

宝宝健康从接种疫苗开始

◆ 李鸿林

每年的4月25日是全国儿童预防接种宣传日。宝宝出生后的疫苗接种,可以有效地帮助宝宝预防各种疾病,然而各种疑问也随之出现。值此,针对主要的问题予以阐述。

有些家长认为“疫苗也是病毒”,给孩子打太多反而增加副作用。其实无论病原体是细菌还是病毒,疫苗按其活性主要分为减毒活疫苗和灭活疫苗两种。白百破疫苗、流感疫苗等属于灭活疫苗,它们的安全性较高,但刺激产生的免疫力维持时间较短;卡介苗、麻疹疫苗、水痘疫苗属于减毒活疫苗,产生的免疫力通常能维持较久。至于所谓的“毒性”,因为它们已经被严格控制在了相当低的水平,一般来说不会对身体造成影响。

预防接种的原理是将各种病原微生物通过人工的方法,使其毒性降低或者灭活,最后制成疫苗,注入人体,相当于让人得一次“轻病”,人体就会产生相应的抗体,而由于抗体量比较少,维持的时间也短。

预防接种的疫苗分为两类:一类疫苗也指计划内疫苗,是国家规定纳入计划免疫,属于免费疫苗,所能预防的疾病,多是对健康危害大,流行风险高的,家长最好都给孩子接种;二类疫苗也指计划外疫苗,可以根据宝宝自身情况、各地区不同状况及家长经济状况而定。

自费的疫苗家长可以根据以下的情况,来决定是否给小孩接种:



- 1.当地是否流行某种传染病。
- 2.以前是否接种过。如流感疫苗的保护期只有一年,其他大多数疫苗有较长保护期,不必重复接种。
- 3.是否属于重点保护人群。如流感疫苗和肺炎疫苗的重点保护人群是65岁以上

- 的老年人,7岁以下的孩子和体弱多病的人;甲肝疫苗重点接种人群是没有感染过的儿童及餐饮业工作人员、经常接触甲肝病人的医务人员和经常出差、无法保证饮食卫生者。
- 4.有无接种禁忌症。每种疫苗的使用说

明书上都开列有禁忌症,即什么情况下不能接种。

5.是否处于疫区。例如出血热疫苗,一般只有生活在疫区和要前往疫区的易感人才需要接种。

自费疫苗往往有进口疫苗和国产疫苗,进口疫苗的生产线都是按照GMP要求建设的,国产疫苗生产企业现在也在大力实施GMP改造。而无论是国产疫苗还是进口疫苗,都是会通过国家药品生物制品检定部门严格检验的,其质量和安全性都是可靠的。而进口疫苗在保护效力和保护时间上有一定的优势,价钱也相对昂贵,个人可以根据自己的经济承受力进行选择。

接种疫苗有哪些禁忌症呢?禁忌证一般分两大类,一类是暂时禁忌证;另一类是绝对禁忌证。早产儿、难产儿,正在发热或患一般疾病的急性期儿童就属于“暂时禁忌证”。这些宝宝可以在疾病康复后补种。但是,如果你的宝宝具有免疫功能缺陷,或是严重过敏体质,就属于“绝对禁忌证”,接种疫苗可能发生异常反应,甚至危及生命,所以绝对不可接种疫苗。

总之,爱护宝宝健康,从接种疫苗开始。一般来说,计划内的疫苗,接种时间是安排好的,应该尽量严格按照规定的程序接种,但是如果遇到类似宝宝生病这种实在无可奈何的情况,可以在病好了之后的2周内补打疫苗。具体实际操作情况请咨询当地的疫苗接种机构。

室外30℃ 室内仍需防受凉

◆ 霍雨佳

进入四月中旬,气候已进入暮春时段,包括长江中下游地区在内的我国中部许多地方,最高气温都达到或突破30℃。人们在室外活动时,会感觉有点热,中午的室外,甚至有点夏天的感觉——只着一件衬衣也不觉得冷。但奇怪的是,只要一进了室内,就会感觉“气温突降”,很有一种凉意。为什么会出现这样的情况呢?

既然是气象感觉,当然要从气象方面找找原因。我国气候专家通过对春秋季节居室内外温度的观测分析,结果得出如下结论:由于房屋的热惰性和温度变化趋势的不同,春季晴日的室内气温低于室外,室内外温差为负值;秋季晴日则相反,室内外温差则为正值。所以,春季晴日从室外到室内,温度下降了,当然有一种凉意。秋天则相反,室外寒凉,室内更加温暖。另外,暮春时段日最高气温可能达到30℃,但日平均气温常常只有20℃左右,并没有达到气候意义上的夏季标准。换一种说法,30℃的暮春终究还是春天,不能用夏天的眼光来看待这种“局部时段的30℃”,而必须用春天的养生法则,处理好气候环境与身体健康的关系。

