

热点话题

@家长 你关心的疫苗接种知识

2025年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”。今年的宣传主题为“打疫苗,防疾病,保健康”。

□首都医科大学附属北京儿童医院保健中心
赵明 梁爱民

疫苗能够预防传染病,主要是通过激发人体的免疫系统产生特异性免疫反应,从而使人体获得对特定病原体的抵抗力。具体来讲,把细菌、病毒经过加工(如减弱毒性、杀死、提取成分等)处理制作成疫苗,具有抗原性、安全性。正常人体接种疫苗后,免疫系统识别抗原产生抗体“保存”在体内。当同种细菌或病毒再次入侵身体时,已产生的抗体可通过免疫反应将其杀灭,从而起到预防疾病的效果。

疫苗种类都有哪些

按照国家免疫规划政策划分,疫苗的种类可以分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。免疫规划疫苗(一类疫苗),由政府免费提供,需按规定接种。主要预防严重的传染病,未接种可能会影响入托、入学等。非免疫规划疫苗(二类疫苗),需自费接种,由家长自愿选择是否接种。

有些家长认为没必要接种自费疫苗或存在接种越多越好等想法。那么,免疫规划疫苗与非免疫规划疫苗有区别吗,自费疫苗有必要接种吗?

非免疫规划疫苗可作为免疫规划疫苗的重要补充,起到预防传染病和减少接种频次的作用。例如水痘疫

苗、肠道病毒71型灭活疫苗(俗称手足口疫苗)、人乳头瘤病毒疫苗等可以预防相应传染病的发生,降低病情严重程度;有的二类联合疫苗可以减少接种次数,比如“五联疫苗”,包括了脊髓灰质炎灭活疫苗、无细胞百白破疫苗和b型流感嗜血杆菌(Hib)结合疫苗,可预防百日咳、白喉、破伤风、脊髓灰质炎和Hib感染。另外,因为疫苗性质不同,有的非免疫规划疫苗可以替代免疫规划疫苗,例如对于免疫缺陷儿童,可以选择二类的灭活乙脑疫苗替代一类的乙脑减毒活疫苗。

哪些情况不能接种疫苗

对任何疫苗都适用的禁忌证包括已知对该疫苗所含任何成分过敏者,以往接种该疫苗出现过过敏反应者。接种禁忌的情况还有以下三种。一、处于发热、患急性疾病(如急性上呼吸道感染等)、严重慢性疾病或慢性疾病急性发作期(如哮喘急性发作等)不能接种疫苗,可待病情稳定后,由医生评估再安排接种。二、患有脑病、未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病是绝大部分疫苗接种的禁忌证,具体可参考各疫苗说明书。三、存在免疫缺陷、免疫功能低下或正在接受免疫抑制剂治疗者不能接种减毒活疫苗。注射球蛋白后至少需间隔3个月才能接种减毒活疫苗。

疫苗漏打了如何补种

补种疫苗的基本原则是什么?
未按照推荐年龄及时完成接种的

18周岁以下人群,应根据国家免疫规划疫苗补种的通用原则尽早补种。主要包括:1.应尽早进行补种,尽快完成全程接种,优先保证国家免疫规划疫苗的全程接种。2.只需补种未完成的剂次,无须重新开始全程接种。3.当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成接种程序时,可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种。4.具体补种建议参考每种疫苗的补种要求。

补种后,疫苗的保护效果如何?

在大多数情况下,只要免疫系统应答正常,即便接种时间有所延迟,按照疫苗补种的相关规范和要求进行,疫苗补种依然可以达到预防疾病的目的。如乙肝疫苗通过补种也可让身体产生对抗病毒的乙肝抗体。

少数情况下,由于不同个体的免疫系统功能不同,补种疫苗的保护效果不同。比如,免疫功能低下者补种疫苗的保护效果可能会受到影响。

超龄还能补种吗?

部分疫苗超龄后还可补种,有些则不能。可参考《北京市免疫规划疫苗补种标准(2025年版)》中的具体内容。例如,乙肝疫苗基础剂次(前3针)、脊灰、乙脑、甲肝疫苗等在18岁内没有补种年龄限制。而以下疫苗补种则有年龄限制:卡介苗满4岁不再补种;麻腮风疫苗基础剂次(第1针)>1.5岁不再补种;A群流脑疫苗满3岁不再补种等,这种设置与传染病易感年龄有关。

有的疫苗需要接种3次,已打2次,漏打后是否需要从头开始补种?

