健康关注

疫苗种类多 接种要分清

这一针，对宝宝一生很重要

魏雅宁 喻京英

许多家长都知道宝宝出生后要打疫苗，可什么时候打？打哪些疫苗？大多数家长都是一头雾水，“该打的疫苗种类太多，而且还分一类二类，确实搞不清楚。” 笔者在北京妇幼保健院随机调查了七八位准妈妈，得到的答案都差不多。为提高公众对疫苗接种的认知，引导家长及时有效地为孩子接种疫苗，儿童专家给出了他们的答案。

第一类第二类疫苗的区别

目前，我国疫苗分第一类和第二类，第一类疫苗是指政府免费向公民提供的疫苗，第二类疫苗是指由公民自费并自愿接种的疫苗。第二类疫苗作为第一类疫苗的补充，所预防的传染病和感染病，在我国疾病负担中仍占有较大比例。不管是第一类疫苗还是第二类疫苗，都是安全有效的疫苗。

北京疾控中心科教管理办公室主任孙美平在近日举行的“疫苗知识普及行动”讲座中说，当前，多数家长都存在一个误区，即第一类疫苗是国家免疫规划的，所以必须打，第二类是自费的，所以可打可不打。其实对于第二类疫苗宝宝也需要，家长可以根据宝宝的具体情况和医生的推荐，在知情、自愿、自费、按需、科学的原则下进行选择。对于宝宝疾病的预防，第一类第二类疫苗同等重要。

一项涉及9748名孕期妇女和2月龄婴儿母亲的网络调查结果显示，有70%的妈妈认为有必要给孩子接种免费疫苗以外的自费疫苗，以此帮助宝宝构筑牢固的免疫屏障。有30%多的妈妈称会选择进口疫苗。

孙美平说，国家免疫规划可以预防的15种传染病的第一类疫苗都是免费的，比如卡介苗、乙肝疫苗、麻疹疫苗等。而第二类疫苗是由家长自费自愿选择的其他疫苗。比如，预防小儿麻痹症的脊髓灰质炎疫苗就有两种，一种是大家熟知的脊髓灰质炎减毒糖丸疫苗（糖丸疫苗），属于第一类疫苗，这是一种减毒活疫苗，且疫苗成分中含有奶粉，免疫功能正常的宝宝接种没问题，但早产儿和有免疫缺陷和对牛奶过敏的体弱宝宝，就最好选择第二类的灭活疫苗。这是因为灭活疫苗中的病毒经处理后活性完全丧失，可避免免疫功能缺隐的宝宝吃糖丸后可能发生的由疫苗引起的小儿麻痹风险。

世界卫生组织认为，灭活脊髓灰质炎疫苗无论是单苗使用还是联合使用，都是常规免疫接种中最安全的疫苗之一 。

疫苗可预防多种疾病

中华医学会儿科分会主任委员申昆玲教授，在2014全国儿童预防接种日活动中发表了《疫苗可预防疾病的疾病负担》专题报告，指出在我国5岁以下儿童是肺炎死亡的高峰人群，而肺炎链球菌正是我国儿童肺炎和细菌性脑膜炎的主要病原体。同时，肺炎链球菌疾病还可能导致耳聋、瘫痪、智力低下等严重后遗症。婴儿自身免疫力在出生后3至5个月时处于最低水平，因此在婴儿出生后百日左右，更需及时和全程接种疫苗，以给宝宝最及时和全面的保护。

中国疾控中心流行病学首席专家曾光教授强调，肺炎链球菌疾病以散发为主，接种可有效降低儿童肺炎链球菌疾病发生。此外，婴儿常规接种七价肺炎链球菌结合疫苗，对成年人也有明确的间接保护效果。根据我国目前的儿童免疫规划程序，满3月龄的宝宝就可以接种肺炎链球菌结合疫苗。

曾光指出，肺炎链球菌是流感病毒继发感染的最常见致病菌之一，因流感住院和死亡的病例中，肺炎链球菌是重要的合并感染病原菌，而流感病毒在侵入人体后，细菌也可能乘虚而入引发多种严重疾病。

