

# 儿童入学,别忘查验预防接种证

本报讯 通讯员姚国薇报道:21日,市教育局发布开学通知。市疾控中心特此进行温馨提示:儿童家长在为孩子办理入托、入学手续时,千万别忘了查验预防接种证。

学校、幼儿园属于人群密集区域,易造成传染病的传播和流行。

在儿童入托、入学前查验预防接种证、发现漏种的疫苗后及时进行补种,提高国家免疫规划疫苗的接种率,是预防疫苗针对传染病在学校、幼儿园暴流行的最有效措施。

按照有关法律的规定及常态化疫情防控工作要求,儿童入托、入学时,托幼机构、学校应当查验预防接种证,发现未依照国家免疫规划受种的儿童,应当向所在地的县级疾病预防控制机

构或者儿童居住地承担预防接种工作的接种单位报告,并配合疾病预防控制机构或者接种单位督促其监护人在儿童入托、入学后及时到接种单位补种。

需要查验接种证对象为所有幼儿园(包括学前班)及小学一年级儿童。查验方法有两种:

家长可通过“健康咸宁”微信公众号中“服务大厅”——“查验接种证”进行预防接种证的自助查验;家长须携带《预防接种证》到原接种单位或居住地附近的接种门诊进行查验,若《预防接种证》遗失,需到接种门诊补办证件后,再进行接种信息查验。

需要注意的是,查验后,若接种完成,由接种门诊出具《查验报告》,报名时交学校或托幼机构归入学籍档案;若

有漏种,免费补种,完成补种后再次查验,并由接种门诊出具新的《查验报告》,提交学校或托幼机构。

满足已按免疫程序完成疫苗接种的或已完成当前年龄段儿童免疫规划疫苗接种的(即《入学、入托儿童预防接种证查验评价表》中显示的第①②项情况)条件,才算查验合格。未按照免疫程序完成疫苗接种的((即《入学、入托儿童预防接种证查验评价表》中显示的第③项情况),应当及时带孩子(携带接种证)到就近预防接种门诊进行补种。有疫苗接种禁忌的,请携带相关病历资料到就近接种门诊开具不需补种证明。

预防接种证的补办和11种国家免疫规划疫苗的接种均免费。



## 开学前后,建议接种流感和肺炎疫苗

通讯员 姚国薇

秋季开学前后,各种呼吸道传染病如流感、肺炎等开始增多,到冬春季节达到高峰,新冠病毒的传播也不例外。今年秋冬季节有可能形成流感病毒和新冠病毒双重感染的状态,如何有效防护,避免这种不利的危险因素叠加,给我们的健康和生命造成威胁?市疾控中心温馨提示,希望大家在翘首期盼新冠疫苗早日上市并大量应用于人群的同时,先给自己和家人接种流感疫苗和13价或23价肺炎疫苗,为健康和生命买一份保险。

### 接种流感疫苗

接种疫苗是预防各种传染病最有效、最方便、最简便的手段,在目前新冠疫苗未上市前,及时接种流感疫苗不失为一种明智之举。

接种流感疫苗的好处有以下几点:

一是因为流感和新冠肺炎刚发病时均以发热、咳嗽、咽痛、乏力等为首发症状,没有特异性。患病后仅从症状上不能区分是流感还是新冠,如果到医院就诊,就会增加感染另一种传染病的机会。

二是在流感高发季节,未接种流感疫苗的人同时感染流感和新冠的机会增加,那么与仅仅感染新冠相比,发展成重症、合并后遗症、病死率就相对较高。

三是感染新冠病毒后住院治疗,如果与同时感染流感和新冠的病人同居一室,接种流感疫苗后就没有被感染流感病毒的后顾之忧,给自己增加了一份保障。

四是在流感高发期出现发热、咳嗽等症状时,如果接种了流感疫苗,可以

排除流感,首先考虑新冠感染的可能性,给疾病的诊断和治疗赢得时间,治疗越早效果越好,避免发展成重症。

五是接种流感疫苗后,避免了感染流感病毒,减少了到医院暴露的机会,既保护了自己,对家人和周围的朋友也是一种保护。

### 接种肺炎疫苗

13价肺炎球菌多糖结合疫苗可预防预防肺炎球菌血清型1、3、4、5、6A、6B、7F、9V、14、18C、19A、19F和23F引起的肺炎球菌性疾病。该病严重时可导致脑膜炎、菌血症、菌血症性肺炎等,并引起严重的后遗症,如耳聋、瘫痪、智力低下等,甚至死亡。

