疫苗接种为孩子撑起“保护伞”

咸宁日报全媒体记者　刘念

孩子接种疫苗的种类齐全了吗？有哪些注意事项……针对孩子疫苗接种，家长有很多疑问，市疾控中心有关专家对此进行了介绍。

儿童免费接种疫苗有11种

自我国实施计划免疫工作至今，儿童免费接种的疫苗品种已经从4种增加到现阶段的11种，预防疾病也从6种增加到现阶段的12种。

目前我国将疫苗分为两类。一类疫苗是政府免费向公民提供，公民应该依照政府规定受种的疫苗，也称免费疫苗（免疫规划疫苗）。市疾控中心有关专家介绍，外来儿童和本地儿童享有同样的接种权利，只要没有禁忌症，都应该及时给孩子接种。此类疫苗如果不接种，可能会影响孩子入托、入园、入学。

适龄儿童可免费接种的一类疫苗包括卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、乙肝疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻风疫苗、麻腮风疫苗、A群流脑疫苗、A群C群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗。

二类疫苗为公民自费并且知情、自愿受种的其他疫苗，也称“非免疫规划疫苗”。二类疫苗虽然需要自费接种，对于保护孩子的健康也同等重要。建议接种的二类疫苗有流感疫苗、水痘疫苗手足口疫苗、轮状病毒疫苗等。

疫苗补种年龄调至18周岁

《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明（2021年版）》今年3月发布。市疾控中心有关专家介绍，与之前的版本相比，有了五大变化：

变化一、未完成国家免疫规划规定剂次接种的可补种年龄从“＜14周岁”调整为“＜18周岁”。

变化二、明确了左右大腿为可选接种部位。当多种疫苗需要同时注射接种时，可在左右上臂、左右大腿分别接种。

变化三、明确了下列情况并不属于疫苗接种禁忌症：生理性和母乳性黄疸；单纯性热性惊厥史；癫痫控制处于稳定期；先天性遗传代谢性疾病（先天性甲状腺功能减低、苯丙酮尿症、21三体综合征等）；病情稳定的脑疾病、先天性心脏病、先天性感染（梅毒、巨细胞病毒和风疹病毒）等。

变化四、调整了脊灰疫苗与麻腮风疫苗免疫程序。脊灰疫苗接种对象及剂次由原来的“2月龄接种1剂灭活脊灰疫苗（IPV），3月龄、4月龄、4周岁各接种1剂脊灰减毒活疫苗”改为“2月龄、3月龄各接种1剂灭活脊灰疫苗，4月龄、4周岁各接种1剂脊灰减毒活疫苗（bOPV）”。已按免疫程序完成4剂次含IPV成分疫苗接种（如五联疫苗），则4岁可不再接种bOPV。麻腮风疫苗的接种程序由之前的8月龄接种麻风疫苗（MR）调整为接种麻腮风疫苗。也就是说麻腮风疫苗共接种2剂次，8月龄、18月龄各接种一次。

变化五、新版本建议将表面抗原阳性或不详的母亲所生新生儿，接种第1剂乙肝疫苗时间从“出生后24小时内”调整为“出生后12小时内”。将乙肝疫苗接种的“低出生体重”明确界定为出生时体重<2000克者，建议其出生后尽早接种第1剂乙肝疫苗，并在满1月龄、2月龄、7月龄时重新按程序再完成3剂次接种。

这些注意事项要牢记

有孩子的家长一定深有感触，孩子在成长过程中需要接种很多次疫苗，有些问题看上去不起眼，实际上是不容轻视的。那么，孩子在接种疫苗时有哪些问题需要特别注意呢？

市疾控中心有关专家介绍，当孩子体温超过37.3℃；重度营养不良，严重佝偻病、贫血等；处于疾病急性期，比如正在腹泻、严重咳嗽等；近期受过外伤或做过手术；过敏体质或患哮喘、荨麻疹，且处于过敏发作期；患严重皮炎或有皮肤感染、湿疹；患有心脏病、肝炎、肾炎、活动性结核病；腋下或颈部淋巴结肿大；有脑病或神经系统损伤，如脑炎后遗症、癫痫；神经心理行为发育迟缓；防御机能不全，患有免疫缺陷病等，均不适合接种疫苗。

前往接种点时，家长需携带预防接种证，保持孩子接种部位皮肤清洁，给孩子穿宽松、易穿脱的衣服，如实告知医生孩子近期的健康状况，认真听取医生的口头知情告知或阅读《知情同意书》。