链接▶▶▶

接种疫苗让宝宝产生免疫力

接种疫苗可帮助宝宝抵御各种传染疾病，在不发病的情况下产生免疫力。从原理上说，疫苗是致病能力已经被大部分或者全部消除的病原微生物或是它们产生的一些物质，进入人体后能刺激机体产生免疫力，但又不至于发病。疫苗具有很强的针对性，接种特定疫苗可使人体产生对应的抵抗力，预防这种病原微生物导致的感染性疾病。为预防多种传染病，就必须接种多种疫苗。不过，现在已经出现了联合疫苗——一个疫苗里含有多个疫苗成分，可以同时预防多种疾病。

例如：要预防脊髓灰质炎，家长们可以选择糖丸、灭活疫苗和联合疫苗等。对于那些患有糖丸禁忌症的孩子，在没有联合疫苗禁忌症的情况下，家长们可以咨询接种点医生，为孩子选择最安全的疫苗。

健康新概念

房颤容易引起脑卒中

文 心

“房颤最主要的危害是血栓栓塞，特别是容易引起脑卒中，这是房颤患者最直接的死亡原因。”北京心律失常联盟主席杨新春教授近日在“2014心脏教育周”媒体会上说。

房颤源于心肌丧失了正常有规律的舒缩活动，代之以快速而不协调的跳动，致使心房失去了正常的有效收缩。统计显示，我国房颤患病率为0.77%，以此推算，目前我国30岁以上人群中的房颤患者达420万。

杨新春介绍说，房颤时由于心房没有收缩功能，血液容易在心房内淤滞而形成血栓，血栓脱落可导致脑卒中。研究表明，与正常人相比，房颤患者发生脑卒中的危险增加5倍。而且，房颤导致的卒中病情更重，50%以上的患者致残甚至死亡。

房颤的发病率高、致残率高、死亡风险高，严重危害人类健康和生活质量，但当前我国公众对房颤的危害和防治知识严重不足。房颤治疗中最常见的误区包括常以为没有症状房颤就没有危害或危害小，不用治疗。国内外指南均建议，房颤患者需要接受抗凝治疗以降低死亡率，但相关流行病学研究显示，我国接受抗凝治疗的房颤患者不足10%。

为让公众关注房颤与脑卒中的危险性和抗凝的重要性，中国心律失常联盟将“2014心脏教育周”活动的主题定为“关注心房颤，远离脑卒中”，时间与国际心律失常联盟同步，统一定于6月5日至10日在全国各地同时展开。

据中国心律失常联盟主席、北京大学人民医院教授郭继鸿介绍，过去3年来，联盟组织开展了多场次义诊和患者健康教育活动，但在活动中发现，公众对心血管健康知识的需求巨大，因此今年将一年一度的“心脏节律周”更名为“心脏教育周”，扩大了健康教育范围。

医说新语

把控患者血糖控制初始关

程 多

目前，中国有逾亿糖尿病患者，快速上升的发病率及患病人数使糖尿病成为中国严重的公共卫生问题之一。北京大学第一医院郭晓蕙教授指出，血糖控制情况不佳与糖尿病教育的缺失有密切联系。为此，把控患者血糖控制初始关相当重要。

郭晓蕙说，目前，中国糖尿病教育仍缺乏规范，无论是医生还是患者对其重视程度都远远不够，许多糖尿病患者没有意识到坚持胰岛素治疗的重要性，许多医生也没有完全意识到糖尿病教育不仅是糖尿病患者的治疗关键，也是延缓糖尿病进展的重要手段。因教育不到位，一些患者在治疗过程中依从性较差，导致血糖控制差、总体治疗费用增加等不良后果。

