

# 儿童预防接种有哪些误区？这份指南请收好！



刚刚过去的4月25日是“全国儿童预防接种宣传日”。预防接种是预防控制乃至消灭传染病最为经济有效的方法,也是增强儿童抵抗力、保障儿童健康成长的一项重要措施。但在预防接种的道路上,不少家长却存在误区、走了弯路。专家表示,家长应及时了解疫苗接种的相关问题,确保孩子科学接种,避免以下误区。

## 误区一： 接种了疫苗就肯定不会患病

首都儿科研究所附属儿童医院保健科主任王琳提示,疫苗只对特异性病原体类别预防,不包括所有的型别。预防接种虽可以保护绝大多数人避免发病,但任何疫苗的保护率都不是100%。此外部分接种者可能会由于个体的特殊原因,如免疫应答能力低下等因素,导致接种后疫苗免疫失败。

## 误区二： 疫苗都必须严格按照规定日期接种

很多疫苗都需要多剂次接种,在说明书中通常会明确不同针次之间的时间间隔。

隔。“这个间隔是最短需要间隔的时间,即不能提前接种,但稍微推迟是可以的。如能完全按照时间间隔接种是最佳,有些孩子在规定的时点可能正好身体状况不佳,不适宜接种,推迟相应针次的接种也是不影响接种效果的。”浙江省疾病预防控制中心免疫规划所所长吕华坤说。

王琳表示,目前认为疫苗短期延期或不同疫苗间隔程序对疫苗有效性和安全性的影响相对有限。但如果长期延迟或未完成全程免疫程序,可能导致免疫失败。

## 误区三： 免疫规划疫苗是国家规定的疫苗 一定比非免疫规划疫苗好

根据《中华人民共和国疫苗管理法》,疫苗分为两类:免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。为保障儿童的健康成长,我国以法律形式规定国家实行免疫规划制度。居住在中国境内的居民,依法享有接种免疫规划疫苗的权利,履行接种免疫规划疫苗的义务,并且可以自愿自费接种非免疫规划疫苗。

免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗哪个更好呢?杭州市疾病预防控制中心免疫预防所所长刘艳表示,免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗对于疾病防控同等重要。

王琳提到,一类疫苗是国家规划免疫接种的,必须要接种;二类疫苗是国家免疫规划疫苗的有效补充,所预防的都是一些常见疾病,如水痘疫苗、肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗等。

## 误区四： 接种疫苗会有副反应 疫苗能不打就不打

疫苗作为一种抗原进入机体后,机体会产生一系列反应,起到预防疾病的作用。在数以亿计的接种人群中,预防接种后的副反应是不可避免的,但是却非常罕见,且大多数反应是轻微一过性反应。

刘艳表示,接种疫苗一方面可以通过自身产生抗体来直接保护自己,另一方面通过人群大规模接种,能够建立免疫屏障。

障,防止疾病在人群中的传播,既保护自己也保护他人。

北京儿童医院保健中心副主任马扬说,疫苗接种完毕后,家长要注意按压接种部位至医生规定时间,同时在规定区域休息留观半小时,观察孩子的体温、精神状态、接种部位情况等。

## 误区五： 孩子是过敏体质 不能接种疫苗

通常疫苗都有接种禁忌症,如果在接种疫苗时有相应禁忌症就不适合接种。但禁忌症也分两种情况,一种是暂缓接种,一种是绝对禁忌接种。

湖南省儿童医院儿童保健所副主任赵莎表示,家长应该确保孩子在健康的状况下进行疫苗接种,如果孩子出现了发热、急性腹泻、严重湿疹等症状时,一定要暂缓接种。

绝对禁忌症则更有特异性,如鸡蛋过敏不适宜接种流感疫苗,具体疫苗的禁忌症要以疫苗说明书为准。

专家提醒,所谓“过敏体质”不是疫苗接种的禁忌症。对已知疫苗成分严重过敏或既往因接种疫苗发生喉头水肿、过敏性休克及其他全身性严重过敏反应的,禁忌继续接种同种疫苗。但还需注意部分疫苗有特殊禁忌,如流感疫苗可能存在微量的鸡胚蛋白,所以对鸡蛋过敏的人不能接种流感疫苗。家长可在接种疫苗前咨询接种医师。

## 误区六： 有些疾病越来越少 就没有必要预防接种了

湖南省人民医院儿科急诊主任曾赛珍指出,有些家长认为部分疾病,例如脊髓灰质炎病例逐步减少,孩子就不需要接种该疫苗了,这是不对的。

小儿麻痹症学名脊髓灰质炎,是由脊髓灰质炎病毒引起的急性肠道传染病。随着脊髓灰质炎疫苗接种率提高,报告发病率逐年下降。专家提醒,家长不要盲目停止给儿童接种疫苗,以免出现传染病感染率回潮。

据新华社

## 谷雨节气适宜 多温补、勿大汗

谷雨过后,气温加快回升,雨水频繁。专家提醒,此时要根据天气变化,适当增减衣物,多温补、勿大汗。

谷雨时节脾胃处于旺盛时期,消化功能旺盛有利于营养吸收,这时正是补身的好时机。专家介绍,此时适宜多吃一些温补气血的食物。脾胃虚弱的人可食用一些健脾胃、养肝肾的食物,如山药、豆芽、黑豆、薏米、鲫鱼等。胃肠有积热的人宜多吃低油低脂的时令蔬菜,如荠菜、菠菜、蒲公英、莴笋、蒜苗等。

