

接种一苗可防五病

五联疫苗渐受港城家长认可

专刊记者 王伟 通讯员 刘正毅 刘东



12月15日是世界强化免疫日,世界卫生组织为各国消灭脊髓灰质炎而设立。说到免疫,许多人会将疫苗接种联系在一起,其实,疫苗接种是通过适龄人群常规接种疫苗达到预防和控制一些容易传染的疾病的目,而强化免疫则是对常规免疫的补充,即对既往漏种和接种不成功人群提供再次补种机会。



专家档案

李波,副主任医师,毕业于山东医科大学公共卫生专业,现任烟台市疾病预防控制中心免疫预防科科长。从事免疫预防管理、异常反应以及疫苗针对传染病控制工作。参与市级科研成果三项,论著一部,发表科研论文10余篇。曾荣获山东省人事厅、卫生厅三等功,烟台市人民政府嘉奖等光荣称号。

健康速览

主食吃慢点可减肥

美国有网站近日报道,新研究发现,要想拥有苗条的身材,吃主食时最好放慢速度。

美国罗德岛大学研究人员通过研究胖人的饮食习惯发现,吃饭速度、饮食种类和身体重量之间的关系非常微妙——胖人比苗条的人咀嚼快,吃白面包、面条、土豆等精细类主食的速度也会快一些。研究人员让身材较胖和较瘦的人吃一些主食,并计算其每分钟摄入的卡路里数,结果发现胖人每分钟吃80卡路里,而瘦人则是52卡路里。

做梦能抹去痛苦

据英国《每日邮报》近日报道,美国加州大学伯克利分校的新研究发现,做梦有助于抹掉不良记忆。

新研究负责人希尔姆博士及其同事将35名健康年轻人分为两组。所有参试者观看150张不同情绪的图片,每人两次,时间间隔12小时,其中一组早晚各一次,中间保持清醒;另一组晚上看一次,次日早上再看一次,中间彻夜睡眠。核磁共振扫描的结果显示,睡眠中负责处理情绪的大脑区域活动显著减少,大脑压力神经化合物水平也明显下降。总体效果上,“睡眠组”参试者对图片的情绪反应明显降低。研究人员称,这项研究表明,做梦有助于抹平不良记忆。这也有助于进一步理解创伤后应激障碍的机理。

向墙倒缓解肩膀酸痛

长期伏案工作、开车、背包、坐姿不正确等,会使肩膀酸痛。美国《预防》杂志近日刊文,教大家一个能缓解肩膀酸痛的小动作,简单易学。

弗吉尼亚州瑜伽教练辛西娅·马丁·荷尔特介绍,首先,面对墙一臂远站立,双脚打开,与胯同宽。然后将手掌放在墙上,胳膊伸直。将身体缓缓向前倾,双肘弯曲,身体重量都加到手掌上,但要注意,身体要保持笔直。当鼻尖碰到墙壁,或达到自身倾斜极限时,再慢慢地恢复原来站立的姿势。肩膀酸痛或久坐间隙,站起来做几组,能预防及缓解肩膀酸痛。

查血提前确诊帕金森

美国《实验生物学联合会会刊》新近刊登英国兰卡斯特大学一项新研究宣称,科学家已经研制出能够在症状出现前就可诊断帕金森氏症的一种简单血检。科学家在帕金森氏症患者血液中发现了一种叫做“磷酸化α突触核蛋白”的物质(一种与帕金森病密切相关的小蛋白),根据患者血液中出现该蛋白,即可判断其帕金森症发病几率。科学家表示,这项研究不但可以更早预测帕金森氏症,而且有助于研制出保护大脑的药物,能大大提高老年人的生活质量。

家长>> 每月都要去接种 孩子哭闹家长心焦

12月11日,记者采访了烟台市疾控中心计划免疫科科长李波。李波提醒家长们:面对各种传染性疾病的威胁,为宝宝接种疫苗可以说是最好的健康投资,要及时为孩子进行免疫接种,完成6岁以内的常规免疫,才能给孩子带来足够的保护。

孩子在1岁以内需要

接种的疫苗最多,仅国家扩大免疫规划疫苗需接种14针次。“基本上每个月我都抱着孩子去防疫站打疫苗,看着孩子扎针后哭得眼泪汪汪的,好心疼啊!”有的家长坦言说,每月一针的疫苗接种,也麻烦,又徒增了很多苦恼。

但最近听说有一种

新型五联疫苗,不仅减少了针次,还减轻了孩子的痛苦。这是一种什么疫苗,真的这么好吗?李波介绍说:“其实,这种新型五联疫苗潘太欣是吸附无细胞百白破、灭活脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌(结合)联合疫苗,主要预防脊髓灰质炎、b型流感嗜血杆