为帮助糖尿病患者尤其是胰岛素治疗患者提高治疗效果，中国医师协会联手赛诺菲公司，近日启动了“基础胰岛素临床规范使用优化管理项目”（简称“血糖管理三人行”项目），旨在以系统化的患者管理体系，通过医生、护士和患者三位一体的创新方式，促进胰岛素的规范化使用，帮助医护人员培养规范的诊疗行为。

郭晓蕙强调，今年，我国“血糖管理三人行”项目计划将在全国约400家医院陆续开展，有望惠及14万糖尿病患者。这一项目不仅能帮助患者及时进行血糖监测和胰岛素剂量调整，也能提升患者对治疗方案的依从性，从而促进患者的血糖监测和治疗方案落实，促进其空腹血糖达标。

滋补之计

吃纳豆有妙招

郑润凡

纳豆是以大豆为原料发酵而成的深加工制品，它比直接煮熟的大豆更营养，蛋白质、纤维、钙、铁等含量更高。大豆中所含的蛋白质经发酵做成纳豆后，产生了人体更易吸收的多肽氨基酸。在发酵过程中，还形成了多种生理活性物质，如纳豆激酶、纳豆异黄酮、皂青素、维生素K2等多种功能因子。

中国食品发酵工业研究院纳豆研究中心主任李虹指出，纳豆中含有大量的纳豆菌、纳豆激酶等有益成分，对维护肠道健康、增强免疫力、预防慢性病、抗衰老都有一定的食疗作用。还有研究表明，纳豆菌对病原性大肠杆菌也具有很强的抑制作用。

很多人都知道纳豆的营养价值很高，但面对这颜色金黄、口感滑软的纳豆，很多中国人还是不太习惯，因为它不仅口味浓重，用筷子挑还有很长的拉丝样黏液物。

那怎么吃才能改善纳豆特有的味道及黏丝口感，并保证其营养呢？李虹建议，讨厌纳豆味道的人可以将其拌在米饭中吃，也可以把它当作调料拌在蔬菜和水果中吃。此外，还可以用一些香味大的食品如大葱、洋葱、虾皮等来中和纳豆的味道，这不仅能改善口感，还能提升其营养价值。不喜欢黏丝的人，可把纳豆加水稀释1至2倍后，再加入调料一起吃；还可以把纳豆切碎后，加入到凉汤中一起喝。“关键是，拌着吃的纳豆营养成分也不会减弱。”

食用纳豆的小贴士：

吃法一：纳豆什锦小菜

材料：纳豆1小盒，黄瓜1段，胡萝卜1段，盐水小杏仁1勺，鲜味生抽酱油、醋、青芥、糖少许

做法：先加入1勺酱油，让纳豆带上咸味；可再加少许青芥或芥末，增加清新感；加入1勺香醋搅匀，让它的黏液变得柔软，不再拉丝，而是成为泡沫状，便于用勺舀出；黄瓜和胡萝卜洗净，切很小的丁，加一点盐拌匀；把黄瓜丁、胡萝卜丁和小杏仁加进去，在泡沫中搅匀；再加少许醋和糖，调整口味。

特点：除纳豆本身的优势之外，还可提供较多的维生素E、维生素B2、胡萝卜素和膳食纤维，有益肌肤健康的特性更有增强。用榨菜、青笋、冬笋、火腿等切碎作为配料也可以。

吃法二：纳豆卷饼

材料：纳豆1盒，香葱几棵，或大葱半根，绿豆芽1把，冬笋1段，酱油、醋、青芥少许，香油半勺，甜面酱少许

做法：先加入1大勺酱油，让纳豆带上咸味；可再加少许青芥或芥末，增加清新感；加入1大勺香醋搅匀，让纳豆的黏液变得柔软，不再拉丝，而是成为泡沫状，便于用勺舀出；加入1勺香葱，让纳豆在泡沫中搅匀；再加香油半勺；豆芽轻轻焯过，使其保持脆嫩状态；冬笋切细丝焯水；把纳豆拌香葱摊在薄饼或春饼上，加入豆芽和笋丝，卷起蘸甜面酱食用；