13价肺炎球菌多糖结合疫苗的接种对象为6周岁至5岁(6周岁生日前)

婴幼儿和儿童。接种疫苗能引起婴幼儿更好的免疫应答,产生更高的、亲和力更好的抗体,免疫保护效果更好,为宝宝提供更好的保护;能引起宝宝身体产生记忆细胞,具有免疫记忆,免疫保护时间持久,为宝宝提供更持久的保护;可以清除鼻咽部的肺炎球菌,降低传播几率,带来群体保护,保护儿童,同时保护老年人。

23价肺炎球菌多糖结合疫苗可预防23种主要流行的肺炎球菌感染引起的肺炎。疫苗接种对象为2岁以上儿童、慢性病患者及老年人。保护期较短,一般只有5年;5年后可复种。

## 健康话题

## 什么情况下需要打破伤风针?

人们的皮肤裸露较多,容易出现手被烫伤或者脚被硬物扎破的情况。在去医院处理伤口的时候,医生可能会要求你打一针破伤风。那什么是破伤风?什么情况下需要打破伤风针?如果不打会有什么风险呢?

### 什么是破伤风

北京市隆福医院急诊科主任医师王卫介绍,破伤风由经皮肤或黏膜侵入人体的破伤风梭菌分泌的神经毒素引起,其临床特征是肌肉痉挛。随着病情进展,轻微的刺激也有可能诱发全身强直性发作,从而导致各种并发症,甚至引起死亡。

破伤风发病的三个条件是:破伤风梭菌侵入人体伤口,机体抵抗力降低和伤口有厌氧环境。按严重程度临床表现有张口受限、苦笑面容、牙关紧闭、颈项强直、

### 如何预防破伤风

破伤风是和创伤相关联的一种特异性感染。特别是开放性骨折、含铁锈的伤口、伤口小而深的刺伤、盲管外伤、火器伤等,易受到破伤风梭菌的污染。若以泥土、香灰、柴灰等土法敷盖伤口,更易致病。

破伤风是完全可以预防的,这对于降低破伤风死亡率至关重要。预防的首要原则是在生活中加强防护,避免创伤。如果不小心发生创伤,要采用正确的方式处

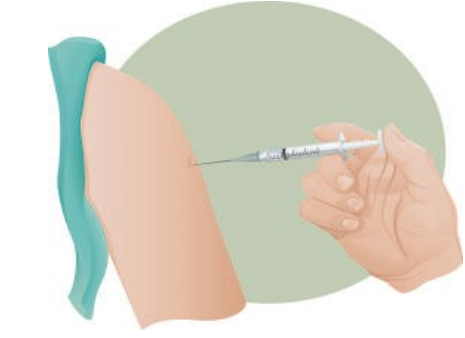
理伤口。对所有伤口,无论肉眼是否可见出血,都应及时彻底清创。如果伤口清理不干净,不要贴创可贴,因为那样会有利于厌氧菌滋生,加重伤口感染。

对于深部的创伤,要彻底清创和切除一切坏死及无活力的组织,清除异物,切开死腔,敞开伤口,充分引流,局部用3%过氧化氢溶液冲洗。清创后伤口不必缝合包扎。

### 应尽早打破伤风针

婴幼儿期间主动进行疫苗接种,这较发病后再治疗要好得多。“百白破疫苗”中含有破伤风类毒素成分,免疫效果好,可维持免疫力5到10年。成人每5到10年应接受破伤风疫苗加强注射。

一旦发生外伤,尤其是带有铁锈和土壤的东西刺入体内时,应尽快到医院就



诊,由医生决定是否需要注射用于预防和治疗的破伤风针——破伤风抗毒素和破伤风免疫球蛋白。破伤风抗毒素临床上强调尽早应用,不能等到出现牙关紧闭、颈项强直等发病症状时再打,那时破伤风针的作用就十分有限了。(本报综合)

## 如何科学进补?

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安区车站路社区的方女士咨询,夏季如何科学进补?

