

孩子的“预防接种证查验证明”开好了吗

市疾控中心专家提醒，家里有孩子要入园、入学的家长们注意了，从现在起，可带孩子到现居住地的预防接种门诊进行查验

■本报记者 贺正香 通讯员 于坤平

秋季开学的日子到了，家里有孩子要入园、入学的家长们注意了，从现在起，可带孩子到现居住地的预防接种门诊进行查验，开具“预防接种证查验证明”(简称《查验证明》)了。

孩子怎么办理预防接种证查验证明？

带上孩子的预防接种证到预防接种门诊即可办理。许多家长担心孩子在异地接种疫苗，查验证也需回到接种的地方。其实无论是否在原居住地接种过疫苗，只要带上儿童的预防接种证，就能在各预防接种门诊办理查验证证明，不需要回户口所在地。



预防接种是预防控制传染病最科学的手段

最近有多位市民反映，带孩子在办理入园、入学手续时，被要求出具《查验证明》，对因为没有《查验证明》而暂缓办理入园入学手续这一要求不理解。

市疾控中心专家介绍，我国自1978年开始实施儿童计划免疫，到今年已40年了，由当初的“四苗防六病”到现在的“十四苗防十五病”。40年期间，通过疫苗接种消灭了天花、实现无脊髓灰质炎的目标，麻疹、乙肝、乙脑等传染病的发病率和死亡率急剧下降。如果孩子们都已经按要求全部完成接种，形成了群体免疫屏障，就能避免学校和幼儿园内聚集性地发生麻疹、风疹、流行性腮腺炎、甲型病毒性肝炎、乙型肝炎等传染病。

孩子疫苗接种为什么查验证？

首先，托幼机构和小学的孩子对传染病的抵御能力弱，易感性高，且校园和幼儿园内人口密集，一旦有传染病发生，很容易造成学校或幼儿园内的流行。因此，为了预防校园和幼儿园传染病疫情的发生，在孩子入托入学前，预防接种门诊要核实儿童是否已完成免疫规划疫苗的接种，实现预防疾病，关口前移。通过查验证工作，能及时发现孩子是否有漏种，以便补种。

没有预防接种证或接种证丢失了怎么办？

预防接种证丢失了，家长也不要着急，孩子平时接种疫苗的门诊都会建有电子档案，任一门诊均可查询并补证；如果没有建电子档案，则需要到平时接种的门诊进行补证。以后孩子出国留学也需要预防接种证，所以一定要妥善保管。

市疾控中心专家提醒，我市各县（市）区乡镇卫生院或街道卫生服务中心预防接种门诊在正常开放时间内都可进行查验证。查验证和接种国家免疫规划疫苗，不需要缴纳任何费用。

家门口享受北京权威专家的诊疗服务

市第一人民医院心血管外科与国健医联医生集团(由国内各大三甲医院知名心血管病专家牵头成立) 签订合作协议，该集团专家将定期前来开展包括门诊、查房、专业技术带教、手术等诊疗服务，且接受专家服务的患者不需要额外承担费用



患者与北京专家(左一)、肖劲莎主任(右一)合影

本报讯（记者 刘臻）8月31日，在市第一人民医院心血管外科住了近一个月的54岁的老袁康复出院了。患有冠心病合并瓣膜病变的他对于手术十分满意，据他介绍，手术的成功全得益于市第一人民医院与国健医联医生集团（由国内各大三甲医院知名心血管病专家牵头成立）结成技术协作单位。

7月30日，老袁因阵发性胸痛、呼吸困难入院。经检查发现其患有的是冠心病合并主动脉瓣重度狭窄，必须进行手术治疗。据市第一人民医院心血管外科主任肖劲莎介绍，目前患有冠心病的患者虽呈高发趋势，但是合并瓣膜退化

地就医，就意味着得面临住宿交通等一系列问题。正当老袁纠结万分的时候，肖劲莎为其请来了北京海军军区总医院汤楚中教授团队，为其开展手术。

据悉，汤楚中教授隶属的国健医联医生集团是由国内各大三甲医院知名心血管病专家牵头成立，以提供心血管病综合诊疗服务为主的行业合作组织。两个月前，市第一人民医院心血管外科已与该组织签订合作协议，该集团专家将定期前来开展包括门诊、查房、专业技术带教、手术等诊疗服务，且接受专家服务的患者不需要额外承担费用。

8月11日，手术各项准备已完成，肖劲莎与汤楚中教授等专家团队一起为老袁实施了主动脉瓣人工机械瓣膜置换术+冠状动脉旁路移植术，手术历时4小时，非常成功。经过数周的手术后观察，8月31日，老袁可以康复出院了。他表示，近两年的胸痛胸闷症状终于消失了，现在全身轻松多了。

据了解，与市第一人民医院心血管外科结成技术协作单位后，国健医联医生集团将发挥在人才、技术、管理等方面的优势，以派遣技术骨干坐诊带教、接收进修生、开展业务培训等方式，从技术支持、人员培训、管理指导等方面对市第一人民医院心血管外科进行技术协作，实现基层首诊、上下联动的分级诊疗机制。此合作不仅将提高我市在心血管外科疾病方面的医疗技术水平、综合能力，还将造福市民，让大家在家门口就可享受到北京权威专家的诊疗服务。

