

医说新语

天气转凉，接种流感疫苗要注意这些

随着天气渐凉，中国北方已经逐渐进入流感的高发季节。

流感是由流感病毒（甲型或乙型流感病毒）感染引起的急性呼吸道传染病，主要症状包括高烧、头痛、咽痛、肌肉酸痛等。流感不仅会损害人体呼吸系统，还会累及神经、心血管系统，并且增加死亡的发生风险。流感引起的每年季节性流行在全球造成了严重的疾病负担，接种流感疫苗是预防流感的有效措施。中国疾病预防控制中心提醒，在流感流行高峰前1—2个月接种流感疫苗能更有效发挥疫苗的保护作用，推荐接种时间为9—11月。

今年9月以来，不少城市陆续启动了重点人群免费接种流感疫苗工作。什么人最需要接种流感疫苗？为什么每年都需要接种流感疫苗？近日，北京市疾病预防控制中心针对群众关心的热点问题进行了解答。

什么人最需要接种流感疫苗？

有些人患流感后发生并发症的风险较高，有些人和流感高危人群接触频繁，他们都需要接种流感疫苗。

患流感后发生并发症风险较高的人群包括：6—59月龄婴幼儿；60岁以上人群；特定慢性病患者，包括慢性呼吸系统疾病、心血管疾病、肝肾功能障碍、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病（包括糖尿病）、免疫抑制疾病或免疫功能低下者；准备在流感季节怀孕的妇女。

和高危人群接触频繁的人员：敬老院、疗养院和其他慢性疾病护理机构的工作人员；6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；60岁以上老人的家庭成员和看护人员；其他流感高危人员的家庭成员和看护人员；医务人员。

一年之内得过流感的人群能否接种流感疫苗？

可以接种。既往有流感病史不是疫苗接种禁忌，另外，流感病毒容易发生变异，接种当季的疫苗才有可能预防当季流行的流感病毒。

哪些人不适合接种流感疫苗？

以下人群不适合接种流感疫苗：对疫苗中所含成分过敏者，包括辅料、甲醛、Triton X-100等；其他严重过敏体质者；有格林巴利综合征病史者；未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病患者。

此外，各类疾病的重症患者应慎用；急性发热、急性感染，慢性急性发作的病人，应待病愈后接种。不同种类、不同厂家的疫苗，说明书中列举的接种禁忌略有不同，具体应参见疫苗说明书。

为什么每年都需要接种流感疫苗？

因为流感病毒变异很快，几乎每年都会发生，且不同变异株所诱导的抗体对不同毒株无交叉保护作用或交叉保护弱。

世界卫生组织紧密追踪流感病毒变异的情况，每年定期公布用于疫苗制造的毒株。流感疫苗含有三种或四种毒株，每年流感病毒流行株发生变异了，对应的流感疫苗的毒株配方也随之变化，所以每年都需要接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。

接种流感疫苗前有哪些注意事项？

接种前应该做好以下准备工作：了解流感疫苗的禁忌；了解自己的身体状况，如果自己不清楚是否属于禁用、慎用流感疫苗的人群，就要到接种门诊向医生进行咨询，让门诊医生帮忙判断是否可以接种；好好休息，让身体保持在一个较好的生理状态；向当地疾病预防控制中心了解接种门诊的分布地点，就近接种。

此外，在前往接种门诊时，应遵守接种门诊的疫情防控规定，配合完成测量体温、扫码查验等防疫措施。

接种疫苗时应当注意什么？

避免空腹接种；向门诊医生索要疫苗接种知情同意书，并如实填写知情同意书；接种完毕，需在接种点留观30分钟。

接种疫苗之后还要做到什么？

保证接种部位的清洁；接种之后一天之内注意观察体征；如出现持续发烧等现象，可以就近到医院就医，并向接种单位报告。

（申奇整理）



潘凤在出诊的路上。

健康故事汇·最美医生

苗岭上的健康守护人

本报记者 王美华

“让和我妈妈一样的乡亲看病不再难”

1970年9月，潘凤出生于普坪镇戈塘村青杠林苗寨。整个村子地处半山腰，交通十分不便。

初中时，潘凤的父亲患上中风，患有肺心病的母亲病情加重，每周都需要打吊瓶。由于村里没有卫生室，潘凤每个周末都要背着母亲走十几里的山路去镇上的医院看病，这一背就是3年。背母治病的艰辛，让潘凤深深感受到乡亲们看病的艰难，“我跟妈妈说，我要当一名医生，以后家里看病就不会这么难了，到时候我给你治病。”从那时起，学医的念头就在潘凤的心中生根发芽。

