



健康周刊



找记者 上壹点

B03

齐鲁晚报
齐鲁壹点

2022年4月26日
星期二

关
注
健
康
生
活

□ 美编：赵秋红
□ 编辑：徐良

德州市疾病预防控制中心

及时接种疫苗是保护孩子健康的最好手段

今年的4月25日是第36个“全国儿童预防接种日”，主题是“及时接种疫苗，保障生命健康”。齐鲁晚报·齐鲁壹点邀请德州市疾控中心免疫预防管理科医师荆少华为您解答关于疫苗接种的种种疑问！

为什么要给孩子接种疫苗？婴儿出生后，体内往往还有来自妈妈的各种“抵御疾病”的抗体，另外，母乳中也含一定量的抗体。因此，婴儿在半岁内很少得传染病。但是，婴儿6个月以后，来自母体的抗体免疫逐渐消退，抵抗力会逐渐减弱和消失，此时若接触病毒、细菌等病原体，孩子就很容易被这些细菌和病毒侵袭。为了提高儿童抵抗传染病的能力，就需要有计划地按时给儿童进行预防接种，使孩子自身产生抵抗力，预防传染病的发生，保护儿童健康地成长。及时接种疫苗是保护

孩子健康的最好手段。

哪些疫苗是必须要接种的？我国疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗是指政府免费向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗。非免疫规划疫苗是指公民自愿受种的其他疫苗。目前我省纳入国家免疫规划的疫苗有11种，可以预防12种疾病。除了常见的乙肝疫苗、百白破、麻疹等免疫规划疫苗，儿童接种的非免疫规划疫苗也有多种：如流感疫苗、水痘疫苗等。宝宝依法接种国家免疫规划疫苗不仅仅是权利，更是义务。我国法律明确要求：儿童的监护人应当与医疗机构、疾病预防控制机构相互配合，保证及时接种疫苗。现阶段家长还要认识到，3周岁以上儿童接种的新冠疫苗，其重要程度绝不亚于免疫规划疫

苗，家长应当带适龄儿童尽快接种，并在间隔时间达到21天后尽快接种第二剂次，实现全程免疫。

如果打疫苗时间延迟，会有什么后果？儿童接种的每种免疫规划疫苗都有它的免疫程序，规定了什么月龄开始接种、接种几剂次、间隔多长时间。推迟接种疫苗会影响保护性抗体产生的时间，增加患病的风险。例如麻疹减毒活疫苗，满8月龄开始接种，全程接种2剂次。由于麻疹的传染性比较强，当儿童满8月龄时就应及时接种麻疹疫苗，否则儿童就会存在有感染患病的风险。所以接种疫苗不但要按照免疫程序进行接种，更要及时接种。

接种后出现不良反应如何处理？对绝大多数人而言，接种疫苗是安全的。个别人因个体差异会在接种部位发生红肿、疼痛、硬结

等，或出现发热、全身不适、倦怠、食欲不振、乏力等症状，这些都是预防接种后的一般反应，病情轻微，多在1~2天内自行恢复，必要时就医。对以上反应，无论是局部或全身反应，一般无需特殊处理，注意休息，多喝水、保暖，防止继发其他疾病。若体温较高，大于38.5摄氏度，且持续数日，或出现更严重的症状，应及时就治疗，以免延误病情，并将具体情况告知接种医生做好相关记录。

(徐良 马雪平)



德州市妇幼保健院

“笑尿了”是病，得治！

德州市第二人民医院心理专家走进校园

当前，手机已经成为了人们日常生活的一部分。面对孩子的手机沉迷现象，很多家长焦虑不已。为积极响应德州市创建全国文明城市工作号召，4月20日，德州市第二人民医院组织专家走进德州市长河小学，举办了题为“绿色上网、健康成长”的预防未成年人网络沉迷宣传讲座。

德州市第二人民医院精神卫生中心贾妍围绕未成年人网络沉迷问题，与同学们进行了详细交流。本次讲座让同学们

充分认识到了沉迷网络游戏对未成年人身心健康带来的不良影响，并引导同学们健康使用网络，教同学们复学后学会正确的解压方式，呵护未成年人身心健康成长。

那么，未成年人的“网瘾”都有哪些危害呢？1、精神依赖，继而发展为躯体依赖，表现为情绪低落、视力下降、肩背肌肉劳损、睡眠节奏紊乱、食欲不振、消化不良、免疫功能下降，由此诱发心血管疾病、焦虑症、抑郁症等；2、网络上存在很多

暴力、色情、宗教等不良信息，未成年人辨别能力差、自制力不够，容易导致心理上的扭曲；3、未成年人容易沉迷到网络游戏和聊天中，花费太多的金钱和精力，迷失自我，可能发生网络诈骗等。

未成年人的沉迷网络问题，已越来越多地受到社会大众的关注。家长、老师一旦发现未成年人有沉迷网络问题，一定不可忽视，尽早干预、纠正，也可以到正规的医疗机构进行咨询。(张月华)

