

4月25日是全国儿童预防接种日，今年的宣传主题——

# 及时接种疫苗 共筑健康屏障

## 疫苗从何而来

人类感染某种疾病后,通常会产生对抗这种疾病的抵抗力。疫苗接种就是模仿了自然感染的过程,使人体在不发生相关疾病的情况下获得对这种疾病的免疫力。疫苗是将病原微生物(如细菌、病毒等)或者代谢产物,经过人工减毒、灭活或利用基因工程等方法制成的用于预防传染病的自动免疫制剂。当疫苗通过注射、口服等方法进入人体后,免疫系统便会产生一定的保护物质,如活性生理物质、特异性抗体等;当人体接触到病原微生物时,这些保护物质就会发挥作用。

虽然不同疫苗的生产工艺不同,但所有的疫苗都来自由天然的病原微生物或者通过基因工程技术模仿病原微生物。近年来,我国疫苗的生产和使用,不仅在数量上迅速增长,质量上也获得了长足进步,有些疫苗已出口国外,一些疫苗的研发和生产已经处于全球领先地位。

## 疫苗,默默守护健康

我国是世界上最早采用人工免疫方法预防疾病的国家之一。多年来,利用疫苗接种手段,我国已经消灭了天花,控制了包括脊髓灰质炎、麻疹、乙肝、流脑、乙脑等多种对儿童健康有严重威胁的传染病的流行。

脊髓灰质炎,俗称婴儿瘫,感染后可能会导致患儿肢体残疾。上世纪50、60年代,我省每年约3000~5000名脊髓灰质炎病例;1965年我

随着新型冠状病毒肺炎在全球的肆虐,“疫苗”再次成为热词;人们都在对新冠疫苗翘首以盼,希望疫苗尽早研制成功。我国从1978年开始实施国家免疫规划,为儿童免费提供多种疫苗接种,目前我国适龄儿童麻疹、脊灰、流脑、乙脑、乙肝等疫苗接种率已达到90%以上,相关传染病发病已下降历史最低水平。让全社会携起手来,以疫苗为武器,打赢与传染病的对抗战。



国逐步推广使用脊髓灰质炎疫苗,发病数和死亡数急剧下降,1991年7月以后我省未再发现脊灰野病毒引起的脊髓灰质炎病例。

乙肝是老百姓谈之色变的传染病。儿童感染乙肝病毒后,90%以上会终生携带。我国从1992年开始为新生儿免费接种三针乙肝疫苗,儿童乙肝慢性携带率由疫苗使用之初的8%降至目前的0.16%,20多年来我省减少儿童慢性乙肝感染者约140万。

经测算,与1978年实施儿童计划免疫前相比,近10年我省儿童预防接种每投入1元钱可产生45.12元的经济效益。预防接种工作的实施,为经济社会发展做出了重要贡献。

## 群体免疫,共建共享

新冠疫情,使大家熟悉了群体免疫这个说法。其实,群体免疫这一概念出现已久,是指人群对某一传染病病原体侵入和传播的抵抗力。在人群中,会有一定比例的人没有保护性抗体从而处于对疾病的易感状态;如果人群中这部分人的数量保持在一个很小的比例,那么病毒就不会轻易传染给他人;反之,如果没有接受过免疫接种的人群突破一定数值,传染病的传播速度会大大加快,造成大规模的疾病流行。所以,一旦建立了群体免疫,不仅有免疫力的人会获得保护,没有免疫力的人也会因为周围有免疫力人的屏障保护而免于发病。

人们对疾病的免疫力来源于两种途径,一种是自然感染,另一种是接种疫苗,但前者可能危害人们的健康。我国已经将14种疫苗纳入儿童免疫规划,纳入儿童免疫规划的疫苗要求适

龄儿童必须接种;无故拒绝为孩子接种免疫规划疫苗是违法行为,不仅对未接种儿童健康造成威胁,还可能威胁到周围人群的健康。群体免疫,只有共建,才能共享。

## 及时补种疫苗,尽快获得保护

新冠期间,为避免人群聚集,我省很多预防接种门诊暂停了全部或部分疫苗的接种。随着国内新型冠状病毒肺炎疫情防控形势持续向好,各预防接种门诊逐步恢复了预防接种工作。目前,我省除个别预防接种门诊外,基本都恢复了正常的接种服务,有的接种门诊还延长了工作时间,以便能为未及时接种的人群,特别是宝宝们及时进行补种。家长应该按照当地接种单位的预约安排,带着孩子到接种门诊进行疫苗补种。

