

你不可不知的疫苗“守护法则”

山东以科学规划护航全生命周期健康

疫苗防病 成效卓著

自1978年实施计划免疫，山东省疫苗可预防传染病发病率显著下降。

数据显示，山东已连续34年保持无脊髓灰质炎状态，连续27年无白喉病例报告，新生儿破伤风也已被消除。

新生儿乙肝疫苗的普及效果尤为突出，15岁以下儿童乙肝表面抗原携带率从1992年普种前的8%，骤降至如今的0.03%，5岁以下儿童更是低至0.01%，极大降低了乙肝相关肝硬化、肝癌等疾病的发生风险。麻疹、流脑、乙脑等疫苗可预防传染病发病率也处于历史低位。

经测算，山东儿童预防接种每投入1元，可产生45.12元的经济效益，有力推动经济社会发展。

疫苗如何保护我们的健康

所谓疫苗，是将病原微生物及其代谢产物，通过人工减毒、灭活或基因重组等技术制成的预防性生物制品。进入人体后，疫苗会刺激机体产生体液免疫和细胞免疫反应，生成保护性抗体并激活细胞免疫功能，直接杀伤病原体或分泌细胞因子发挥作用。

不过，人体接种疫苗后，通常需要1-2周才能产生保护性抗体，部分疫苗更需多次接种才能形成长期免疫。因此，按照免疫程序按时、全程接种疫苗，是保障健康的关键。

依据《中华人民共和国疫苗管理法》，疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。在山东，儿童可免费接种卡介苗、乙肝疫苗等11种国家免疫规划疫苗；水痘疫苗、肺炎疫苗、HPV疫苗等非免

4月25日是第39个全国儿童预防接种日，今年宣传主题为“打疫苗防疾病保健康”。疫苗作为人类对抗传染病的关键武器，在我国公共卫生领域成果显著，成功消灭天花、实现无脊髓灰质炎目标，大幅降低乙肝、麻疹等传染病发病率。山东紧跟国家步伐，在预防接种工作上成效斐然，多项举措走在全国前列。



疫规划疫苗则作为有益补充，居民可根据自身需求自愿接种。

成年人需要接种疫苗吗

预防接种并非儿童“专属”。随着人口老龄化加剧，成年人尤其是中老年人接种疫苗的重要性日益凸显。目前，适合中老年人接种的疫苗，涵盖流感疫苗、肺炎链球菌疫苗、带状疱疹疫苗等。对于高血压、糖尿病等慢性病患者，只要病情稳定、药物控制良好，一般可正常接种疫苗，具体可咨询专业医生。

接种疫苗需要注意什么

接种前：需确认自身健康状况，若存在发热、过敏、急性或严重慢性疾病等情况，应待身体恢复后再接种；妊娠期、备孕期女性更要听取医生建议。同时，提前了解接种时间、地点及所需证件，做好个人卫生，穿着宽松衣物。儿童接种前，家长需向医生说明孩子既往接种反应和近期健康情况。

接种时：务必再次确认疫苗种类和有效期，配合工作人员操作；家长要安抚儿童情绪，避免其进食以防呛咳。

接种后：需按压接种部位止血，在接种门诊留观30分钟，以防严重过敏反应；24小时内避免剧烈运动，注意饮食，若出现发热、红肿等症状，通常1-2天可自行缓解，若症状加重则需及时就医。

□链接

电子预防接种证是基于山东省免疫规划信息系统数据为疫苗受种者生成的数字化疫苗接种记录证明。电子预防接种证详细记录了受种者的接种信息，具有亮码接种、接种记录查询、预约接种、入托入学查验单生成等功能，您可以随时随地查看您或孩子的接种记录。

目前可以通过以下两个申领入口申领电子预防接种证。方法一：手机应用市场搜索下载“爱山东”APP并注册登录，或者在微信、支付宝搜索“爱山东”注册登录。在“爱山东”首页的“热门服务”中找到“疫苗接种”打开即可；也可以在首页上方搜索框内搜索“疫苗接种”后打开即可。方法二：微信搜索并关注“山东疾控”公众号，在公众号首页点击左下角点击“疫苗接种”按钮，可以直达“爱山东”疫苗接种小程序。

如今，覆盖全省的电子预防接种证已成为群众健康助手，不仅实现接种预约、信息查询、入托入学查验等业务“指尖办、随时查”，更通过数字化手段织密免疫安全网，让健康服务更有温度、更有精度。

作为预防控制传染病最经济有效的手段，预防接种承载着每个家庭的幸福期待，更是筑牢全民健康的关键防线。让我们以实际行动响应“健康中国”号召，携手构建覆盖全生命期免疫屏障，为“健康山东”建设注入强大动力，共同绘就全民健康的美好画卷。

山东省疾病预防控制中心 免疫预防管理所 陈萌 张伟燕

电子预防接种证，您申领了吗？

□生活课堂

春天吃黑米好处多

北京中医药大学中医学院教授王彤介绍，春季应多吃谷物等甘味食物以健脾养胃、缓解肝气过旺、帮助阳气生发，比如营养丰富的黑米。

常吃黑米，你的身体会感谢你：滋阴补肾、健脾益胃、补充能量、提高代谢、增强免疫力、预防便秘、抗氧化、抑制炎症反应、降低心血管疾病和部分代谢性疾病风险。

可以将黑米与枸杞、红枣、黑芝麻、核桃搭配食用，制成具有补肾健脾、健脑益智功效的黑米粥。

中药啥时吃效果更好

上海市第七人民医院专家表示，吃中药时要记住以下四点：病在胸膈以上者，应先吃饭后服药；病在心腹以下者，应先服药后吃饭；病在四肢、血脉者，适宜早晨空腹服药；病在骨髓者，适宜吃饱后睡前服药。