“新手”宝妈小贝最近十分烦恼，在生娃以后，只要大笑、咳嗽，抱孩子就会出现漏尿。刚退休的李女士最近遛弯时发现漏尿了，之前大笑、咳嗽的时候也有过漏尿，身边很多人都有，所以并没有在意，这次她感觉问题并不简单。到底是什么原因导致小贝和李女士漏尿呢？都是盆底肌松弛惹的祸！

什么是盆底肌？盆底肌是一个容易被“忽视”的肌肉，它犹如一张“吊床”，紧紧连接着尿道、膀胱、阴道、子宫、直肠等脏器，并参与排尿、排便、维持阴道紧缩度等多项生理活动。妊娠、分娩、肥胖、便秘、泌尿生殖道感染等因素会对盆底肌造成不同程度的损伤，导致盆底功能障碍，表现出漏尿、阴道松弛、腰腹疼痛等症状。

发生漏尿应该怎么办？大多数漏尿的情况都和盆底肌的损伤息息相关，很多女性因羞于表达而忽略了这一问题。但是漏尿导致的“社交恐惧”让大家很是苦恼。出现这种情况时，建议及时到医院评估病情，如果是盆底肌受损导致的漏尿，要尽快进行盆底康复治疗。

由于妊娠与分娩是引发盆底功能障碍的重要因素，国内一线城市已将盆底康复治疗作为女性必做项目，并列入产后42天的康复项目中。及早进行康复治疗，有利于盆底肌功能恢复，还可以预防盆底障碍性疾病的发生。所以，一旦发生漏尿，应立即就医。

门诊地址：德州市妇幼保健院西院区门诊二楼妇产整体康复中心
咨询电话：0534-2310136

(孙星)

为了劳动者健康

德州市《职业病防治法》宣传周启动

2022年是爱国卫生运动70周年，4月份是“第34个爱国卫生月”。4月25日，德州市举行以“一切为了劳动者健康”为主题的《职业病防治法》宣传周启动仪式，活动由德州市爱卫办、德州市卫生健康委等单位联合主办。德州市卫生健康委副主任孙大鹏及各县市区卫生健康委负责人、德城区、经济技术开发区、新旧动能转换示范区40家企业代表共50余人参加。

德城区副区长、党组成员纪勇致开幕词。随后，德州市卫生综合执法支队支队长宋学谦宣读《致企业一封信》。宋学谦表示，下一步将依托智慧卫生监督APP对重点企业进行分类，对企业采取不同的执法频次。

孙大鹏为获得2021年度市级“健康企业”的代表颁发“健康企业”奖牌，并宣布全国第20个《职业病防治法》宣传周正式

启动。本次活动将《职业病防治法》宣传同“健康企业”建设、“职业健康达人”选树结合起来，引导广大职工增强自我防范意识、养成并践行文明健康绿色环保生活方式，提高企业职业病防治主体责任意识和防范水平，提高社会健康综合治理能力，进一步推进德州市职业病防治工作规范化、法制化。(马雪平)

德州市中医院

儿童语言康复显成效 家长感谢送锦旗

近日，德州市中医院康复医学科儿童康复治疗厅上演了温馨的一幕，患儿乐乐(化名)将一面镌有“医师精心指导 培育一代新人”的锦旗送到了康复治疗师李翠翠手中，感谢李翠翠对孩子语言康复治疗的悉心呵护和专业训练。

男孩乐乐今年6岁，妈妈发现他语音清晰度差，严重影响日常生活，十分苦恼。今年1月份，妈妈带乐乐来到德州市中医院，

康复治疗师李翠翠经过详细检查，根据问诊与评估结果，为乐乐制定了一套系统化、个性化的综合治疗方案。在经过三个月规范化构音训练，乐乐的语言表达能力有了较大提升，患儿家长十分感动，为表示感谢特送上一面锦旗。

德州市中医院康复医学科儿童康复部是德州市残联残疾儿童定点康复机构。德州市残联、市发改委等9部门共同印发《德州市残

疾儿童康复救助实施细则》，进一步规范全市残疾儿童康复救助工作，保障残疾儿童基本康复服务需求。符合条件的0到17岁有康复需求的城乡残疾儿童可申请救助，救助范围包括：视力残疾儿童、听力语言残疾儿童、肢体残疾儿童、智力残疾儿童、孤独症儿童。救助方法包括：手术类、康复训练类、辅助器具类。

专家介绍：李翠翠，康复治疗师，毕业于山东中医药大学。2018

年6月参加“言语—语言规范化评价与治疗学习班”并通过考核获得证书。2019年1月参加“蒙台梭利教育医教结合”培训班并通过考核获得医教结合资格证书。德州市康复治疗师协会委员，德州市妇幼保健协会儿童康复专业委员会委员。主要擅长儿童发育的评估，认知障碍的康复治疗，儿童语言发育迟缓的康复治疗，儿童构音障碍的评估及治疗。

(刘珊珊)