孩子接种疫苗后，留在接种点观察30分钟后再离开；口服减毒活疫苗后，半个小时内不要吃热食或哺乳；接种疫苗当天，不要给孩子洗澡，避免接种部位感染；接种前后几天，不要给孩子吃新的食物品种或不易消化的食物；如果孩子有可疑的严重异常反应，要及时到医院就诊。

接种疫苗后，孩子如果24小时内出现38.5℃以下低烧，或伴有轻微烦躁、哭闹、呕吐、腹泻等情况，属于接种后轻微反应，一两天后就消失，不必过于担心。家长应给孩子多喝水、多休息，饮食方面推荐稀饭、面条、鸡蛋羹等易消化的清淡食物。

出现以下情况要赶紧去医院：孩子体温38.5℃以上，超过48小时仍不退烧，尤其是3个月以下或有高热惊厥史的孩子；或者虽然体温38.5℃以下，但是精神状况差；孩子出现精神差、排尿减少、脱水、腹痛、严重呕吐腹泻、抽搐、严重咳嗽、呼吸异常等情况。

戴上运动手表锻炼才更科学吗

“闷头练？埋头游？跑了个寂寞？运动多看数据，才算练得明明白白。”时下在商家的宣传中，运动手表是能够帮助大家“练明白”的方法之一。运动手表是否真的可以提高锻炼效果呢？

运动手表+APP有何利弊

如今，商家推出运动手表+APP的“套餐”，使运动数据化，进入APP还有运动课程可选择学习。这种新型的运动模式相较于传统的健身房具有一定的优势。一是不受时间的限制，可以随时随地想练就练；二是运动手表可以实时记录运动时长、步数、距离等数据，可以掌握运动量化的过程，对身体运动状况有大致了解；三是通过APP中的社交功能，可与其他人交流健身心得、分享健身效果，也是坚持运动的一种动力。

但是，跟手表配合的健身APP相较于传统的健身房，也有一些明显的缺点。APP中的训练视频是由专业健身教练示范的，动作虽然准确规范，但健身者在跟随训练的时候，有可能出现动作误差而不自知，如果长期错误练习下去却未能得到及时纠正，会对身体造成一定伤害。

心率达到这个值运动才有效

不少人在参加体育锻炼时有盲目性，缺乏科学指导。有的人因运动量过大，产生机体不适应，导致身体疲劳、关节受损；有的人因运动方式不当，运动项目选择不合适，造成意外损伤，甚至猝死；有的人尽管锻炼了，但运动量不够，达不到促进健康的目的。

不管是有氧运动还是无氧运动，维持合适的心率才能达到良好的运动效果。心率过高会导致恶心、头晕、胸闷等症状，对身体健康不利；心率偏低，锻炼效果不好。

最佳运动心率控制区域计算法（适合一般人）

（220－现在年龄）×0.8＝最大运动心率

（220－现在年龄）×0.6＝最小运动心率

最佳运动心律控制区域计算法（适合有心脏问题的人）

晨脉×1.8=心率控制上限

晨脉×1.4=心率控制下限

现在的各种运动手表都可以显示实时心率，大家可以参照以上算法来控制自己的心率指标。不过，人在不同时期的健康状态、环境、季节、心情等均可能对运动量产生一定影响，如果发现身体不适，要记得将运动强度和运动时间相应降低，心率指标也要相应降低，以保证安全。

每天走6千步至1万步为宜

运动手表如果利用得当，可以激励自己少坐、多动、常锻炼，每天保持好习惯。很多手表都有久坐提示功能，提醒你该起身走一走，动一动。每天走6千步至1万步为宜。

戴上运动手表，还要坚持一定的运动量，才能达到健身效果。根据《健康中国行动》的倡议，鼓励每周进行3次以上、每次30分钟以上中等强度运动（如健步走、慢跑、骑自行车、打太极拳等），或者累计150分钟中等强度或75分钟高强度身体活动（如跑步、快速爬山、登楼梯、网球单打等）。

总之，无论是运动手表代表的智能数据运动模式，还是传统运动模式，都有赖于健身者的自律和坚持，科学运动才可以让运动助力人体健康。

（本报综合）

卫生健康
weishengjiankang
咸宁市卫生健康委员会协办

通山县卫健局

无偿献血助力公益事业

本报讯　通讯员**熊丹**报道：4月28日上午，通山县积极响应全市无偿献血号召，全力保障全市临床用血需求。县卫健系统党员干部职工踊跃参与、带头献血，为全县集中无偿献血活动做表率，以实际行动践行“学党史、悟思想、办实事、开新局”。