车站路社区医务室工作人员表示,夏季是一年人体代谢最旺盛的季节,也是营养消耗量最大的季节,如果不及时补充会导致体液失调、代谢紊乱,所以,夏季也要进补。

夏季饮食既不能只图一时凉快,贪食生冷而使腹中受寒,也不能过食辛辣大热(如火锅)、油炸燥热的食品,以免产生内热而耗伤津液。在调味方面可用醋、大蒜、生姜、芥末等酸、辛、香作料,起到清热杀菌、解毒和增强食欲的作用。还可食用含钾高的食物,如水果、蔬菜、豆类或豆制品、海带、蛋类等。

品、海带、蛋类等。

夏天做菜可适当咸一些。因为出汗比较多,带走的盐分也多。另外,大量喝水也会冲淡胃液,所以,菜中可适当增加些盐分。但是,老年人和患有高血压的病人,要控制摄取盐,每日不超过10克为宜。

酷暑热出汗多,可多吃点醋,能提高胃酸浓度,帮助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,很快会解除疲劳,保持充沛的精力。



## 生活顾问

## 老年人如何养护心脏?

本报讯 记者焦欧报道:近日,家住温泉城区岔路口附近的刘女士咨询,自家父亲有三高,平时应该如何养护心脏?

浮山社区卫生服务中心相关工作人员介绍,当气温超过33℃时,人体的新陈代谢会显著加快,对血液循环系统有很大影响,气血运行不畅,人便会出现胸闷的感觉。加上这个季节人体血液黏稠度高,如不及时补充水分,血液黏稠度过高易引发心脏病发生,因此要格外注意对心脏的养护。

平时可多吃一些养心食物,如黑木耳、红枣、葡萄、香蕉、鱼、燕麦等。要注意吃饭

不宜过饱。另外,清晨醒后、睡前半小时、深夜醒来时,这三个时段喝点水,也有助于护心。

应保持充足的睡眠。充足的睡眠和心血管健康之间存在因果关系,高质量的睡眠是人体自我修复和自我调节的一个过程。调查研究表明,每天睡眠时间平均5小时的人与平均6小时的人相比,5年内患高血压的风险会增加37%。

保持运动,经常迈开双腿对心脏也有很好的调节作用。运动贵在坚持,不需要剧烈运动,更不能时时中断,应选择适合自己的,又不受天气、场地等影响的运动,比如散步、快走、八段锦等,都能起到保健作用。

### 三、起居调养

牛奶等滋润食物,以养肺金。

### 二、精神调养

古代诗人创作了大量描写秋季景色的诗词,其中大多是表达“悲秋”情感的。中医认为,悲为肺志,过度悲伤、长期悲伤就会伤肺,要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

### 三、起居调养

立秋之季已是天高气爽之时,《内经》云:“早卧早起,与鸡俱兴。”早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。立秋乃初秋之季,暑热未尽,天气变化无常,“一天有四季,十里不同天”。因而穿衣要随气温变化而调整,早晚温度低,



## 我市启动老年健康宣传周活动

本报讯 记者刘念、通讯员刘慧珍、刘红报道:24日上午,市卫健委举办的提升健康素养、乐享银龄生活——走进老年大学,咸宁市2020年老年健康宣传周活动正式启动。

市卫健委有关负责人表示,老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐、老有所学是老龄工作者的不懈追求,关注老年健康、乐享银龄生活是当今社会健康生活的重要内容,是科学养老的重要组成部分。开展咸宁市2020老年健康宣传周——走进市老年大学活动,就是以健康老龄化为核心,引导大家增强健康意识,倡导老年人“治未病、防慢病、促健康”,以乐观豁达的心胸,康宁强健的体魄,乐享银龄生活。

活动现场,湖北科技学院口腔医院、辛勤医院、妙济中医连锁、健康久久医药连锁等活动协办单位开展了健康咨询、免费体检、义诊和送药活动。

据了解,老年健康宣传周期间,我市还将开展一系列活动。

## 全市公共卫生应急管理培训班明日开班

本报讯 记者刘念报道:8月26日至28日,市委组织部、市卫健委将举办全市公共卫生应急管理专题培训班。

培训班主要围绕突发公共卫生事件应对策略、传染病防治法律体系与基本知识、疾病预防控制体系和公共卫生体系建设、健康中国战略与健康咸宁行动策略措施、现场急救知识等方面内容进行系统学习,提高疾病预防控制体系改革和公共卫生体系建设能力和水平。

