守护儿童健康　共筑免疫屏障

本报记者　**李嘉**

今年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”，宣传主题为“打疫苗　防疾病　保健康”，旨在号召全社会共同行动，以疫苗为“盾”，守护儿童健康成长，筑牢全民免疫防线。

疫苗—儿童健康之盾

疫苗是预防、控制疾病和保护儿童健康经济、有效的手段。通过接种疫苗，孩子不仅能够获得对特定疾病的免疫保护，还能阻断传染病的传播和流行。

据《中华人民共和国疫苗管理法》第二条，疫苗，是指为预防、控制疾病的发生、流行，用于人体免疫接种的预防性生物制品，包括免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。

免疫规划疫苗：居民应当按政府的规定接种、由政府免费提供疫苗。这些疫苗主要用于预防严重的传染病，0-6岁儿童应按时全程接种，入托入学需要查验接种记录。如有漏种的疫苗，请及时到卫生院补种。

非免疫规划疫苗：由居民自愿选择是否接种，作为免疫规划疫苗的重要补充，能够进一步降低疾病发生风险。

家长可以根据自身经济情况和孩子的健康状况，选择接种非免疫规划疫苗。这些疫苗作为免疫规划疫苗的重要补充，能够进一步降低疾病风险，为孩子们提供更全面的免疫保护。

疫苗安全　科学接种

疫苗的安全性是大家普遍关心的问题。疫苗在上市使用前需要经过严格的临床试验和审批程序，确保其安全性和有效性。在疫苗接种过程中，预防接种工作人员会遵循科学、严格的工作规范，确保接种安全。

许多家长担心孩子同时接种两种疫苗，会不会有什么影响？世界卫生组织明确指出，同时接种两种及以上疫苗不会影响接种效果，且不良反应发生率与单独接种相似。

《国家免疫规划操作技术规范（2023版）中指出，允许两种及以上疫苗在不同部位同时接种，以提升接种效率并减少交叉感染风险。

作为监护人，有责任确保适龄儿童按照规定及时接种免疫规划疫苗。预防接种证是儿童接种记录的有效证明，也是儿童入托、入学的重要凭证。请妥善保管预防接种证，并在儿童入托、入学时主动出示。如发现漏种情况，请及时带孩子进行补种。

接种疫苗应注意什么？

疫苗作为一种特殊的预防性生物制品，对人体而言它是个外来异物，因为个体差异，在接种疫苗之后，身体出现的反应也不尽相同。

提醒广大家长，在接种疫苗前应如实告知接种人员自己或受种者的健康状况，接种后需留观30分钟，以便监测受种者是否出现严重的过敏反应。

数据显示，接种疫苗后的过敏性休克大多数发生在接种后的30分钟内，在留观期间，一旦发生过敏性休克等紧急情况，医护人员可以及时采取救治措施。

因此，接种疫苗后一定要在留观区等待30分钟，确认无不适症状后方可离开。不过，接种疫苗后发生过敏性休克是很罕见的，大家也不必太担心。

接种疫苗后，接种部位要保持干燥和清洁，接种当天尽量不要洗澡，建议在接种疫苗后24小时后再洗澡，以减少感染的风险。洗澡时应避免用力搓揉接种部位，以防针眼感染。洗澡后应擦干身体，并确保接种部位干燥。

接种疫苗不仅是个人行为，更是对整个社会的责任。每一个人的接种都在为整个社会建立更强的免疫屏障。让我们携起手来，共同守护儿童健康，共筑免疫屏障，共享健康生活。

谷雨节气如何养生？

本报记者　**李嘉**

谷雨，是二十四节气的第六个节气。谷雨后寒气渐散，湿气渐重，人也易感外邪。谷雨养生既要顺应春生之气，为盛夏蓄力，也要防雨水湿气随风而入，伤及阳气。

衣：防湿保暖　适时增减

谷雨后天气转暖且气温相对稳定，市民朋友们更多时候可能觉得早晚的气温略有点凉飕飕，但总体还算宜人。

“三月天孩儿面，一日三变脸”，谷雨时节的天气变化莫测，此时节的穿衣原则应该以防湿保暖为宜，并适时增减，采用“内层排汗、中层保暖、外层防护”的“洋葱式穿衣”方式，避免忽冷忽热导致感受风、寒、湿、热等外邪。