谷雨节气后,空气湿度逐渐加大,湿气很容易从裸露的部位进入体内。专家提醒,此时气温忽冷忽热,注意保暖不要着凉。另外,要适当运动,天气好时要多外出晒太阳。“出汗过度容易影响气血健康,此时不适合进行剧烈运动,建议选择快走、慢跑或八段锦等,出汗后要注意补充水分。”  
据人民网

## 春季出游 易过敏、蚊虫多？

### 专家支招如何有效防范

气温转暖,许多人迈开了春游的脚步。谷雨过后,初夏将至。专家提示,春夏之交气温变化频繁,紫外线渐强、公园草木繁茂的地方蚊虫多,出游时要格外注意。

“建议大家选择大路登山,不要走野山、野路。”专家说,公园在种植花草时选用的是无毒性的花草,但是不排除一些野生花草存在致敏因素。有的公园内就有一种名为“蝎子草”的野生草类,刮到皮肤会引起瘙痒、红肿等。

在外游玩时,建议游客不要采摘花卉,不要挖掘野菜、采摘野果食用。一些野生植物不易辨识,有可能存在一定毒性。在户外,特别是野外草木繁茂的地方,要穿长袖、长裤、袜子等,把身体覆盖好,露出的部位要尽量少。

专家说,皮肤过敏的原因很多。有的人对紫外线过敏,一定要做好防晒工作。防晒不分季节,因为长波紫外线能达到真皮层,使皮肤晒黑。它常年存在并且强度稳定,在环境中穿透能力强,云层、玻璃等均不能过滤它。

专家提示,花粉、柳絮等容易引起季节性过敏,做好个人防护可减轻过敏症状。外出郊游时应戴好帽子、口罩、太阳镜。可以带上脱敏药物,若遇皮肤发痒、全身发热、咳嗽、气急等情况,要迅速离开诱发的环境。一旦出现哮喘症状,应及时服药并到医院就诊。

带小朋友出游该如何准备物品?专家说,家长要提前了解目的地情况,为小朋友们准备防蚊手环、防蚊贴、薄荷膏等防蚊虫叮咬的物品。要提示幼儿不要随便采食花草,避免不良情况发生。

中医认为春季养生要顺应阳气自然生发的特点,以养肝为要务。人们外出游玩有利于保持心胸开阔,情绪乐观,以使肝气顺达,气血调畅,达到防病保健目的。

专家说,通常公园会在游客服务中心、门区等地放置小药箱,准备常用的消肿止痛药膏、喷雾剂等。如果不慎被蚊虫叮咬,可以进行简单处理,缓解疼、痒症状,一旦出现较重症状,应及时到医院就诊。  
据新华社

### 体重起落起落起起起……

## 先别气！这3种情况也许你没胖！

前一天晚上去了健身房,早上一称瘦了2斤。睡前称一称,怎么反而更重了?

第二天一早一称又瘦了6两,白天吃了顿重口麻辣烫,但坚持没点肉,期待第三天早上体重创新低,结果却重了!

体重秤上数字怎么能变化这么大?自己几斤几两真的算不清……别慌,有些情况下称出来的体重并不准,今天教你正确称体重,科学判断自己胖不胖。

### 这3种情况称的体重可能不准

#### 01 前一天吃太咸

钠元素会影响水分代谢,如果吃得太咸,导致摄入过多钠元素,体内水分就会积压,出现水肿的症状,体重自然也就上涨了。

#### 02 晚上称体重

白天吃饱喝足,食物还未完全代谢排空,晚上体重自然比较重。你睡了,身体代谢可没停下,早上起来收获惊喜吧!

#### 03 锻炼后称体重

如果在锻炼过程中不断补水,练完

立马秤,你会发现怎么运动了还变重了。因为肌肉仿佛海绵,会吸收你喝下去的水分。反之,锻炼光排汗不补水,你会发现自己轻了许多,因为每流16oz(约450ml)的汗体重大约会减轻0.9斤,但记住这掉的不是脂肪是水分,一切都是虚无。

### 如何正确称体重？

1. 选择精准的电子秤/体脂秤,将其放在平地上,地毯、木地板都可能会影响数值。

2. 选择固定时间称体重,推荐早上排便后空腹称重。

3. 称体重时,身体站直并放松,为保证体重精确还可以多称几次直到数字不再变化。

其实正常情况下,早晚体重浮动2~5斤都是正常的,体重只是个数值,判断自己胖不胖需要用到更科学的方法。

### 科学判断自己胖不胖

#### 01 计算体质指数(BMI)

体质指数计算方法: BMI=体重(公斤)÷身高(米)<sup>2</sup>,根据公式算出BMI指数,对

照下方BMI指数参考标准,得出体重状况。如体重60公斤(120斤),身高1.7米(170cm),他的BMI=60÷1.7÷1.7≈20.8,所以体重在正常范围内。

#### 02 测量腰围

BMI判断是否肥胖有一定局限性,尤其是对于身材比例不匀称的人群。比如仅『肚子大』的腹型肥胖,所以还要结合腰围的数值综合判断。这时候很多人可能就拿不准测量位置了,正确的腰围测量方法是:将软尺环绕在肚脐上方大致1cm的地方读取下缘的刻度数值。

男性腰围≥85cm,女性腰围≥80cm;男性腰臀比>0.9,女性腰臀比>0.8都属于腹型肥胖。

燃脂减肥小技巧:走跑交替,快跑15秒然后走45秒为一组交替进行快速提升运动心率,消耗卡路里。当然,你也可视自身身体素质,调整至快跑60秒后快走3分钟。

总之,人体体重浮动属于正常范围。减肥期间不用刻意纠结体重的数字,而应注意体脂率更要保持良好的心态哟!

据新华网