1995年9月，潘凤考入黔东南州卫校，读民族医士专业。在校期间，她学习刻苦，学好本领给妈妈治病的念头一直被她放在心上。天有不测风云，1996年端午，她接到母亲病危的消息，回到家时母亲已经离开了人世。“学医也没有帮到她，她走的时候也没见到最后一面，我心里特别难受。”潘凤说，这件事成了她终生的遗憾。

学医治好母亲病痛的愿望落空了，今后的路该怎么走呢？想到缺医少药、交通不便的村子，想到村里群众看病的难处，潘凤决定回村当医生，“母亲没有得到好的治疗，我觉得应该为像妈妈这样需要帮助的人做点事，让和妈妈一样的乡亲们看病不再难。”

1998年卫校毕业后，潘凤到黔东南州人民医院妇产科进修半年，“我们这儿妇产科力量比较薄弱，妇女们生孩子是个大问题。”进修结束后，身边的同学纷纷留在城里工作，当潘凤把回村的想法告诉在卫校认识的男朋友周波时，周波劝她到经济条件更好的县城开诊所。潘凤没有被说动，后来她向男友发出了“最后通牒”：要么跟我回乡，要么分手。拗不过心爱的人，周波只好背着行囊跟潘凤一同来到戈塘村。

刚到戈塘村时，没房、没钱、没资助。潘凤借来几百块钱，租了一间民房，买一些药，准备了一张桌子、两张病床、一个药箱，就这样办起了村卫生室。从此，附近几个村的村民都有了看病的地方。

“第一次接生就瞧见这个架势，我都被吓蒙了”

由于潘凤是方圆二三十里唯一的医生，村民大病小病都会来找她，其中最令她忧心的是孕妇们的分娩问题。

1999年2月的一天，潘凤接到村民潘应忠的紧急求救：“妻子杨大团生孩子，小孩子出来了，可胎盘一直出不来，感觉要出大问题。”潘凤闻讯立即放下手中的活跑去杨大团家。刚进屋，就看见杨大团



2020年疫情期间，潘凤（左二）给群众发放药物。

的家人正用磨刀石在她的肚子上来回画寻找合适的位置挤压胎盘，还有人把脐带在扁担上绕了一圈准备用力……

“第一次接生就瞧见这个架势，我都被吓蒙了，赶紧叫停。”潘凤来不及害怕，立即开始动手施救，“我戴上手套，用盐水冲洗后，把手慢慢伸到产妇的子宫里，一点一点、慢慢地剥离胎盘，生怕出现大出血。”经过一个多小时的努力，胎盘终于被顺利剥离下来，产妇得救了。

这样惊心动魄的经历，潘凤经历了不止一次。

1999年6月，卫生室来了一位邻村的村民湛开友，他说妻子罗国菊快生了，麻烦潘凤跑一趟帮妻子接生。情况紧急，潘凤稍做准备背上药箱就跟着湛开友出发了。连走带跑了2个多小时，湛开友不断说快到了，潘凤却发现越走离村庄越远，心想：“坏了！怕是被骗了！”

看潘凤有些不对劲，湛开友才坦言：“妹妹，别怕，我怕你不来，所以一直没敢讲在山上。”原来，湛开友带妻子罗国菊在山上的玉米地里干活，妻子突然肚子疼，有生产迹象，山高路远，来不及送医院，湛开友只好匆匆找潘凤接生。

“我到山坡上的时候，孕妇正在喊肚子疼。”潘凤看到产妇附近有胶纸，连忙把胶纸铺好扶着产妇躺下，然后开始做检查，“当时宫口已经开了五六厘米，首先得稳住产妇的心，我安慰她说，‘不要担心，你的胎位是正的，现在来不及去别的地方了，你就好好地配合我，我帮你把小孩生下来。’”经过近2小时的努力，罗国菊顺利生下孩子，潘凤紧绷的神经终于放松下来。

经过这件事，潘凤深刻认识到村民们的孕产知识十分匮乏。“什么时候怀孕、怀孕后应该注意什么、什么时候生产，大家了解得太少了，这是很危险的。”从此，潘凤每次给孕妇做定期检查时，都苦

口婆心地劝村民提前去医院生产，“每次接生我都怕出意外，尽量让大家去县、乡医院。”