此外，老年人可通过佩戴护膝，以防痹症（关节疼痛，活动不利之症）发生。

食：养肝健脾　祛湿为要

谷雨，是春末夏初的过渡，冷热相交，湿由此而生，谷雨乃下。谷雨时节的食疗应以“养肝健脾利湿”为原则，饮食宜清淡温和，可多食山药、薏米、芡实等健脾利湿之品。

民间又素有“吃春”习俗，谷雨时节香椿、荠菜、春笋等时令蔬菜正当时，可按俗“食椿”。

香椿性凉，具有清热解毒、养肝明目、健胃助消化、润肤抗菌等功用；荠菜性平味甘，具有清热凉血、润肺止咳、利湿消肿、补钙强骨等功效；春笋性微寒，具有滋阴清热、润肠通便、健脾养胃、辅助降压等效用，均可应季食用。

此外，谷雨新茶尤为珍贵，鲜爽醇厚，清新优雅，可提神醒脑，消除春困。但要注意，谷雨茶性微寒，空腹或虚寒体质者不宜多饮，或搭配红枣、姜片、枸杞中和寒性。

住：夜卧早起　通风防潮

谷雨时节昼长夜短，市民上床睡觉时间可稍晚于冬日，起床则需顺应日出，使阳气得以升发。

夜晚最好保证7—8小时睡眠时间，避免熬夜耗伤气血；午间小憩15—30分钟，恢复精力。

谷雨时节气候较潮湿，室内湿度应保持在40%—60%，若湿度超过60%则易滋生霉菌。

晨起宜开窗通风换气，散发湿气，保持室内干爽。若遇阴雨连绵，可闭窗启用除湿机，衣柜、抽屉中可放置防潮吸湿袋，以防衣物生霉。

此外，中药艾草、苍术具有驱虫避秽等功效，置于香炉或不锈钢容器中点燃，关闭门窗熏蒸30分钟，待烟雾充分扩散后开窗通风，但需注意避免明火燃烧。

行：适度运动　调和气血

“广步于庭，被发缓形”乃春季养生之要，“无厌于日，使志无怒”乃夏季养生之要。

值此谷雨春夏相交之际，市民运动宜选择瑜伽、太极拳、八段锦等柔缓项目，以及踏青、散步、慢跑等低强度调和气血的有氧活动，并以身体微热、呼吸顺畅为度。

专家建议，需避免清晨露水未干时锻炼，运动后应及时擦干汗水，更换干爽衣物，防止风寒湿邪乘虚而入。

若运动后不慎汗出当风，可饮姜枣茶温中散寒。久坐湿地或淋雨后需警惕“湿邪入络”，可用生姜、艾叶、花椒煮水泡脚，发汗除湿。

春天尤需当心“情绪病”

在门诊中，时常遇到一些患者感到身体不适，却无法通过常规的化验检查找到原因，最后转诊至精神心理专科才发现端倪——由焦虑、抑郁等情绪问题造成的躯体症状表现。而这种情况，在春天尤为常见。

春季是四季中温度、湿度、气压等天气变化最无常的季节，人体在面对外部环境的剧烈波动时，身心调节机能容易紊乱失调，加重心理问题或诱发精神疾病的发生或复发。

胃肠是表达情绪的器官

【病例】27岁的小张因经常腹痛、腹胀和腹泻而苦恼万分，尤其是在每年春天肠胃“闹”得最凶，严重时还会恶心呕吐，食欲下降。他在多家医院消化科就诊后均未发现明显异常，只能诊断为“胃肠功能紊乱”。在消化科医生的建议下，小张走进精神心理门诊，最终被诊断为焦虑和抑郁，经药物治疗一段时间后，肠胃不适症状明显缓解，心情也舒畅了许多。

大家比较熟悉的消化道溃疡、出血、肿瘤、梗阻等消化系统器官病变，叫作器质性胃肠病，像小张这样的“胃肠功能紊乱”在临床中被称为“功能性胃肠病”，是由生物、心理及社会因素共同作用导致的，常见的有肠易激综合征、功能性消化不良、功能性腹泻或便秘，以及功能性食管病等。如果通过抽血化验、粪便常规、幽门螺杆菌检测、食管pH、胃肠镜、B超、CT、核磁共振等检查未发现脏器病变，或者检查结果不能解释症状表现，患者又确实存在胃肠不适症状时，可考虑为功能性胃肠病。

胃肠道的反应为何会跟情绪有关呢？因为胃、肠都是表达情绪的器官，被称为情绪的“晴雨表”。人体神经系统中有一个“脑-肠轴”双向通信系统，情绪变化会通过这个系统向胃肠发送信号，影响胃肠的蠕动、分泌和吸收等功能，反过来，肠道菌群等胃肠状态也可通过神经递质、免疫系统等影响情绪状态。