自开展党史学习教育以来，通山县卫健系统迅速行动，精心安排，着力在学史力行、为群众办实事解难题上出实招、求实效，党史学习教育全面铺开、迅速升温。县卫健局把组织开展好通山县集中无偿献血活动作为“我为群众办实事”的重要内容，认真谋划，精心组织，及时与市血站衔接，全力做好集中献血活动的服务保障工作，努力为城乡居民临床用血提供保障。

在县疾控中心采血点，卫健局党员干部身体力行，带头参加无偿献血，排队、采集信息、体检、献血……仅1天，就有30余名党员干部主动参与献血，捐献血液12000毫升，为全县集中无偿献血活动带了好头，进一步展现了广大党员干部“热血送暖，为生命接力”的博爱、人道、奉献的崇高精神和强烈的社会责任感，以实际行动推动党史学习教育不断深入开展。

生活顾问

如何合理午睡？

本报讯　记者**刘念**报道：“在紧张忙碌了一上午后，如果中午没有得到充分的休息，下午就会感觉更加疲惫。”近日，家住咸安区希望桥社区的朱女士咨询，如何正确合理午睡？

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍，午餐后不宜立即躺下午睡。午餐后大量的血液流向胃部，血压下降，大脑供氧明显下降，易引起大脑供血不足。一般应午餐后休息10多分钟再午睡。

睡姿应取头高脚低、右侧卧位。这样可以减少心脏压力，防止打鼾。需要注意的是，坐位及伏案睡觉会减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等一系列大脑缺血缺氧的症状。有的人用手当枕头，伏在桌上午休，这样会使眼球受压，久而久之易诱发眼疾。另外，伏卧桌上会压迫胸部，影响呼吸，也影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、刺痛。

醒后轻度活动。午睡后要慢慢站起，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。不要马上从事复杂和危险的工作，因初醒时常使人产生恍惚感。

如何保护膝关节？

本报讯　记者**刘念**报道：近日，家住咸安区温泉社区的张女士咨询，日常生活中如何保护膝关节？

温泉社区卫生服务中心有关医务人员介绍，随着年龄的增长，机体将会出现结构退变和功能退化，这是一种自然的生理现象，骨性关节炎是中老年人最常见的退行性关节疾病。保护膝关节，平时应注意以下几个方面：

合理饮食结构，注意适量补钙。每日膳食必须多种食物适当搭配，以满足人体对各种营养素的需要。中老年人在膳食中应注意多食含钙食物，如牛奶及豆制品。少吃辛辣刺激性食物以及生冷、油腻之物，多吃蔬菜水果，也有利于膝关节的保护。同时应多一些户外活动，增加阳光照射及补充维生素D，以促进钙吸收。

合理锻炼关节，避免关节损伤。有骨性关节炎的人，既要避免膝关节过度疲劳，又要进行适当的功能锻炼，以增加膝关节的稳定性，防止腿部的肌肉萎缩，这不仅能缓解关节疼痛，还能防止病情进展。

被狗咬伤怎么办？

本报讯　记者**刘念**报道：近日，家住咸安区金桂社区的张女士咨询，万一被狗狗咬伤或抓伤了怎么处理？

市疾控中心有关医务人员介绍，对人狂犬病病例的研究显示，超过95%的人狂犬病病例是由狗引起的，其次是猫，约占3%。此外，蝙蝠、狐、狼、浣熊、猫鼬等哺乳动物均可感染并传播狂犬病病毒。

狂犬病病毒主要通过破损的皮肤或粘膜侵入人体，常见侵入方式为被感染狂犬病病毒的动物咬伤、抓伤，伤口被携带狂犬病病毒的动物舔了，眼结膜、口腔、肛门黏膜被携带狂犬病病毒的动物舔了，移植狂犬病患者捐赠的器官或组织。狂犬病的潜伏期长短不一，短至数天，通常不超过3个月。

万一被狗狗咬伤或抓伤了，务必要尽快做好以下措施：冲洗伤口，用20%的肥皂水和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗伤口至少15分钟；消毒伤口，彻底冲洗伤口后用2%－3%碘伏或者75%酒精涂擦伤口；尽快接种人用狂犬病疫苗，目前有两种人用狂犬病疫苗接种程序：4针法即当天接种2剂，第7天、第21天各接种1剂，5针法即当天、第3天、第7天、第14天、第28天各接种1剂；根据伤口暴露情况，使用狂犬病人免疫球蛋白或抗狂犬病血清。