简 讯

为引导干部职工自觉学法尊法守法用法，近日，市疾控中心组织全体干部职工集中学习新宪法，辅导课由该中心主任陈秋生主讲。陈秋生从宪法在治国理政中的重要地位和作用、宪法的基本内容、为什么要修改宪法、本次宪法修改的原则和要求、本次宪法具体修改的内容等七个方面对新宪法进行了全面深刻的解读，并衔接当下长春长生疫苗事件、中美贸易战等时事热点，上了一节生动的宪法辅导课。

■通讯员 罗姣



为保障省运会食品安全工作，8月30日，市食药监局石鼓分局在西湖饭店对运动员用餐单位的84名工作人员进行食品安全培训，培训内容包括工作人员的个人卫生、食品采购、食品贮存、食品加工操作、餐用具消毒、食品留样、食品安全事故应急预案等八个方面。

■封巧华 摄

亲属间输血是否安全

市中心血站：亲属间（如父母与子女）输血后并发移植抗宿主病的危险性比非亲属间输血的危险性要大得多

本报讯（记者 贺正香）不少市民认为亲人间输血最安全，这是真的吗？近日，记者就此采访了市中心血站相关部门负责人。该负责人表示，亲属间（如父母与子女）输血后并发移植抗宿主病的危险性比非亲属间输血的危险性要大得多。

据介绍，亲属间（如父母与子女）输血后并发移植抗宿主病的危险性比非亲属间输血的危险性要大得多，其发病原因简单说就是：供血者体内有免疫活性的淋巴细胞，在受血者体内增殖，反客为主，进而攻击受血者的免疫系统。这类输血不良反应主要发生在输血后1周左右，输入的血液中的淋巴细胞攻击受血者的器官组织，导致全血细胞减少、肝功能受损、恶心、腹泻和皮肤黏膜出现大面积皮疹或大泡等，死亡率高达90%。血缘关系越近，发病率越高，尤其是一级亲

属，即父母与子女间，发病率要比无血缘关系的高10—20倍。因此，患者的输血治疗应避免使用亲属的血液。

据了解，血液制品相当于特殊的“药品”，输血治疗实际上是一种类似器官移植的干预治疗，有一定的风险。输血一般有三个原则，即可输可不输的血坚决不输；能少输不多输；能用自己的不用别人的。此外，输血治疗尽量不输新鲜血，新鲜血中各种成分抗原性强，易引起输血反应。

据介绍，随着技术的发展，自体输血逐步在各级医疗机构开展。自体输血就是把自己的血液贮存或收集起来，留在手术或需要时再输入体内，自体输血是最安全的输血方式，只要不是急诊手术，许多患者都可在术前两三周内提前为自己储备一份血液，在手术中或手术后如果需要输血再回输给自己。



中医养生与肾保健

■衡阳市中医医院肾病科 黄新艳

养生，又称摄生。生，是生命、生存、生长；养，即保养、补养、摄养。中医养生就是根据中医理论知识和生命的发展规律，达到保养生命、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的。《黄帝内经·素问·上古天真论》中说：“其知道者，法于阴阳，和以术数，饮食有节，起居有常，不要劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

中医养生的特点。一要尊重自然规律，顺应四季变化。顺应自然规律，人的寿命是有限的，追求长寿但不追求长生不老。二要强调精神方面的养生，避免不良精神刺激，提高自我心理调摄能力，保持良好心态。三要提倡“形劳而不倦”的锻炼方法，运动量适度，循序渐进，持之以恒，不要超强度锻炼，老人锻炼尤不宜过力。四要防止外邪侵害，防止外邪（风、寒、暑、湿、燥、火及外伤）侵犯。

肾的生理功能是藏精、主水、主纳气。其生理特征是主蛰守位。与形、窍、志、液、时的关系是主肾生髓通脑；在窍为耳及二阴；在志为恐；在液为唾；通于冬气。肾对精气有摄纳、贮存、封藏的功能，主生长、发育、生殖。肾气有摄纳肺所吸入的自然界的清气，保持吸气的深度，防止呼吸表浅的作用。肾气具有主司和调节全身水液代谢的功能，肾气对参与水液代谢的脏腑有促进作用，肾气有生尿和排尿的作用。

肾健康的判断标准有中医标准和西医标准。中医标准是皮肤有光彩，头发乌黑有光泽，听力清晰，记忆力好，骨骼健壮。西医标准是早起身体没有浮肿，尿液清澄泡沫少，精神十足，血压正常。