在诊断为功能性胃肠病后，除了改变生活习惯，积极调整情绪，减轻压力以外，消化科的对症治疗联合精神心理科的抗焦虑抑郁药物、心理治疗通常能够有效缓解症状。该病虽然有反复或间歇发作的特点，但属于良性疾病，可控可治。

焦虑可导致心脏病症状

【病例】王女士最近经常心悸、胸闷气短，不敢运动，也不敢外出旅行，生怕自己发生猝死。心脏科医生对其检查后，没有发现严重的心脏问题，考虑为“心脏神经官能症”，并建议她去精神心理科就诊。精神心理科医生发现，王女士工作和生活压力很大，睡眠很差，再加上更年期和春季频繁感冒，整个人的身心状态都不佳，诊断为“焦虑状态”，服用抗焦虑药物后，心悸、胸闷的症状得以缓解。

“心脏神经官能症”又称“功能性心脏不适”，是由于精神心理问题或神经功能失调出现的以心悸、胸闷气短、胸痛等心血管疾病有关症状为主要表现的临床综合征，也是心脏科和精神心理科门诊中最常见的疾病之一。大部分患者通过心电图、超声心动图、24小时动态心电图及冠状动脉造影等检查，没有发现明确器质性心脏病的证据。部分患者可能同时存在心脏神经官能症和器质性心脏病，或前者在后者的基础上发生，两者相互影响。

临床上，很多患者因焦虑、紧张、情绪激动等情绪不稳定，导致中枢神经功能的兴奋和抑制过程发生障碍，受植物神经调节的心血管系统也随之发生紊乱，从而表现出各种心脏不适症状，持续时间并不固定。尽管心脏神经官能症的主观症状感受较重，但仍属于良性疾病，经对症治疗能获得较好疗效。

6招调节春季情绪不稳

中医很早就发现了情绪和身体疾病的密切关系，有“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤肾”的理论。精神心理学上也有个术语叫“躯体化症状”，当人们压力累积、情绪波动过大，又无法将情绪用适当的言语或行为表达出来时，身体就可能出现各种各样的不适症状。

情绪本身是一种复杂的心理和生理状态，通过大脑皮层、边缘系统和内分泌系统共同调节。在不同的情绪状态下，体内的激素水平也在发生着变化。比如，紧张激动时肾上腺素会升高，开心愉悦时内啡肽分泌增多，长期压力较大会使皮质醇升高。而且，长期受困于负面情绪还会导致免疫功能下降，使身体更容易受到疾病侵袭。

春季是精神心理问题相对高发的时段，大家该如何调整情绪，保持身心健康呢？

1.规律作息。保证充分的休息和良好的睡眠，让身体和精神都能得到有效的放松休息。中午适当午休，时间不宜过长，最好半个小时左右。白天尽量不要长时间卧床休息，以免影响夜间的睡眠质量。

2.适量户外运动。春季经常到户外晒晒太阳，每次30-40分钟，有利于神经系统的调节，减轻焦虑抑郁情绪。户外运动可以选择散步、骑自行车、慢跑等，有利于促进多巴胺等神经递质的分泌，让人产生轻松愉悦感。

3.注意饮食结构。适量多吃一些新鲜的绿色蔬菜，避免生冷、油腻、辛辣的刺激性食物，保护肠胃功能，进而影响情绪。避免饮用浓茶、浓咖啡或者兴奋神经的饮品，以免神经功能紊乱，出现心悸、失眠等不适。

4.避免自我封闭。积极参加社交活动，如约朋友逛街、吃饭、打球、聊天等，这有助于获得更多的理解和情感支持，帮助自己调整情绪。

5.接纳自己的情绪。无论是积极还是消极的情绪都是正常的情绪体验，不要对自己的情绪过多否定和对抗，应让情绪自然流动和释放。

6.调整思维方式。尝试多角度、灵活地思考问题，逐渐用积极、理性的自动思维取代消极、非理性的自动思维，多看看事情积极的一面，更有利于保持身心健康。

（本报综合）

卫生健康 weishengjiankang 咸宁市卫生健康委员会协办

市中心医院

新增6个省级临床重点专科

本报讯　记者**李嘉**、通讯员**沈隽宁**报道：近日，湖北省卫生健康委员会办公室正式公布2024年度省级临床重点（建设）专科名单，市中心医院放射科、超声医学科、临床药学、临床护理、病理科、肾内科等6个学科成功通过评审。至此，该院省级临床重点（建设）专科总数增至24个。

