

接种疫苗， 哪些你还不了解？

4月25日是第27个全国儿童预防接种日，接种疫苗是人体预防疾病的有效手段，为了让每个家庭都正确认识孩子在接种疫苗方面的相关知识，本期我们走进滨州市疾病预防控制中心，听专家讲解一下在儿童接种疫苗时应留意的多个方面，帮助家长及时准确的为孩子接种相关疫苗，给孩子的健康打下坚实的基础。



孩子接种疫苗也是对其他儿童的保护

滨州市疾病预防控制中心的专家介绍，疫苗接种是预防传染病发病的国家策略，疫苗接种不仅是对接种儿童自身的保护，也是对周围人群特别是儿童的保护。我国传染病防治法明确规定，我国对儿童实行预防接种证制度。孩子出生后，家长要在孩子出生的医院为自己的孩子办理预防接种证，它是孩子预防接种记录的证明，也是孩子今后入托、上学、出国等必须提供的预防接种证明材料。

专家介绍目前接种疫苗分为两类。第一类疫苗指政府免费向公民提供且公民应当依照政府的规定受种的疫苗，包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗等。专家提醒说这些疫苗是适龄健康儿童必须接种的疫苗，除没有疫苗接种禁忌症之外。我国对所有入托、入学的孩子查验接种证，没有完成第一类疫苗全程接种的孩子，必须及时进行补种，以确保孩子能及时获得抗体保护。第二类疫苗，是指公民自费并且自愿受种的其他疫苗，常用的有流感疫苗、水痘疫苗、流感嗜血杆菌疫苗、轮状病毒疫苗等。专家提出二类疫苗的接种也很重要，有条件者也应该接种。

病、先天性免疫缺陷的儿童，不宜接种；过敏体质及患哮喘、荨麻疹的儿童不宜接种；正在腹泻的儿童，不宜服用小兒麻痺糖丸，必须待病好后两周，方可服用；腋下或颈部淋巴结肿大的儿童，不宜接种。

宝宝体温超过37.5℃时不宜接种疫苗

今年儿童预防接种日的宣传主题是“接种疫苗 家庭有责”，为孩子接种疫苗，是家长的义务和责任。那年轻的爸爸妈妈们该如何配合做好宝宝的疫苗接种呢？专家提出了以下几个方面：

首先，准妈妈应到医院分娩，因为乙肝疫苗、卡介苗是出生当天就要接种的，如果不到医院分娩则会影响及时接种，增加患病危险。其次是按时接种，每种疫苗开始接种的年龄都不一样，家长需按照接种单位预约时间按时带孩子前往接种。在接种之前，家长应了解一些儿童预防接种的知识，知道宝宝在相应的年龄段该接种何种疫苗以及每种疫苗可预防哪种传染性疾病。同时，家长也应该了解宝宝接种前的健康状况，以便当接种医生询问宝宝的既往病史时能如实告知，一些情况下是应格外注意的，例如宝宝体温超过37.5℃时不宜进行预防接种，应查明病因治愈后再接种；宝宝患较重皮肤病时不宜接种，应皮肤病痊愈后再进行接种；宝宝患有心脏病、肝炎、肾炎、活动性结核病不宜接种；脑或神经系统发育不正常，有脑炎后遗症、癫痫病的儿童不宜接种；重度营养不良，严重佝偻

病、先天性免疫缺陷的儿童，不宜接种；过敏体质及患哮喘、荨麻疹的儿童不宜接种；正在腹泻的儿童，不宜服用小兒麻痺糖丸，必须待病好后两周，方可服用；腋下或颈部淋巴结肿大的儿童，不宜接种。

接种24小时之内不宜给宝宝洗澡

宝宝接种疫苗后应该注意哪些问题呢？滨州市疾病预防控制中心的专家介绍：首先，宝宝接种疫苗后应在接种地点观察30分钟，没有任何不良反应时再回家，因为接种后不良反应在接种后30分钟内最常出现。其次，注意接种24小时之内不宜给宝宝洗澡，而且要保持接种部位皮肤的清洁卫生，不要让宝宝用手搔抓接种部位，以免局部感染或出现加重反应。最后，要注意宝宝的饮食活动，让宝宝多喝水

休息，注意饮食清淡，特别注意接种24小时内不要让宝宝食用鱼、虾等容易引起过敏的食物，并且要少吃刺激性强的食物，出现严重过敏现象一定要及时到医院进行诊断，不要给宝宝的健康留下隐患。

同时专家提醒市民朋友说疫苗作为机体的一种异种抗原，广泛应用于人群接种时可能出现预防接种不良事件，但严重不良反应的发生率极低。宝宝接种后出现38℃以下发热、轻度皮疹等一般不需要处理，可加强观察，多喝开水，同时注意休息和保暖。如果出现较为严重的反应，反应持续时间较长或逐渐加重，应尽快与接种医生联系。此外，专家解释说接种疫苗后的不良反应也有可能是偶合症等。如果孩子接种疫苗后出现较为严重的反应且怀疑与疫苗接种有关，可以向当地县级疾控机构申请做异常反应诊断。

“食”分靠“谱” 春笋炒肉

竹笋品种繁多，一年四季都有出产，但春笋特别鲜嫩味美，因而被誉为春天的“菜王”，味道脆甜鲜嫩，含有充足的水分、丰富的植物蛋白以及钙、磷、铁等人体必需的营养成分和微量元素，特别是纤维素含量很高，常食有帮助消化、防止便秘的功能。