### 接种建议

- 1.建议家长根据当地接种门诊的要求,通过电话、短信、微信或其他线上预约工具享受“线上预约、线下接种”的预防接种服务,错时接种,避免人群过多聚集在接种门诊。
- 2.宝宝接种时,尽量减少陪同家长的数量(最好1名家长陪同),在进入预防接种门诊时,按照当地规定配合医生做好受种者和陪同人员的健康询问、检查等,遵守防病文明礼仪。
- 3.注意避免宝宝触碰公共设施表面,尽量减少与他人近距离接触。
- 4.接种完成后,仍需进行30分钟留观并预约下次接种疫苗的种类、时间。
- 5.对于宝宝疫苗接种与补种有疑问者,可以咨询当地接种门诊。

# “心灵驿站”系列公益活动启动

将走进机关、企事业单位、高校等，齐鲁壹点全程直播报道

## “总失眠，感觉快要崩溃了”

“我每天加班到七八点，回去还要处理一堆家庭的琐事，总失眠，感觉自己快要崩溃了。”近日，某企业员工媛媛来到山东省精神卫生中心，向医生说出了她的心声。

媛媛说，自己所在的公司最近面临改革，很多员工都在加班加点的工作，孩子由婆婆照顾，但最近自己与婆婆也经常发生争执，关系不佳。“我晚上睡觉快到12点了，但心里装的全是白天的事，越着急越睡不着，导致第二天上班精神状态也不好。”媛

媛对医生说，自己陷入了死循环，总是走不出来，希望能得到专业的心理疏导。

在山东省精神卫生中心门诊上，有不少企业员工前来咨询心理问题，希望通过专业的指导来解除心理障碍。专家表示，现如今，有不少企业开始重视员工的心理健康教育，有的通过专家讲座的方式，也有的自己建立心理咨询室，希望可以帮助员工缓解心理压力，保证员工的身心健康和企业发展。

记者了解到，不同人群具有不同心理特征。如何科学应对工作中的压力、员工如何处理好工作与家庭的关系、大学生应具备什么样的就业心态……这些是当

前一些群体常遇到的问题。

## 权威心理专家开讲“心理课”

心理健康关系着幸福安康,影响社会的和谐发展。随着时间的推移和时代的发展,人们越来越关心心理健康对生活的影。2019年2月,《中国国民心理健康发展报告(2017-2018)》发布,针对具体的心理健康需求,调查显示,国民需求率最高的是“自我调节”知识,有53.0%的受访者表示需要,后面依次是“教育孩子”(46.3%)、“人际交往”(44.3%)、“心理疾病防治”(34.1%)、“职业指导”

(33.9%)和“婚姻”(28.9%)。

为提高广大市民的心理健健康,2020年5月起,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省精神卫生中心共同发起“心灵驿站”系列公益活动。山东省精神卫生中心权威心理专家将走进机关、企事业单位、高校等,科普心理卫生知识,现场接受咨询,为公众的身心健康保驾护航。

“心灵驿站”系列公益活动开启后,齐鲁晚报·齐鲁壹点进行全程图文、视频、直播报道,将心理健康知识带给更多群体。

如果您需要一切心理公开课和心理咨询,欢迎联系我们。联系电话:13153005988。

# 你和孩子沟通顺畅吗

28日晚7点,专家教你应对家庭沟通障碍

为《家庭中的沟通障碍和应对方式》的讲座,欢迎下载“齐鲁壹点”新闻客户端,在直播频道进行关注。

“从心开始”家庭教育公益讲坛是由我省39个省派“四进”工作组共同主办的“3+N”系列策划活动之一,发起单位为

省派淄博山东女子学院“四进”工作组,并联合省派济宁大众报业集团“四进”工作组、省派菏泽山东省文联“四进”工作组和省派淄博省委政研室“四进”工作组共同策划,采取网上直播授课方式进行,各行业专家与网友在线讨论交流。

“从心出发”家庭教育公益讲坛,旨在从战疫中的家庭教育问题着手,帮助孩子梳理情绪,进行心理指导,为家长、老师和学生分享科学、实用的教育常识,力争全面提升战“疫”期间家校共育水平,营造全员育人的浓厚氛围。

随着经济快速发展,在较快的生活节奏与社会发展变化下,心理压力与冲突也日益凸显,心理健康成为公众关注的问题。

5月起,齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省精神卫生中心共同发起“心灵驿站”系列公益活动。心理专家将陆续走进机关、企事业单位、高校等,宣传普及权威、实用的心理健康知识。如果您们需要一场心理公开课,欢迎联系我们。

心灵驿站

主办单位:山东省精神卫生中心 齐鲁晚报·齐鲁壹点

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 张如意