根据国家免疫规划疫苗补种的通用原则,只需补种未完成的剂次,无须重新开始全程接种。以乙肝疫苗接



种为例,基础免疫需接种3次,补种标准为补满3次即可,无须从头开始补种。

补种疫苗是否有最短时间间隔?

补种疫苗有最短时间间隔要求,还需参考各地区每种疫苗的具体补种标准。例如根据《北京市免疫规划疫苗补种标准(2025年版)》,乙肝疫苗基础免疫3剂次,第1剂和第2剂间隔应≥28天,第2剂和第3剂间隔应≥60天,第3剂和第1剂间隔应≥4个月。

补种疫苗期间,还可以接种其他疫苗吗?

现阶段的国家免疫规划疫苗均可按照免疫程序或补种原则同时接种。例如8月龄宝宝若正在补种乙肝疫苗,也可按照免疫程序接种麻腮风疫苗,但需遵循同时接种原则的具体要求,由接种医生评估儿童具体情况后安排疫苗接种。

特殊健康状态儿童可以接种疫苗吗

在预防接种领域,特殊健康状态指儿童患有可能影响到预防接种安全性和有效性的疾病,处于一种特殊的生理或病理状态,如早产、先天性心脏病、免疫功能低下、过敏性疾病和癫痫等。特殊健康状态儿童普遍存在疫苗接种率低、漏种、迟种现象。

那么,这类儿童可以接种疫苗吗?一般来讲,特殊健康状态儿童免疫规划需要经过临床医生对儿童病史、疾病恢复状况、免疫状态、用药情况、既往免疫接种情况等进行合理评估,结合儿童的体检结果,医生分析、权衡接种的利与弊,考虑三种情况:可以接种、暂缓接种、不建议接种。在可以进行接种的情况下,根据疫苗类型与作用提供个体化免疫接种方案。从临床实践结果看,多数特殊健康状态儿童经过评估可以接种疫苗,并且大部分可以安全完成免疫规划程序疫苗。

睡眠监测你了解吗

□辽宁省人民医院
金瓊瑛 谷牧

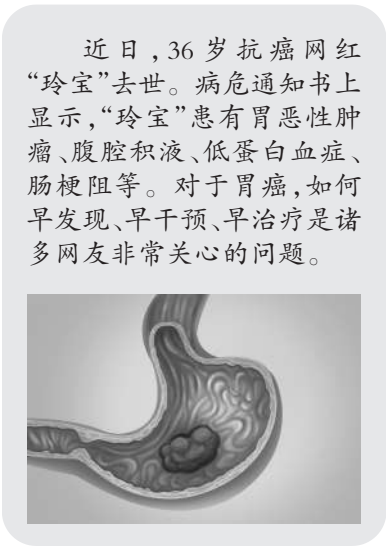
睡眠监测作为一把精准解锁睡眠奥秘的“钥匙”,正逐步成为解决睡眠障碍问题的重要手段。它不仅能够揭示睡眠过程中的细微变化,还能为医生提供宝贵的诊断依据,为患者制订个性化的治疗方案。接下来,让我们一同走进睡眠监测的世界,了解它在保障健康睡眠中的重要作用。

睡眠监测是一种先进的多参数监测技术,通过对脑电图、眼电图、肌电图、心电图、呼吸气流、血氧饱和度等多项生理指标的连续、动态记录和分析,全面评估患者的睡眠状况。睡眠监测在耳鼻咽喉科发挥着至关重要的作用,因为许多睡眠障碍疾病的根源与耳鼻咽喉部位的结构和功能异常密切相关。

需要特别注意的是,以下人群需要做睡眠监测。

1. 打鼾人群:特别是有打鼾声音响亮且不规律,伴有呼吸暂停的情况,可能是睡眠呼吸暂停低通气综合征的表现。
2. 白天嗜睡者:即使夜间睡眠时间充足,白天依然频繁感到困倦、嗜睡,可能是睡眠结构紊乱导致的。
3. 心脑血管疾病患者:长期的睡眠呼吸障碍与高血压、冠心病等疾病密切相关。
4. 儿童睡眠异常者:如睡眠不安、张口呼吸等,可能影响生长发育和智力发展。
5. 胸廓发育畸形者及反流性食管炎、咽喉炎患者:这些疾病可能与长期的睡眠问题有关。
6. 机体免疫功能下降者:睡眠问题可能影响免疫系统功能。