当然，每个人的体质不一样，吃完药后别忘了问一下医生，什么时候用药效果最好。

这些坚果扔掉也别吃

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍，炒焦糊的坚果不宜食用，建议立即扔掉。坚果中含有大量脂肪、蛋白质和一些碳水化合物，普通加热不足以破坏它们，但当坚果被炒焦时，温度早已在200℃以上，这些原本对身体有益的营养素，开始部分转化为对健康不利的致癌物。因此，炒焦糊的坚果不宜食用，要立即扔掉。

发霉的坚果也不要吃。黄曲霉毒素属于1类致癌物，食用过多发霉坚果或长期误食，可能损伤肝脏，增加癌症风险。

储存不当或长时间存放，坚果中的不饱和脂肪酸会发生酸败。如果吃坚果时发现有“哈喇味”“苦味”，要立即吐出来，并尽快漱口。

现在的坚果口味很多，如焦糖核桃、盐焗腰果、奶味花生等……这类坚果也不建议吃或要少吃。这类特殊口味的调制坚果，糖、盐、油、香精等调料，以及一些食品添加剂过量加入，长期食用可增加三高、肥胖等风险。此外，口味越重的坚果，其隐藏变质的可能性就越大。

疏肝散结代茶饮

乳腺疾病的的发生与不良情绪有一定关系。肝郁气滞、气血运行不畅，容易导致乳腺结节发生。

上海市中医院肿瘤五科主任医师朱为康介绍，调理乳腺结节，可以试试疏肝散结代茶饮。

疏肝散结代茶饮功效：疏肝、散结、改善不良情绪，适合乳腺结节人群，也可用于预防乳腺结节。制作方法：橘叶、玫瑰花、生麦芽，各取1~3克，用热水冲泡饮用。月经量较大的女性、有出血倾向人群不宜饮用。

吃蒸苹果可止泻

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍，苹果蒸着吃，所含果胶在加热过后，有收敛、止泻功效，并且更易消化，即使胃不好的人也可以吃。具体做法：1. 将苹果带皮切成小块，放入小碗中；2. 把切好的苹果放入锅中，水开后隔水蒸10~15分钟，稍微冷却后即可食用。

据CCTV生活圈

轻微磕碰就可能危及生命

如何让“玻璃人”的易碎人生重获坚实

壹问医答

刘通 通讯员 谢静 济南报道

日常生活中，磕碰擦伤对大多数人而言不过是小问题，但对于血友病患者来说，一次轻微的碰撞，便可能引发危及生命的出血。4月17日，第37个“世界血友病日”当天，山东大学齐鲁医院小儿内科副主任张爱军走进《壹问医答》直播间，系统讲解了血友病的防治知识及最新诊疗进展，呼吁社会关注这一特殊群体。

血友病是一种X连锁遗传性出血性疾病，主要分为血友病A(缺乏凝血因子Ⅷ)和血友病B(缺乏凝血因子Ⅸ)，患者因凝血功能障碍，常因轻微外伤或自发

性出血，导致关节、肌肉反复出血，严重者甚至引发内脏或颅内出血。

“血友病患者的关节，就像‘玻璃’般脆弱，若不及时干预，反复出血将导致关节畸形、功能丧失。”张爱军介绍，“普通血小板减少引起的出血，多为皮肤黏膜出血，而血友病的特征性出血，则发生在关节和肌肉。若血液无法完全吸收，将引发慢性炎症，最终导致活动受限，关节致残。”

血友病的典型症状，包括外伤后血流不止、关节反复肿胀疼痛、自发性瘀斑等。张爱军提醒，若儿童在学步期即出现关节肿胀或异常出血，家长需高度警惕，及时就医。不过，由于症状轻重不一，血友病也会面临漏诊或误诊。张爱军指出：“轻型患者可能成年后因外伤才出现症状，而

部分医生对罕见病认知不足，易延误治疗。”

一旦怀疑血友病，患者应尽快完善辅助检查，就近接受凝血因子替代治疗，同时遵循“PRICE原则”——制动、休息、冰敷、压迫和抬高患肢，以减少进一步出血或者二次损伤。

血友病的传统治疗以“按需治疗”为主，即在出血后输注凝血因子止血。但这种方式无法减少出血频率，难以阻止关节病变。

张爱军介绍：“近年来，‘预防治疗’成为国际共识，通过定期输注凝血因子或新型非因子药物，让患者接近正常生活。”

此外，基因治疗的出现，被血友病患者及家属视为“治愈曙光”。张爱军表示，血友病基因治疗是指通过载体，将编码

功能性FⅧ或FⅨ的cDNA导入肝脏细胞内，使其表达并分泌具有凝血功能FⅧ或FⅨ的治疗方式，是有望治愈血友病的前沿技术。

近期，我国首个血友病B基因治疗产品，已获国家药品监督管理局(NMPA)的批准，将应用于中重度血友病B成年患者的治疗。不过，因为血友病A的基因片段较大，研发技术受到限制，目前尚没有相关基因治疗方式应用于临床。

张爱军呼吁，血友病虽尚无法根治，但通过规范治疗和科学管理，患者完全可以重返校园、职场。对于尚未出现关节出血的血友病患者，她建议，有条件的可进行初级预防，最大程度保护好关节功能；一旦急性出血，应第一时间及时采用替代治疗。

乳腺疾病的的发生与不良情绪有一定关系。肝郁气滞、气血运行不畅，容易导致乳腺结节发生。

据CCTV生活圈