材料：
春笋、瘦肉、糖、生抽、生粉、鸡精、食用盐、姜、葱、芝麻油
做法：
1、把春笋切片然后过一下水
2、把肉切丝，用适量的生抽、糖、生粉捞匀，腌一会，把葱姜切丝
3、锅里放油并烧热，爆香葱姜，然后加入肉丝，待肉丝变色炒熟后，捞起待用
4、锅中再加少许油烧热，放入笋片炒香，然后加入肉丝，放盐、鸡精调味，炒熟后起锅前放葱花，加点芝麻油提味。然后出锅装盘即可

生活小贴士 >>

喝酒时如何做到不伤身

1、饮酒前吃一点食物，或者喝一杯牛奶，勿空腹喝酒，以免刺激胃黏膜。
2、喝酒时尽可能饮热酒，白酒加热后饮用不仅芳香适口，而且还可以挥发掉醛类等有害物质，减少有害成分。
3、喝酒不宜喝的过快过猛，应当慢慢喝，让身体有充足的时间分解体内的乙醇。酒桌上罚酒数杯或一口闷易醉酒。
4、喝酒不宜过快过猛，应当慢慢喝，让身体有时间分解体内的乙醇。酒桌上罚酒数杯或一口闷易醉酒。
5、喝酒时多吃猪肝等动物肝脏，以提高机体对乙醇的解毒能力；还有多吃些绿叶蔬菜和豆制品，也能起到保护肝脏的作用。

巧妙去除衣服污渍

1、果汁：果渍很难清洗，可以先将衣物在苏打水中浸泡半小时，接着再使用肥皂来清洁。
2、酱油：如果酱油沾在衣物上，可采取碳酸汽水，将汽水倒在酱油渍上再进行搓洗。
3、发黄的尿渍：在有尿渍的衣物部位涂上酵母粉，放置五分钟，再按平常的洗衣服方法来清洗。
4、油脂：在有油脂的衣物部位涂上少许牙膏，在五分钟后进行搓洗即可。
5、青菜渍：在水中加入食盐，再将衣物浸泡后进行搓洗。
6、血渍：沾上血渍后应立即用冷水冲洗，如不能洗掉，可加少许盐与柠檬汁进行搓洗。



Q 医小站

城市的快速发展，使得人们的生活压力变大，而面对严峻的“竞争”之战，健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”，健康的体魄是一个人工作和生活的必要前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论，我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题进行答疑解惑，为类似患者提供就医参考信息，为市民朋友带来更多帮助！

健康电话：18766491065 Q医小站群：227552667



疫苗接种， 注意 啥

1、宝宝必须接种的疫苗

我国对疫苗实行分类管理。第一类疫苗指政府免费向公民提供，公民有义务按照国家规定程序接种的疫苗，也称为纳入国家免疫规划的疫苗。目前包括乙肝疫苗、卡介苗、脊灰疫苗(糖丸)、百白破三联疫苗(白破二联疫苗)、麻腮风疫苗(麻疹疫苗)、乙脑减毒活疫苗、A群流脑疫苗和A+C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗。这些疫苗是适龄健康儿童必须接种的疫苗。第二类疫苗是由公民自费并且自愿受种的其他疫苗，常用的有流感疫苗、水痘疫苗、流感嗜血杆菌疫苗(Hib疫苗)、轮状病毒疫苗等。

2、预防接种证的办理

我国传染病防治法明确规定，我国对儿童实行预防接种证制度。预防接种证是孩子预防接种记录的证明，孩子今后入托(园)、上学、出国等必须提供该证明。儿童出生后可以直接在医院产科接种室进行办理，接种单位应该在接种证上加盖公章。办理预防接种证是免费的。如接种证遗失，应及时到现居住地接种单位补办；补办时应携带之前的接种证明。流动儿童迁入本地时，如之前未办理预防接种证或预防接种证遗失，可提供之前的接种证明，在现居住地接种单位补办。

3、流动儿童接种如何接种疫苗

流动儿童是指户籍在外县、在暂居地居住满3个月的7岁及7岁以下儿童。儿童迁入时，可直接携带原居住地卫生部门颁发的预防接种证到现居住地所在接种单位接种疫苗，如之前未办理预防接种证或预防接种证遗失，可在现居住地接种单位补办预防接种证，并由现居住地的接种单位负责接种工作。凡未在原居住地接种过疫苗的流动儿童，可到现居住地的接种单位补种有关疫苗。流动儿童与本地儿童享受同样的权利，享受同样的免疫服务，接种疫苗的种类、收费标准。

4、两种疫苗同时接种

疫苗分两种，一种是减毒活疫苗，比如麻疹疫苗、风疹疫苗、卡介苗、口服脊灰疫苗、甲肝减毒活疫苗等，一种是灭活疫苗，比如流脑疫苗、乙肝疫苗、狂犬疫苗等。两种灭活疫苗，一种灭活疫苗和一种减毒活疫苗可以同时接种，也可以间隔任何时间接种。使用免疫球蛋白后至少需要间隔4周才能接种减毒活疫苗，接种减毒活疫苗2周后才能使用免疫球蛋白。