睡眠监测通常在医院的睡眠监测室进行,患者在晚上正常的睡眠时间到达监测室,医护人员会在患者身体不同部位贴上电极片和传感器。这些设备轻巧且不会对睡眠造成太大干扰,患者只需像平常一样自然入睡即可。第二天早晨,医护人员会回收设备并对数据进行分析解读。根据睡眠监测的数据报告,医生会结合患者的症状和体征做出准确诊断。对于确诊的睡眠呼吸障碍疾病患者,医生会制订个性化的治疗方案,包括生活方式调整、使用口腔矫治器、佩戴持续气道正压通气设备以及手术治疗等。



近日,36岁抗癌网红“珍宝”去世。病危通知书上显示,“珍宝”患有胃恶性肿瘤、腹腔积液、低蛋白血症、肠梗阻等。对于胃癌,如何早发现、早干预、早治疗是诸多网友非常关心的问题。

辟谣课堂

□南京市中西医结合医院
皮肤科 刘明珠

谣言

“用阿莫西林和洗发水一起洗头,可以治疗头皮屑。”

真相

抗生素是守护人类健康的一道防线,滥用将导致防线崩塌。使用阿莫西林必须严格遵医嘱,切勿相信未经证实的偏方或“小妙招”。阿莫西林是一种半合成的氨基青霉素类抗生素,常用于敏感菌所致的呼吸道、尿路和胆道感染以及伤寒。引发头皮屑的原因有很多,其中包括一类叫作马拉色菌的微生物在头皮过度增生,导致头皮屑形成。该类微生物以油脂为食,可产生刺激性排泄物,缩短表皮细胞的更替周期。

□浙江省肿瘤医院
胃外科主任医师 余鹏飞

对高危人群的胃镜检查 and 定期复查是早期发现胃癌的最佳方法。常规体检不包括胃镜检查,因此不可以代替胃癌筛查。但胃癌在一般人群中发病率较低(33/10万),且目前尚无简便、有效的诊断方法进行全人群胃镜普查。针对胃癌高危人群进行筛查是目前较为行之有效的胃癌筛查方法。

除了直接对胃癌高危人群进行筛查,也可采用非侵入性诊断方法(如血清胃功能检测、肿瘤标志物检查)先筛选出胃癌高风险人群,继而进行有目的的胃镜下检查。

辟谣课堂

用阿莫西林治头皮屑过多并不科学,还可能引发过敏、药物滥用等风险。

建议

三大健康风险须警惕

- 盲目使用阿莫西林洗头,可能会引发三大健康风险。
- 一、加剧头皮屑问题:如果存在严重的细菌感染(如头皮毛囊炎、疖等),可能伴随炎症反应,导致头皮表皮细胞异常脱落,表现为头皮屑增多。即便如此,阿莫西林也仍需通过口服或注射进入血液循环发挥抗菌作用,外用洗头时,药物难以维持有效浓度,无法实现治疗效果。
 - 二、诱发过敏反应:即使皮肤外

胃不舒服别硬扛,早看早安心

高危人群要重视早筛

符合第1条和第2~6条中任1条者,均应列为胃癌高危人群,建议作为筛查对象。

1. 年龄≥40岁,男女不限。
2. 胃癌高发地区人群。
3. 幽门螺杆菌感染者。
4. 既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃炎、恶性贫血等胃癌前疾病。
5. 胃癌患者的一级亲属(子女、兄、弟姐妹和父母)。
6. 存在胃癌其他高危因素(高盐饮食、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。

发现异常应尽早就医

胃癌早期往往没有特异性症状,患者容易忽视早期症状,错过最佳治疗时机。出现以下症状,大家要提高警惕:1.不能缓解的胃部不适或没有规律的胃痛。如果出现疼痛性质的改变,更需要提高警惕。2.短期内体重下降。3.不明原因的大便发黑,同时关注是否存在乏力、恶心、呕吐等症状。大家要养成良好的饮食习惯,多食用富含维生素C的新鲜水果、蔬菜;多食用肉类、鱼类、豆制品和乳制品;避免高盐饮食,少吃咸菜、烟熏和腌制食品;不食用霉变食物。

别让口呼吸偷走孩子的健康

□福建医科大学附属第一医院
口腔医学中心 赖丹琳

从去年开始,乐乐妈妈发现,8岁的乐乐不管是晚上睡觉还是白天,总是张着嘴呼吸。慢慢地,妈妈还发现乐乐出现了嘴唇干裂和下巴后缩的情况。老师也跟妈妈反馈,乐乐在学校存在注意力不集中等问题。

着急的乐乐妈妈赶紧带着孩子到医院就诊。医生检查发现,乐乐患有腺样体肥大,建议他做腺样体切除手术,以改善鼻腔通气状况,再进行规范化的口腔正颌治疗。治疗后,乐乐的口呼吸问题及相关症状都有了明显改善。临床研究表明,通过及时的诊断和规范化治疗,口呼吸及引发的相关问题能够得到有效解决。