即使室外30℃,在室内仍要预防受凉感冒。

临床证明,春季患感冒的人数并不因为气温的升高而减少,这当然与春季“乍暖还寒”的多变天气有关,但中午和下午的“随便脱衣,不及时穿衣”也是主要的诱因。脱衣不能随便,应该在室外感觉较热时脱;具体脱衣后何时穿衣,可能每个人的体质和耐寒能力有所差异,时间长短也有所不同。最省心的办法是:遵守“春捂”养生法则,脱衣后几分钟内,只要没有强烈的热感,就应该及时加衣,等到“凉意”明显时再穿衣,就已经晚了。

春天里,常常有人在室外活动时忘了冷热,回到室内时,已经汗流浹背,所以进门的第一件事便是脱衣服。这当然是非常冒险的。而在室外忘了脱衣者,反之进入室内后也极可能会忘了穿衣,这样就很容易在不知不觉中受凉感冒。

所以,暮春时节,穿衣服不仅早晚与中午有所区别,室内和室外也要有所区别。对那些在路上就因热而脱衣的人来说,步入室内的第一件事,就是把手里的衣服穿上,等到感觉凉了再穿,往往来不及了。

这看法在上世纪中叶即有人提出,我国也是如此。但对此一直有争论。一是因为结果虽大部分认为在下降,但也有少数研究认为不下降,甚至个别有反而上升的。二是对这些结果有批评,因为大多研究样本小,而且是从捐精者、结扎输精管者等而来,不能代表全人口,还有些方法上不统一,有偏差,因此未被公认。

2013年2月出版的英国《人类生殖》杂志上正式刊出了法国的大样本研究,对此争论能说明一些问题。

此研究从1989年1月1日到2005年12月31日在法国126个辅助生殖技术(ART)中心的资料中,选出26609名完全不育,即双侧输卵管阻塞或缺失的妇女的丈夫,以他们第一次检查时新鲜精液的结果作分析。

结果发现17年中,以35岁的男性精子浓度计,从1989年平均0.736亿/毫升到2005年平均0.499亿/毫升,共降低32.2%,每年下降1.9%。形态正常的精子所占百分比,从1989年的60.9%到1995年52.8%,平均每年下降1.3%。在稳定3年以后,从1998年的52.8%到2005年的39.2%,平均每年下降1.7%。关于精子的活动度,从1989年到1994年基本稳定,从1994年到1998年活动度从49.6%稍升至52.4%,以后较稳定,2005年为53.6%。

本研究为什么选用完全不育妇女的丈夫,因为在操作中不可能从全人口中选取样本,而这样可排除一些男性原因所致不孕,即排除一些精子异常的疾病,使调查更接近于正常人口。此样本从全法国选样,也去除了地理因素的差异。这些数字已调整了年龄差异。而且来到ART门诊者受教育程度较普通老百姓要高,吸烟及肥胖者较少,因而法国一般人精液的质量较此数字还要差一些。

为什么说精液质量下降几乎是全球性的问题?因所有发达国家以及以色列、印度、新西兰、突尼斯以及我国都认为逐年下降,只有瑞典认为不降。即使芬兰在2001及2002年报告认为不降,但2011年报告1998

精液质量逐年下降

◆ 张家庆



年到2006年是下降的。因此这是个工业化国家的普遍问题。

更重要的是引起此现象的原因。目前已研究明确的对个体的原因有:年龄、检查前禁欲天数、阴囊温度、季节、吸烟、肥胖、应激、营养不良及感染和应用某些药物。因此久坐的男性,其阴囊温度较活动工作者更高,影响了精液质量。本研究中活动度未下降,故肥胖及应激作用不大。我国有人提出电离辐射是原因,国际上未被重视。国际上更重视的是“干扰内分泌的化学品(EDC)”或“内分泌干扰物”。

世界卫生组织于2013年发表了一篇近200页的报告,专门研究近20年EDC问题。如杀虫剂、清洁剂、塑料制品等。EDC主要干扰性腺,极低浓度即可影响胎儿及婴儿性腺,造成以后性腺问题。法国学者认为除了EDC直接影响外,也有可能是隔代在子宫中受EDC影响造成的。

对我们来说,晚婚但不一定晚育,要避免以上提出的各种影响因素,如戒烟,勿久坐等。此外应尽可能远离食物、水和空气的污染,尤其对于怀孕的妇女及婴儿!

上海交通大学医学院附属

第九人民医院

诊疗
项目

美容外科、美容皮肤科、美容医疗应用技术、眼科

美容外科电话: 63162740

美容皮肤科电话: 53077807

眼科电话: 63160010

医院地址: 上海市制造局路639号 医院总机: 23271699 邮编: 200011

上海交通大学医学院附属第九人民医院 沪医广【2012】第12-29-0422号自2012年12月29日至2013年12月28日止