果营造一个较为安静的工作、学习和生活环境，就能减少噪音对听力的不良影响。

避免乱挖耳朵。平时不要随便使用不洁的小木棒、发夹等挖耳止痒，以防损伤耳道深处的鼓膜，引起外伤性鼓膜穿孔和化脓性中耳炎等病变，造成不同程度的听力减退。

避免耳周高压气影响。如参加游泳、跳水等运动时，注意不要让耳朵先接触水面；不能用手掌击人耳部等。少吃高脂肪食物。血液中胆固醇浓度过高，造成血管壁粥样硬化，使内耳血液供应减少，听觉器官营养不良，导致听力减退或发生耳聋。

避免长时间使用耳机。高音量的音频声对听觉器官造成疲劳和损伤，从而导致听力下降，甚至发生耳聋。

如何预防脑梗？

本报讯 记者陈希子报道：22日，家住咸安青龙社区的方奶奶想咨询，该如何科学预防脑梗？

青龙社区卫生服务中心相关负责人介绍，脑梗塞是由于人体的血液循环不流畅以及动脉血管太过于狭窄所引起的疾病，因此要引起重视。

连续长期进高脂肪、高热量饮食，可使血脂进一步增高，血液粘稠度增加，动脉粥样硬化斑块容易形成，最终导致血栓复发。三高人群要少食肥肉、动物内脏、鱼卵等，少食花生等含油脂多、胆固醇高的食物。

居民日常饮食可适当增加蛋白质。多吃瘦肉，去皮禽类提供，鱼类，特别是海鱼，每日可吃一定量的豆制品，如豆腐、豆干，对降低血液胆固醇及血液粘滞有利。

居民平常要注意保持情绪舒缓，心胸开阔，遇事冷静对待，泰然处之。可定期作血脂、血糖、血液流变学等化验检查，经常监测血压。平时睡觉醒来后，可养神三分钟，再起床，给血管充分的适应时间。

坚持适度的有氧锻炼，如慢跑、跳健身操、骑单车、游泳等。运动能使大脑的兴奋和抑制节律保持和谐，同时又增强心肺功能，促进血液循环，给大脑充足的血液和氧。可每天活动半小时到1小时。

孩子被宠物咬伤后应如何自救？

本报讯 记者朱亚平报道：“一下子没注意到，孩子就被小区里的狗咬伤了。”近日，说起家中孩子的遭遇，家住希望桥社区的周女士仍心悸不宁。

希望桥社区卫生服务中心相关负责人介绍，大多数小孩都喜欢亲近猫、狗等动物。但随着天气回温，许多哺乳动物开始进入发情期。当它们进入发情期后，对人类就会有威胁性。

如果孩子被宠物咬伤，除了局部软组织、肌肉损伤外，更让人恐惧的是怕感染狂犬病。发现孩子身上有被宠物猫、狗抓伤、咬伤后，家长应该第一时间帮孩子把伤口的脏血挤出，别让脏血存在伤口里，否则容易引起感染。

如果出事地点离家近，家长可以先用肥皂水、清水、洗涤剂或对狂犬病毒有可靠杀灭效果的碘制剂、乙醇等，彻底冲洗孩子伤口至少20分钟。

彻底冲洗后，用2%~3%碘酒或75%酒精涂抹孩子伤口，以清除或杀灭局部的病毒。

必须在24小时内带孩子去医院，让医生仔细检查伤口，确定需不需要打狂犬疫苗。

如果是被宠物舔到，则观察被舔到的皮肤，有没有破皮伤口，如果有有的话也需要在第一时间接种狂犬疫苗。另外，家长应让孩子尽快建立安全意识，教会如何正确的和宠物玩耍。

消化道溃疡注意事项

本报讯 记者焦姣报道：“父亲最近食欲很好，谁知昨天吃饭的时候突然呕吐，脸色苍白，有气无力，检查说是消化道溃疡。”家住温泉城区体育路的刘女士询问，消化道溃疡该注意什么。

市中心医院消化内科相关负责人介绍，根据流行病学调查数据显示，当下正是一年中消化道溃疡最高发的时候，30—50岁的人群较为高发。引发该病的因素有很多，常熬夜作息不规律，生活习惯不好，最近吃了不易消化的食物，或吃辣的等刺激性食物，都可能对胃造成一定的损伤。

平时饮食要有规律，每天早中晚饭都要按时吃，每天早上最后在七八点钟的时候吃饭，如果吃饭过晚，容易患胆结石一类的疾病，如果长期早上不吃早饭，由于胃内食物已经排空，胃酸只能消化胃黏膜，造成胃黏膜的损害，出现溃疡。

心情要愉快，心胸要宽阔，因为如果心情不愉快，迷走神经会兴奋，导致胃酸分泌过多，损害胃黏膜，造成胃黏膜损害，长期下去，容易形成消化性溃疡。少吃刺激性的食物，如辣椒等，因为辣椒能刺激人的胃黏膜，促使胃的壁细胞分泌胃酸，过多的胃酸能够消化胃黏膜，造成胃黏膜的损害，对于喜欢吃辣椒的人，要吃饭以后再吃，别让辣椒直接接触胃黏膜，避免胃黏膜的损害。

尽量少饮酒，因为酒精会直接损害胃黏膜，长期大量的饮酒，会引起胃出血，严重者出现胃穿孔，引起急性慢性腹膜炎，如果不及时抢救，很可能危及生命。