口呼吸是指通过嘴而非鼻子进行呼吸。一般认为,用口呼吸比例达到25%以上,即可认定为口呼吸。正常情况下,我们主要通过鼻子进行呼吸,鼻腔起到过滤、加湿或加热吸入空气的作用。但当发生鼻塞等呼吸障碍问题时,为了保持顺畅呼吸,身体就会被迫转向用口呼吸。

口呼吸主要分为病理性口呼吸和习惯性口呼吸两种。病理性口呼吸:由鼻咽部疾病引起,如腺样体肥大、过敏性鼻炎等。其中,腺样体肥大为常见病因。习惯性口呼吸:一旦形成习惯性口呼吸,即便鼻腔恢复通畅,在肌肉记忆的作用下仍难以纠正。

口呼吸对孩子容貌的影响不容小觑,例如,引发颌骨畸形、牙齿不齐、唇形变化等问题。1.引起面部骨骼发育异常。长期用口呼吸可能会促使上颌骨前突和下巴后缩,进而形成腺样体面容,严重影响面部轮廓的美观。2.诱发牙齿排列不齐。口呼吸时舌头位置发生偏离,导致口腔内外的肌肉平衡失调,从而影响牙齿的整齐度。3.导致嘴唇松弛及唇形改变。因长期张嘴呼吸,嘴唇周边的肌肉组织容易变得松弛,不仅影响唇形美观,还容易引发嘴唇干燥、皲裂等问题。

口呼吸还会悄悄影响孩子的智力发育,例如,干扰大脑的正常发育、间接引发注意力涣散和记忆衰退等问题。1.睡眠质量下降,干扰大脑发育。口呼吸易导致阻塞性睡眠呼吸暂停,使血氧饱和度降低,影响深度睡眠质量。若长期如此,会干扰大脑及身高的正常发育,特别是在儿童和青少年时期这一关键成长阶段。2.注意力难以集中。口呼吸导致的睡眠质量下降,会使人在白天易感到疲倦,注意力难以长时间集中,进而影响学习效率。3.记忆力减退。持续的睡眠不足和一定程度的缺氧状态,对大脑的记忆功能会产生诸多不利影响,如记忆力减退、学习能力下降等。

纠正口呼吸要注意以下几点。

★治疗鼻腔疾病 首先需排查是否存在鼻咽部疾病。若有,应及时治疗,恢复鼻腔的正常通气。

★加强口腔肌肉锻炼 通过特定的肌肉训练方法,如舌尖顶上颚练习、吹气球练习等,可有效增强口腔肌肉的力量,进而帮助恢复用鼻呼吸。

★调整睡姿 应尽量避免平躺,可尝试侧卧,以减少口呼吸的发生。

★使用辅助工具 可在医生指导下,使用一些专业辅助工具来帮助改善呼吸方式,如肌功能训练器或口呼吸贴纸等。

★寻求专业帮助 若口呼吸问题严重,建议咨询正规医疗机构的口腔科医生,选择合适的治疗方案。

用阿莫西林洗头能去头皮屑?别信

用,阿莫西林仍可能通过皮肤吸收,引发皮疹、瘙痒等症状,甚至过敏性休克。

三、产生耐药性:滥用阿莫西林可能导致细菌产生耐药性,对健康不利。

去除头皮屑方法要正确

- 不要轻信去屑偏方,用碘伏、醋、阿莫西林等混合洗头可能刺激头皮,破坏酸碱平衡。
- 针对马拉色菌感染所致的头皮屑,可选用具有抗真菌功能的去屑洗发产品。该类产品的有效成分主要为水杨酸、酮康唑和二硫化硒等。
- 有头皮屑者一般1周用2次去屑洗发产品即可,否则可能会破坏头皮的正常菌群。
- 如果头皮屑很严重,应在医生的指导下选用药用洗发水或口服药物治疗。
- 注意,洗发结束时,要将去屑洗发水冲洗干净。



使用去屑洗发水时,需揉搓后停留3~5分钟再冲洗,确保成分起效。每天洗头或水温过高会破坏头皮屏障,建议2~3天清洗一次,水温控制在37℃左右。

头皮健康要正确养护,盲目跟风,滥用抗生素得不偿失。

头皮屑严重或脂溢性皮炎反复发作务必及时到皮肤科明确病因,再接受对症治疗。

另外,日常生活中,要避免高糖、高脂饮食,规律作息,避免熬夜和过度抓挠头皮。

(杨璞整理)