特点：含有丰富的膳食纤维，促进食欲。

健康互联网

研究表明，长期久坐的人更容易得结直肠癌。北京大学肿瘤医院教授顾晋在2014年全国肿瘤防治宣传周结直肠癌疾病教育会上强调，改变生活方式和早期筛查，结直肠癌预防很容易做到。

顾晋说，结直肠癌的主要发病因素首先是饮食习惯的改变，随着洋快餐的增多，高蛋白、高脂肪摄入过多；二是环境因素；三是不良的个人习惯，包括吸烟、肥胖等。为预防结直肠癌，这些因素应该尽量避免，比如，少吃油炸食物，多吃纤维素，多运动，减肥等，都是预防恶性肿瘤的第一步。

久坐易患结直肠癌

长 工

顾晋说，“癌前”的意思是，将来可能会变成癌，但在癌前找到并把它去掉，就不会变成癌。结直肠癌的癌前病变包括息肉、腺瘤和慢性肠病等。其病变症状包括早期肚子疼、大便隐血、再后出现包块及不明原因的消瘦。“有人对疾病信号不在意，往往会延误治疗时机。比如，女孩一直在减肥，减到一定程度以后不减了，体重还在下降；女孩美白，最后连嘴唇都白了，这样的白就不正常了。这些都是癌前的表现，应及早到医院检查。”顾晋说。

顾晋提醒，预防结直肠癌要走出“痔疮”误区。很多人工作忙，便血，以为是痔疮。痔疮便血是便后滴鲜血，而大肠癌是便中混有深色的血。这时候到医院要做大便隐血和肠镜检查，很容易确诊。

307医院消化肿瘤内科主任徐建明教授说，由于结直肠癌早期症状不明显，60%的患者一经发现已是中晚期。结直肠癌的治疗手段主要有手术治疗、放疗和化疗。

专家呼吁，通过预防筛查能早期发现并治疗结直肠癌，社会及公众应重视结直肠癌疾病，关爱结直肠癌患者，提高公众结直肠癌早筛查、早预防、早诊断的意识，让更多的人能够远离结直肠癌，享受健康生活。

健康资讯

县级：脑卒中规范诊疗项目启动

本报电（凯丽）由中国医院协会主办的首个县级医院脑卒中规范诊疗促进项目近日启动。该项目将卒中领域的诊疗规范及质量控制经验从城市带入农村，使卒中患者“不出县”就能获得规范的诊疗。脑卒中已成为中国尤其是农村地区的首位致死病因。北京天坛医院副院长王拥军表示，目前住院的脑卒中病人中，60%以上都在县级医院。以县级中心医院为核心，可带动区域医疗水平的整体提高，对降低脑卒中患者及社会诊疗负担具有重要意义。

济南：中医文化节汇集学术成果

本报电（文心）“2014中国山东百名名老中医公益中医文化节”近日在济南启动。据主办方济南国医堂医院院长南云生介绍，以“国人国药国医堂，济民济世济天下”为主题的中医文化节，汇集了我国百名名老中医学术成果，就进一步继承、发展和创新中医药文化。

据悉，在历时16天文化节期间，将举办“中国中医药文化论坛”、“中国中医药文化学术报告会”、“名老中医专题讲座”、“百名中医专家学术成果展”等主题活动。

北京：为自闭症儿童举办画展

本报电（王曼曼）艺术的无障碍性恰好可以让孩子们在绘画的世界里享受到自由和尊严。在近日启动的“梦想画板——开启心灵之旅”活动中，金羽翼创办人张军茹表示，希望通过此次活动，能让更多的人了解自闭症儿童，让更多人理解和包容这个看似正常，却又十分特殊的群体。张军茹说，自闭症儿童的需求绝不仅仅局限于吃饱穿暖，他们有理想和追求，他们渴望表达，渴望得到认可。我们希望通过这次画展，把关爱特殊儿童的正能量汇聚起来，让孩子们在艺术的世界中享受自由和尊严。