

# 绕过打疫苗的那些“禁区”

前面了解了打疫苗的重要作用和必要性,同时也要了解打疫苗需要注意什么,例如,孩子发烧的时候不宜打疫苗。免疫接种是为了预防疾病,这是有益于身体健康的。但是如果在非健康状态下,接种疫苗后,可能会给身体带来某些损害,甚至引起严重的异常反应。预防接种有下列禁忌症:

## 近期曾进行被动免疫者

最近6周内曾注射过丙种球蛋白、免疫球蛋白或其它被动免疫制剂者,为防止被动抗体干扰,应推迟活疫苗免疫接种。

## 发热

除一般的呼吸道感染外,发热很可能是某些传染病的先兆。接种疫苗后可能会加剧发热性疾病,且有可能错把发热性疾病的临床表现当作疫苗反应而妨碍了以后的接种。因此,发热时应暂缓接种疫苗。

## 急性传染病的潜伏期、前驱期、发病期及恢复期

急性传染病的潜伏期、前驱期、发病期及恢复期接种疫苗,可能诱发或加重原有病情,应暂缓接种。

## 过敏性体质

有过敏性体质的人接种

疫苗,常可引起过敏反应。如疫苗含有该过敏原就不能接种。

## 重症慢性疾患

患有活动性肺结核、心脏代偿功能不全、急慢性肾脏病、血液系统疾患、严重化脓性皮肤病等病人,接种疫苗后可能加重原有病情。

## 神经系统疾患和精神病

对患有癫痫、癔病、脑炎后遗症、抽搐等疾患或已痊愈者,接种疫苗时应持慎重态度,尤其是接种乙型肝炎疫苗、百白破三联疫苗和流脑疫苗。

## 严重营养不良

尤其是1岁以下的婴儿严重营养不良、消化功能紊乱及障碍者。接种前,家长应向接种医生说明孩子的健康状况,以判断孩子是否适合接种。

家长了解接种疫苗的相关知识,对孩子的接种要做到心中有数,掌握孩子最佳的接种时间。

根据传染病监测情况看,在学生及人群集中的单位中,发病个体往往是没有免疫保护的人群,因此国家目前推行入托入学接种证查验制度,为的是尽量在孩子入托入学接触集体环境前补齐疫苗。



## 疫苗接种推便民举措

专刊记者 朱桂杰

很多家长说每次去给孩子打疫苗都要排老长老长的队,要是中间孩子想上厕所,回来就得重新排队。所以一想到要带孩子去打疫苗了,就很打怵。日前,记者从市疾控中心了解到,为了使港城百姓能更加有效、方便、快捷地接种疫苗,更好地解决打疫苗“拥堵”问题,很多措施被采取。

### 多达180处接种门诊

据了解,目前,烟台有156个镇(街)设立了180处常规接种门诊,儿童家长携带接种证和预防接种卡在居住地所属接种门诊直接办理手续接种即可。流动儿童和计划外生育儿童接种不受限制,只要携带预防接种卡和接种证可以在居住地所属门诊直接接种。

记者从市疾控中心获知,今年重新划片,计划增设9处门诊,解决群众打针难问题。这将使孩子打疫苗更方便,门诊不再拥挤,家长也不必再为排队时间长发愁。

“叫号预约”使大家不用一直站着排队,生怕上个厕所位置就被占了。数字化门诊创建,家长叫号预约后,就可以带着宝宝到大厅的椅子上等候了,从体检、登记、接

种到留观全程电脑引导,在数字电子屏幕的提示和语音提醒下完成疫苗接种,不必再排队等候,在“留观区”,打完疫苗的孩子家长则可通过电子屏幕清楚地知晓孩子的留观时间,接种服务更加有序、有效。目前烟台市数字化门诊已达27家。

除了本地儿童及时接种,流动人口、大中专院校学生、厂矿企业等特殊人群也要预防接种。据悉,建立18个大中专院校接种室,11处大型企业成人接种门诊和20个定时接种点,此外,1200多人的专业接种队伍和3600多人的乡村医生队伍由每月集中接种逐步过渡到目前城区接种门诊日接种,农村接种门诊旬接种,确保每名儿童都能及时接种疫苗。

### 接种门诊前移“进产房”

很多港城妈妈知道,她们的宝宝一出生,就有护士来接种卡介苗和乙肝疫苗了,由此开始建立宝宝出生后的第一道免疫屏障。新妈妈们出院时,手里也会多一本预防接种证,医院接种护士会告知孩子预防接种流程,新生宝宝的接种由此开始。新生儿出生就能及时接种疫苗,正得益于预防接种门诊前移而建立起的“新生

儿产科接种室”。据了解,截止目前,全市59个有产科接生资质的医院已全部设立新生儿接种室,为新生儿提供快捷、放心的接种服务。仅此一项,每年5万儿童受益于产科接种室,特别是妈妈为乙肝病毒携带的儿童可在出生第一时间获得乙肝疫苗和免疫球蛋白双保险,保护了95%以上的儿童不再受乙肝困扰。

### “预防接种妈妈班”开课

记者通过采访了解到,市疾控中心开设“预防接种妈妈班”,借助“家长课堂”这一平台,门诊医生可以以最通俗易懂的方式向家长宣传免疫预防知识,提高家长预防接种知识知晓率和参与度。妈妈们如

对疫苗相关知识有疑问,或者如果对接种疫苗后出现的反应不知所措,可以在孩子出生后尽早携带预防接种卡和证到门诊登记,预约参加免费妈妈班,去学习预防接种知识。

## 春季养生提醒

# 老人春季养生要“三保”

春季气压时高时低,人体跟着温度和气压紧赶慢赶,会比较疲累。虽然到了春天,但风依旧寒冷,对人体刺激很大。寒冷的刺激使血管收缩,使心肌供血不足,容易发生急性心肌梗死。所以,老年人此时防心脑血管病要特别注意讲平衡,还要做到“三保”。

保冷热平衡冷热的变化直接影响着心血管的收缩功能。针对春季忽冷忽热的特点,一定要坚持“春捂”。患有心脑血管病的老人要根据天气预报随时增减衣物,室内温度应保持在20℃左右,如果温度过高或过低,就会造成血流缓慢、血液黏稠度增

高,从而导致血栓形成、血管收缩或痉挛,还可造成心肌耗氧量增加。

保血压平衡血压急剧波动是心脑血管病意外的重要原因。老年人要防止血压忽高忽低,尤其是要避免血压突然升高。引起血压升高的诱因主要有兴奋激动、愤怒火盛、苦闷心烦、骤冷刺激、劳累过度等。因而心脑血管病人情绪要稳定,切忌大喜大悲,大恐大惊,保持轻松愉快的心态。另外,老年人要防止腹压突然加大,如便秘者用力过大,运动过于激烈,把重物突然猛劲背上肩等。

保饮食平衡对于心脑血管

病人来说,千万要管住自己的嘴。春天,饮食要以清淡、均衡为原则,适当摄取动物脂肪和蛋白质,如新鲜瘦肉、鱼类、禽、蛋类、豆类等。主食宜选择粗粮及粗纤维食物(如红薯、玉米等),防止大便秘结对心脏产生不良影响。还要多吃些新鲜蔬菜、水果,以保证足够的维生素、微量元素的摄入。多食豆类、豆制品有利于胆酸排出,使胆固醇合成减少。还宜多吃鱼,因为鱼能降低血液中胆固醇和血液的稠粘度,防止冠状动脉血栓形成。另外,忌暴饮暴食,特别是过量的饮酒,是心脑血管病引发的重大诱因,应高度警惕。