养阳护心　调息静气

——二十四节气养生之立夏

黄幼玲
副主任医师，硕士
咸宁麻塘中医医院病区主任

一、立夏节气的由来

立夏是指太阳到达黄经45°时，时逢每年公历的5月5日或6日。《历书》曰：“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”立夏标志着夏季的开始，人们习惯上把立夏当作是气温明显升高、炎暑将临、雷雨增多、农作物进入生长旺季的一个重要节气。《礼记·月令》篇解释立夏曰：“蝼蝈鸣，蚯蚓出，王瓜生，苦菜秀。”说明此时节青蛙开始聒噪着夏日的来临，蚯蚓也忙着帮农民们翻松泥土，乡间田埂的野菜也都彼此争相出土，日日攀长。

二、立夏节气的气候特点

按气候学的标准，日平均气温稳定升达22℃以上为夏季开始，“立夏”前后，中国只有福州到南岭一线以南地区真正进入夏季，而东北和西北的部分地区这时则刚刚进入春季，全国大部分地区平均气温在18－－20℃上下。华南其余的地区气温为20℃左右；而低海拔河谷则早在4月中旬初即感夏热，立夏时气温已达24℃以上。立夏以后，江南正式进入雨季，雨量和雨日均明显增多。“多插立夏秧，谷子收满仓”，立夏前后正是大江南北早稻插秧的火红季节。

三、立夏节气如何养生？

“立夏”一般被认为是夏季开始的日子，立夏过后，气候就会发生明显的变化。“立夏”也是重要的养生节气，在此期间养成良好的饮食和生活习惯，有助于我们保持身体的良好状态，在夏季开始开一个好头。那么，立夏该如何养生呢?今天，咸宁麻塘中医医院专家告诉你立夏养生可从以下六个方面进行。

1.晚睡早起　《黄帝内经》曰：“夏三月，此谓蕃秀……夜卧早起，无厌于日”，立夏时节自然界的变化是阳气渐长、阴气渐弱，人们要顺应气候变化，每天晚上睡觉时间可比春季稍晚些，以顺应阴气的不足；早上应早点起床，以顺应阳气的充盈与盛实。同时，立夏时节昼夜温差仍较大，早晚要适当添衣。

2.坚持午睡　立夏后因晚睡早起，晚间睡眠时间相对不足，加之白天气温较高，人体汗出增多，正午气候炎热时，人体血管扩张，使血液大量集中于体表，午饭后消化道的供血增多，大脑供血相对减少，人在午后常感到精神不振、困意频频。因此立夏后人们应该养成午睡的习惯。研究表明，午睡能使人体内激素分泌更趋平衡，降低冠心病的发生率。但午睡的时间不宜太长，一般以半小时到一小时为宜。

3.饮食养生　俗话说：“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”。姜性温，属于阳性药物。立夏吃姜有助人体阳气生发，符合中医“春夏养阳”的观点。立夏时节，肝气渐弱，心气渐强。宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则，饮食应清淡，以低脂、易消化、富含维生素的食物为主，大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一并煮粥，并搁凉后食用，也可起到健胃、驱暑的功效。平时多吃蔬菜、水果及粗粮，可增加纤维素、维生素B、C的供给，能起到预防动脉硬化的作用。

4.精神养生　立夏以后天气转热。“暑易伤心”，高温天气易使人“心躁”。因此，立夏之后尤应重视情志养生，力争做到“戒怒戒躁”，使自己养成急事不惊、烦事不争的心态。加强对心脏的保养，尤其是老年人不可有过激之处，应该保持愉快的情绪，安闲自乐，切忌暴喜伤心，保持神清气和、心情愉快的状态。

5.运动养生　“汗”为心之液，立夏以后，随着气温的升高，人们容易出汗，此时要注意不可太过剧烈运动，过度出汗，运动后要适当饮温水或盐水，补充体液，维持电解质平衡。立夏以后，人们应该选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动。

6.经络养生

立夏节气应重点养护心脏。因为人体“心”脏与四季中“夏”相应，夏季时心阳最旺，功能最强，所以人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点养护心脏。养护心脏应经常按摩内关穴，内关穴是手厥阴心包经的常用腧穴之一，内关穴在前臂掌侧，腕横纹上2寸，掌长肌腱与桡侧腕屈肌腱之间。经常按摩内关穴，可保护心脏，缓解心痛、心悸、胸闷等症状。