导致肾虚的原因有先天禀赋不足（遗传原因）和后天因素引起。后天因素包括生活及精神压力大、生活无节、污染、滥用药物、肾精自衰、邪毒犯肾等。

远离“肾病”要做九件事。一要经常锻炼，世界卫生组织推荐的最佳运动模式是每周3—5次，每次至少30分钟。二要控制体重，理想体重：男性(kg)=(身高cm-100)×0.9；女性(kg)=(身高cm-100)×0.9-2.5。三要均衡饮食。四要戒烟，鉴于吸烟的巨大危害，推荐的每天抽烟量为0支，为了自己和家人的健康，戒烟从今天开始。五要适量饮酒，红酒和黄酒每天的量不宜超过2两(女性)和4两(男性)。对于痛风、高尿酸血症患者来说，所有含酒精的食物都应该禁止食用。六要充足的饮水，每天喝1500—1700ml的水，才能够保证尿液不会过浓。饮水指的是白开水、矿泉水或纯净水，而非各式的饮料。七要监测血脂水平，定期去医院检查血脂水平，对于预防心血管疾病和肾病来说非常有必要的。八要一年一次体检，体检是早期发现疾病的最佳途径。很多疾病在发病早期，症状并不明显，尤其是肾病。九要了解你的家庭病史，高血压、糖尿病、多囊肾等诸多疾病，都具有家族遗传性。了解家人、长辈的疾病情况，可以帮助你更有针对性的进行预防和筛查。

肾病患者养肾的六个要点包括：控制好高血压、控制好血糖、减少盐的摄入、合理用药、控制好蛋白质的摄入、每年接种流感疫苗。

肾保健的三个常见误区，一是不分肾阴虚、肾阳虚，乱补一气；二是肾虚是男人的专利；三是将肾虚与肾炎混为一谈。

健康肾保健的呼吸心法：直立，两脚分开与肩宽，双臂上举伸直，在脑后交叉，此时小腹略向前倾，双手尽量向上伸直后压，所有力量、意念集中在腰椎。然后力量从腰椎发出，令两臂以最大弧度从脑后向身体两侧压下来，同时下蹲，两手最后在两膝间交叉，结束时意念集中在前脚掌5秒钟。脚后跟不可离地。

饮水养肾，水液不足，则可能引起浊毒的留滞，加重肾的负担。因此，定时饮水是很重要的保肾措施。以手掩耳，两手掌掩两耳廓，手指托后脑壳，用食指压中指弹击24下，可听到“隆隆”之声，曰击“天鼓”。此刺激可活跃肾脏，有健脑、明目、强肾之功效。有尿不忍，膀胱中贮存的尿液达到一定程度，就会刺激神经，产生排尿反射。这时一定要及时如厕，将小便排干净。否则，积存的小便会成为水浊之气，侵害肾脏。大便要通畅，大便不畅，宿便停积，浊气上攻，不仅使人心烦气躁，胸闷气促，而且会伤及肾脏，导致腰酸疲惫，恶心呕吐。

常用的“补肾”中药，一是黄精，味甘，性平。归脾、肺、肾经。功效：补气养阴，健脾，润肺，益肾。主治：用于脾胃气虚，体倦乏力，胃阴不足，口干舌燥，肺虚燥咳，劳嗽咳血，精血不足，腰膝酸软，须发早白，内热消渴。二是枸杞，味甘，性平。入肝、肾经。功效：滋肾，润肺，补肝，明目。主治：用于治疗肝肾亏虚，腰膝酸软，头晕，目眩，目昏多泪，虚劳咳嗽，消渴，遗精。三是何首乌，味苦甘涩，性微温。入肝、肾经。功效：养血滋阴，润肠通便，截疟，祛风，解毒。主治：血虚头昏目眩，心悸，失眠，肝肾阴虚之腰，膝酸软；须发早白；耳鸣；遗精；肠燥便秘；久疟体虚；风疹瘙痒；疮痍；瘰癧；痔瘡。四是灵芝，性平，味甘。归心经、肺经、肝经、肾经。功效：补气安神、止咳平喘。主治：眩晕不眠、心悸气短、虚劳咳嗽。

常用的“补肾”中成药包括六味地黄丸、肾气丸、古汉养生精、滋肾健脑液。六味地黄丸滋阴补肾。主治肾阴亏损，头晕耳鸣，腰膝酸软，骨蒸潮热，盗汗遗精，消渴。肾气丸补肾助阳。主治肾阳不足证，腰痛脚软，下半身有冷感，少腹拘急，小便不利或小便反多，入夜尤甚，阳痿早泄，舌淡而胖，脉虚弱，尺部沉细或沉弱而迟等。古汉养生精补气，滋肾，益精。主治气阴两虚、肾精不足所致的头晕、心悸、目眩、耳鸣、健忘、失眠、疲乏无力；更年期综合征、病后体虚见上述证候者。滋肾健脑液滋补肝肾，健脑安神。主治肝肾亏损所致的头晕头昏，健忘失眠，腰膝酸软，夜尿频作。

作者简介

黄新艳，中医内科主任医师，本科学历，现为湖南省中西医结合学会肾脏病专业委员会副主任委员、国家中医药管理局“十二五”重点专科、重点学科带头人、医院肾病专业带头人。从事中医临床28年，擅长运用中西医结合治疗肾脏病，特别是对隐匿性肾炎、尿血、慢性肾功能不全、肾病综合征、痛风、糖尿病肾病、系统性红斑狼疮等疗效显著。先后发表省级论文1篇、国家级论文9篇，主持市级科研课题1项并结题、省级科研课题2项并结题1项、参与市级科研课题1项。