## 市妇产科前诊断中心

## 成为我市首家产前诊断中心

本报讯 记者陈希子报道:近日,省卫健委组织的专家组对咸宁市妇幼保健院产前诊断技术进行现场评审,该院产前诊断中心正式成为我市第一家产前诊断中心。

评审专家组首先听取该院开展产前诊断工作的发展背景、现状,以及产前诊断中心概况、产前诊断工作筹建概况、产前诊断中心项目开发等情况。随后,专家们现场查看该院诊疗环境、仪器设备及临床工作,并对相关工作人员进行基础理论知识考核和实际操作考查。

通过现场考察评审,专家组对该院构建产前诊断中心的诊疗环境、仪器设备投入、专业技术人员能力表示认同,对遗传咨询和介入性产前诊断、分子遗传基因扩增、产前诊断超声学、细胞遗传学、生化免疫等领域技术项目的开展情况给予了充分肯定,同时对存在的问题也提出了具体的整改指导意见和建议。

## 嘉鱼县潘家湾镇卫生院

## 组织开展义诊活动

本报讯 通讯员邓丹、魏水洪报道:19日,嘉鱼县潘家湾镇卫生院组织医护人员走进潘湾中心福利院,开展下乡义诊活动。

在活动中,该院通过设置咨询台、医师专家解答、发放宣传册等方式,指导老年人建立健康生活方式,提高自我保健和疾病防治知识,做到有病早治、无病早防,同时也让老人们感到老有所养、病有所医和社会大家庭的温暖。

## 创卫进行时

## 市疾控中心

## 加强伊蚊监测和蚊媒高密度区杀灭

本报讯 通讯员姚国薇报道:7月—8月,为进一步巩固我市创卫成果,加强我市登革热疫情防控,在常态化疫情防控期间及时采取病例监测与管理、伊蚊监测与控制的综合防控措施,落实“人民生命健康第一”的精神,根据疫情防控指挥部的要求,市疾控中心积极开展伊蚊监测提高预警和蚊媒高密度区杀灭工作。

此次行动,市疾控中心消杀科专业人员现场指导有害生物防治人员作业,启动各类设备、器械5种共10台;监测老旧小区、公共地带、公园等核心区、警戒区各4处;各类防治药品使用约40L、配制药品500L;核心区、警戒区施药面积约10000平方米。经过监测和防治,为人民群众健康提供有效保障。

要多穿一件衣服,不要喝凉水,避免受凉感冒和胃肠炎。中午要减少衣服,避免太热。

### 四、运动调养

秋季天气凉爽后适合运动,跑步、打球、秋游等都是可以选择的。这里给大家介绍一种秋季传统养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口中液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍稍片刻,缓缓做慢式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念咽字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺之功效,对于有慢性支气管炎、支气管哮喘的人更为有益,可以改善肺功能。



张仕玉 副主任医师,硕士,咸宁麻塘中医医院病区主任

## 暑未消秋已来, 润燥养阴正当时

感恨方初夏,飘然过立秋。立秋意味着降雨、风暴、湿度等趋于下降或减少,但并不代表酷热天气就此结束,初秋期间天气仍然很热。秋季是暑热与凉寒交替的季节。《管子》曰:“秋者阴气始下,故万物收。”进入秋季后,由夏季的多雨湿热过渡向秋季少雨干燥气候。在自然界中,阴阳之气开始转变,阳气渐退、阴气渐生,万物随阳气下沉而逐渐萧落。

立秋过后,肺与秋季相应,而秋季干燥,气燥伤肺,容易产生咳嗽、皮肤干燥、口唇干枯、鼻腔枯燥流血等疾病,因此需要润燥、养阴、清肺,要加强调养,使肺气不要过偏,影响机体健康。在秋季养生中,《素问·四气调神大论》指出:“夫四时阴阳者,万物之根本也,所以圣人春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮于生长之门,逆其根则伐其本,坏其

真矣。”此乃古人对四时调摄之宗旨,告诫人们,顺应四时养生要知道春夏生长秋收藏的自然规律。要想达到延年益寿的目的就要遵循科学的养生方法。

那么立秋时节如何养生呢?

### 一、饮食调养

《素问》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱姜蒜花椒胡椒等辛辣之品,少吃油炸、煎烤、烧烤食物,适当多食酸味果蔬。秋季肺金当令,肺金太旺则克肝木,故《金匱要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”大家可适当食用梨子、百合、柿子、芝麻、蜂蜜、枇杷、西瓜、冬瓜、菠萝、