近年来，该院始终秉持“科技兴院、质量强院”的发展战略，高度重视学科建设，不断加大在人才队伍建设、医疗设备配置和新技术、新业务开展等方面的支持力度。此次6个学科成功通过省级重点专科的验收评审，不仅是对医院学科建设工作和综合服务实力的认可，也是全院共同努力的成果。

该院将以此次评审为契机，持续强化临床重点专科的建设与管理，同时充分发挥学科的引领和示范作用，不断提升医院管理效能和医疗服务品质，为患者提供更专业、更高效、更优质的医疗服务，为推动区域医疗卫生事业的发展贡献力量。

市中心医院神经外科

成功实施一例颅内介入栓塞术

本报讯　记者**李嘉**报道：近日，市中心医院神经外科介入团队成功为一名颞枕叶硬脑膜动静脉瘘患者实施高精度介入栓塞术。

患者现年54岁，因长期耳鸣，双手异常发抖到市中心医院神经内科就诊。经完善核磁共振检查，发现该患者血管异常，经会诊确诊为左颞枕叶区硬脑膜动静脉瘘，需要手术治疗。

因手术存在较大风险，神经外科介入团队为患者量身定制了安全可行的手术方案，由资深专家李明昌教授主刀，手术团队密切配合，手术全程仅留下针眼大小创口，2小时内完成对异常瘘口的彻底封堵，并规避脑组织损伤。患者术后第5天复查显示，瘘口完全消失，现已康复出院。

专家提醒，如出现头痛、耳鸣、视力下降、癫痫、肢体无力、言语障碍、意识障碍等，请及时前往医院就诊。

赤壁市人民医院

开展防治肿瘤义诊活动

本报讯　通讯员**郭心雨**报道：为提高市民防癌抗癌意识，营造全民关注健康的良好氛围，4月16日，赤壁市人民医院在门诊大厅举办了以“CACA指南，我知你知——全程管理，全息发力”为主题的全国肿瘤防治宣传周义诊活动。

活动现场，赤壁市人民医院肿瘤科、放疗中心、心胸甲乳科、泌尿外科、呼吸与重症医学科的专家们为市民提供了胸部肿瘤、乳腺肿瘤、前列腺肿瘤等免费义诊服务。

武汉大学中南医院肿瘤医院的易宗毕教授受邀到场，为肿瘤患者及家属提供个性化诊疗建议。为鼓励市民积极参与，活动为前30名到场者准备了健康福袋，包含免费乳腺彩超和前列腺特异性抗原检测等项目。

生活顾问

如何预防脂肪肝？

本报讯　记者**李嘉**报道：肝脏是身体的“解毒大师”，当你胡吃海喝、久坐不动时，脂肪就会在肝细胞里堆积，让肝脏变成“胖墩儿”。

导致脂肪肝的主要因素包括肥胖、喝酒、糖尿病/高糖饮食、错误减肥等。减掉5%-10%的体重，就能逆转轻度脂肪肝。管住嘴、迈开腿，不仅能瘦，还能让肝脏“卸货”。

轻度脂肪肝无需做穿刺检查，B超、无创肝弹性检测就能评估病情。只有疑似肝硬化、肝癌时，医生才会建议做穿刺。重点还是早防早治，记住这4招，肝脏不“油腻”：少油少糖，多吃优质蛋白（鱼、豆类）和膳食纤维（粗粮、蔬菜）；每周5次快走或慢跑，每次30分钟，甩掉内脏脂肪；酒精伤肝，一滴都别碰；肥胖、糖尿病人群每年做一次肝脏B超或无创肝弹性检测。

电动牙刷会伤害牙齿吗？

本报讯　记者**李嘉**报道：越来越多的消费者选择购买电动牙刷，但也有人认为电动牙刷会伤害牙齿，长期使用会导致牙齿变薄、牙龈出血。专家表示，这种说法并不科学。

电动牙刷正常使用不会伤牙，更不会导致牙齿变薄或者牙龈出血。事实上，电动牙刷的振动频率稳定，能够更有效地去除牙菌斑，相比手动牙刷，反而能够减少刷牙时的摩擦损伤。

牙齿变薄主要是由于牙釉质受损，而这通常与错误的刷牙方式、使用过硬的牙刷或过度用力刷牙有关，而不是电动牙刷本身造成的。牙龈出血则往往是牙龈炎、牙周炎等口腔问题的表现，正确使用电动牙刷还能帮助改善牙龈健康，而非导致出血。

保护牙齿关键在于选择合适的刷头、力度合适的模式，并搭配正确的刷牙方式。如果使用得当，电动牙刷不仅不会伤牙，还能帮助维持良好的口腔卫生，降低龋齿和牙周风险。