改变村民的就医观念不是一件容易的事，村民龙梅就是一个典型例子。

潘凤为怀孕5个多月的龙梅产检，得知龙梅有凝血功能障碍，心中警铃大作，再三劝说龙梅一定要提前去医院。

一天深夜，龙梅的丈夫突然敲门，说妻子要生了，情况很不好。潘凤得知心里寻思：“龙梅情况特殊，明明再三叮嘱他们提前去医院，不料情况比预想更危急。不去接生，良心过不去；去接生，风险委实很大。”潘凤想到人命关天，不再犹豫，背起药箱决定“赌一把”。

到了龙梅家，潘凤最担心的还是发生了——龙梅出的血从床上流到地上，情况十分危急，潘凤一边为龙梅打吊针扩容，一边为她注射缩宫素。经过紧张的抢救，慢慢地龙梅的血止住了，潘凤一直提着的心才松了一口气：“我跟她说，龙梅你吓死我了，我吓得现在全身都是软的。”

事实上，中国的医疗政策早已规定产妇在医院里接生，无论是顺产还是剖腹产，费用都会减免，但当时村民们还没有去医院生孩子的意识。

“这些年来，基层医疗卫生条件得到很大改善，经过多年的宣传教育，大家的意识都提高了，产妇们的生命安全得到了进一步保障，我也不再担心了。”潘凤说，“看到她们平安，我就放心了。”

在返乡后的23年里，潘凤接生了1000多个孩子，处理了上百起孕妇生产危机，从未有过闪失。

“乡亲们好过了、幸福了，我就感到幸福”

在基层行医，会遇见各种各样的疾病。“每当遇到自己处理不了的疾病，就觉得如果自己再多学一点知识，可能就能帮患者解除病痛了。”为此，潘凤一边工作一边学习，努力提升应对各种疑难杂症的能力。

在长期的工作、学习和经验积累中，潘凤除了会治疗各种常见病、多发病外，还学会了中医用药、针灸等技术。在乡亲们眼里，潘凤医术高、态度好，她的卫生室搬到哪里，群众看病就找到哪里。她的坚守，让长期以来困扰当地村民看病难、看病远等难题得到极大的缓解和改善。

2008年，当地政府免费帮助建起了村卫生室。卫生室的桌子、药柜、仪器、担架等基本诊疗设备都是国家免费配发的，村医还有补助。

在戈塘村，村民住得分散，很多老人无法外出就医，潘凤就自己背着药箱上门服务。23年来，潘凤走遍了方圆二三十里的村村寨寨家家户户。一次次的巡诊，附近村寨里哪家有病人，群众的家庭条件、健康状况如何，潘凤心里都有数。

2017年10月，村里的杨忠芬老人患脑梗塞无法走动。她家里情况很困难，丈夫去世，儿子患有夜盲症。潘凤知道后坚持一周两次免费接送杨忠芬去做针灸。两个多月后，杨忠芬渐渐好了起来。如今，杨忠芬把潘凤当作亲人，逢年过节都要走动。

2018年3月，村里的孤寡老人潘国方摔伤卧床，潘凤连夜赶到他家医治。看到老人家中特别困难，每次去诊治时她还带上一些补品，帮助老人补充营养。

“潘医生对我们好得很，有潘医生帮我们治病，我们不怕。”村里的马德英老人早把潘凤当成了自己的女儿。

“她经常来看望我，怕我脑梗塞病复发，还拿药给我吃……”村里的曹学珍老人这样说。

潘凤当村医23年，风里来、雨里去，村民们看在眼里、记在心上。经常有群众给潘凤送鸡蛋、送菜，拗不过乡亲们的情，也怕伤他们感情，潘凤只好象征性地收一点，在以后的药价中给予减免，不让乡亲们吃亏。这样的互动也深深打动了潘凤的丈夫周波，让他更加理解、支持妻子的工作。

2018年8月，在国家脱贫攻坚政策的帮助下，戈塘村困难群众通过易地扶贫搬迁进了城，潘凤的卫生室随着人口的迁移搬迁到相邻的鲁沟塘居委会卫生室。卫生室地处海子、洒雨和戈塘三个乡镇交界处，辐射范围进一步扩大。

入选2022年“最美医生”后，潘凤表示，要更加努力地提高医疗技术，更好地服务广大村民，“乡亲们好过了、幸福了，我就感到幸福；大家健康了，我就觉得值了。”



贵州省安龙县普坪镇戈塘村杨忠美老人患有高血压。一次巡诊时，潘凤去杨忠美家扑了个空，却在田间地头偶遇老人。图为潘凤为杨忠美老人测量血压。

本文配图均由受访者提供