菌引起的感染、百日咳、白喉、破伤风这五大感染性疾病。原本预防这五大疾病孩子需要接种的针次是12针,现在用五联疫苗只需要接种4针,少打了8针。我们烟台今年从8月开始使用新型的五联疫苗,每个月接种量都在增长,已被家长慢慢认可。”

专家>> 不良反应率降低 次数少疼痛少

冬季接种疫苗应该注意什么问题?对此,李波介绍说,冬天是呼吸道传染病高发季,家长一定要给孩子加强保暖。接种疫苗后,家长要注意观察孩子,有无发烧症状,不要混淆正常的感冒发烧和接种疫苗后的短暂发烧。接种疫苗引起的发烧一般是低烧,一般不超过两天,不需到医院诊治。在接种疫苗

的当天不要给宝宝洗澡,穿宽松清洁的衣服还要保证接种部位的清洁,防止局部感染。

采访中,有家长提出,平时接种不同疫苗,医生一般要求间隔2周或4周,5种疫苗联合在一起,会不会产生什么副作用?李波告诉记者,根据临床试验,联合疫苗不是简单的几种疫苗的混合,而是多种疫

苗抗原联合,联合疫苗附加物质减少,降低了不良反应的发生几率。从接种的情况来看,因为接种次数减少,大大减轻了孩子的疼痛。

李波说,新型五联疫苗更是解决了有先天性免疫缺陷的孩子的问题,比如像先天性免疫缺陷、使用免疫抑制剂治疗、免疫功能不全的、家族免疫缺

陷史,出生体质较弱、人工喂养的孩子,低体重儿、早产儿、肛周脓肿儿等更适合接种五联疫苗。疫苗效果与单种疫苗是一样有保障的,但就是该疫苗价格比较高,如五联疫苗(进口)每支价格将近700元,而同类进口的百白破、脊灰和Hib疫苗累计价格才550多元。家长可以根据经济情况需要选择是否接种。

提醒>> 已接种其中一种 最好不要再打

“联合疫苗的接种总针次减少,家长可以少费力,宝宝少受罪。随着科技的发展,联合疫苗是将来发展的趋势,更多的疫苗将慢慢发展成联合疫苗,像目前扩免疫苗的脊

灰、百白破、麻风、麻风腮等。”李波说。据她介绍,五联疫苗属第二类疫苗,为自愿自费接种疫苗,适用于2月龄以上(含2月龄)的婴幼儿。推荐免疫程序为:3月、4月、5月龄基础免

疫接种3针,第18月龄加强免疫接种一针。

有的家长问,已经给孩子吃了脊灰糖丸或打了百白破疫苗,现在还需要再打联合疫苗吗?对此,李波表示,对于已接

种其中一种的孩子,不要再打五联疫苗,还是按照原来计划免疫的接种程序走,五联疫苗目前主要是针对2月龄以上及尚未接种上述任何一种疫苗的婴幼儿。

烟台市区疫苗接种点一览表

单位	门诊名称	门诊地址	联系电话	开诊日期
芝罘区	东山预防接种门诊	芝罘区南山路47号	6636991	周二----周六
	白石路预防接种门诊	芝罘区白石路40号	6266901	周二----周六
	凤凰台预防接种门诊	凤凰台医院	6511901	周二----周六
	黄务预防接种门诊	黄务卫生院	6734636	周一----周三
	只楚预防接种门诊	只楚卫生院	6515197	周二----周六
	幸福预防接种门诊	幸福东街53号	6802373	周二----周六
	世回尧预防接种门诊	富饶街008号	6022901	周二----周六
	宏达预防接种门诊	宏达小区16-10	6827196	周二----周六
福山区	东方医院预防接种门诊	南大街140号	2607848	周二----周六
	福山区疾病预防控制中心接种门诊	永安街32号	6353780	周一至周五上午
莱山区	清洋卫生院接种门诊	河滨小区	6323838	每月6、13、20、27日
	黄海预防接种门诊	莱山区黄海路41号	6708418	周二----周六
开发区	莱山区经济开发区预防接种门诊	盛泉工业园区	6727660	周日
	莱山区第一人民医院预防接种门诊	莱山区瀛洲大街66号	6710231-8045	周一、周四
牟平区	开发区疾控中心预防接种门诊	长江路179号	6956026	周二----周六
	开发区医院预防接种门诊	泰山路11号	6932710	周二----周六
牟平区	牟平区疾控中心接种门诊	东三街518号	4226036	周一----周五

