健康关注

接种流感疫苗正当时

莫　鹏

近期天气逐渐转凉，按照流感的流行规律，目前正值流感高发季节，流感疫苗到底打不打、怎么打，每年都是讨论的话题。流感即流行性感冒，是由流感病毒引起的一种急性、发热性呼吸道传染病。流感病毒的最大特点是容易变异，这也是流感在人群中不断发生大流行而不能根除的原因。要想有效预防流感的发生，最有效的方法就是接种流感疫苗，虽然不能对抗所有的流感病毒，但至少是易感染者预防流感的最佳选择。疾控中心提醒，提前做好准备，在流感到来之前，积极接种流感疫苗，以预防流感带来的健康危害。

儿童接种后需留观半小时

火箭军总医院儿科主任李芳表示，带孩子去医院接种流感疫苗前，需要做好准备工作。一是要仔细观察孩子的身体、精神状况，如果发现孩子有些“打蔫儿”，可能就是生病了，应推迟疫苗注射的时间。二是事先给孩子洗个澡，因为接种后的一段时间内伤口不能沾水，同时给孩子换上柔软宽大的内衣，方便打针。三是保证休息，避免空腹接种。

接种完疫苗，一定要留在医院观察30分钟，以防出现严重的过敏反应。很多孩子会出现低热、头痛、乏力等症状，个别孩子还会伴有皮疹、恶心、呕吐、腹泻，这些都属于正常现象，只需让孩子适当休息、多饮水、避免着凉、注意营养，一两天后反应就会消失。当局部反应较重时，可用干净毛巾做热敷，每天4至5次，每次10至15分钟。如果局部反应不能在短时间内消退，应尽快去医院就诊。

6个月到3岁的婴幼儿很容易受到流感病毒的攻击，因此，如果孩子本身没有禁忌症，都应接种流感疫苗。6个月至35个月的孩子需要接种疫苗两次，每次0.25毫升，且中间至少间隔4周时间。

流感疫苗并非人人适合

流感在北方流行的时间是10月至11月到来年3月至4月，由于疫苗接种后一两周才起作用，所以最好选择在9月至11月接种。

儿童、年老体弱者、慢性病患者等是流感易感人群，建议接种疫苗。一般每年只需接种一次，接种疫苗后10至15天可产生抗体，一个月时抗体达高峰，免疫力可持续一年。

要注意，流感疫苗不是人人都适合接种，接种禁忌人群有对鸡蛋或疫苗中其他成分过敏者；格林巴利综合征患者；怀孕3个月以内的孕妇；急性发热性疾病患者；慢性病急性发作期；精神病、严重癫痫和精神分裂症者；严重过敏体质者；年龄小于6个月的婴儿；不能使用全病毒灭活疫苗的12岁以下儿童。

许多人都认为，心血管疾病患者对接种疫苗难以承受。对此，火箭军总医院心血管内科主任胡桃红称，其实这不会使病情有任何恶化迹象，相反，心血管疾病患者必须注射疫苗。原因是流感本身会引发多种并发症，而这些并发症往往会在心血管疾病患者身上出现。

轻度感冒别轻易服药

流感和感冒虽然病症相似，但致病原因和危害截然不同。

普通感冒是由鼻病毒、冠状病毒等多种病原体引起的急性呼吸道传染病，一年四季均可发病。流感的罪魁祸首则是流感病毒，可分为甲、乙、丙三型，其中甲型抗原极易发生变异，因此流感大流行均由甲型病毒引起，乙型和丙型呈局部小流行或散发。

流感常引起原发性病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎、心肌炎、心包炎、肾炎、脑炎、急慢性支气管炎、哮喘等疾病。世界卫生组织公布的资料显示，全球范围内每年约有6亿人至12亿人感染流感，因流感导致25万人至50万人死亡。因此，流感是一种严重威胁人类健康的疾病，不可轻视。

另外，有不少人一出现感冒症状就猛吃药，这种做法也不科学。若仅出现打喷嚏、咳嗽、流鼻涕及轻度咳嗽等症状，并不需要服药。因为人体有自然治愈感冒的能力，一感冒就吃药反而会产生抗药性。轻度感冒时期，注意休息以提高身体抗病能力，同时多喝温开水，可进行适当的体育锻炼。

（作者系火箭军总医院医生）

健康互联网

老年需防带状疱疹后神经痛

珏　晓

我国患带状疱疹后神经痛患者以老年人为主体，这部分患者普遍对疾病认知程度较差，缺乏早期诊疗意识，导致患者病程长、预后不佳。近日，相关专家呼吁，在中国成立首个“带状疱疹后神经痛健康教育日”，希望借每年一度的疾病教育宣传日，对医护人员和患者进行重点疾病科普教育，为患者提供正确的疾病知识和用药指导。

带状疱疹后神经痛是指患带状疱疹愈合后持续1个月及以上的疼痛，也是该病最常见的并发症。带状疱疹后神经痛是一种最常见的神经病理性疼痛，数据显示，约29.8%的带状疱疹患者会发生神经痛。带状疱疹和愈后神经痛的发病率及患病率均伴随年龄增加而逐渐升高，约有65%的60岁及以上患者会发生愈后神经痛，70岁及以上患者中则高达75%。

中国医师协会神经内科医师分会副会长、解放军总医院神经内科主任于生元说，带状疱疹后神经痛不是日常生活中的疼痛，患者常常用“刀割、火烧、针刺、电击”等词语来形容这种痛感。而且在没有外界刺激的情况下，患者也会感到疼痛，甚至于疼痛部位可能因为轻微的触碰而反应剧烈。所以在平常人看来像穿衣服、盖被子等普通小事，对于这些人而言也极为痛苦。

研究显示，因带状疱疹后神经痛原因的门诊就医，其平均次数为2.91次，急诊就医次数为0.18次，愈后神经痛平均住院天数为9.20天。而以缓解疼痛为目的相关药物治疗平均费用（仅为处方西药费用）每月逾700元。

近年来，带状疱疹后神经痛的治疗提倡“尽早、足量、足疗程及联合治疗”。所谓联合治疗，就是让皮肤科、疼痛科、神经内科等联合讨论该病的长期管理。

中国医师协会疼痛科医师分会会长、北京中日医院疼痛科主任樊碧发说，千万不要小看带状疱疹后神经痛，它不仅疼痛的剧烈程度令人难以忍受，给患者带来无法忍受的痛苦，严重影响患者的生活质量，同时还给社会带来大量的医疗卫生资源负担。他说，我国医护人员和患者对该病的认知普遍不足且存在误区，很多患者认为，疼痛忍一忍就能过去，疼得厉害了再到医院去看；认为镇痛药有成瘾性，能不用就不用，这样就导致许多患者没有得到及时治疗而发展到疼痛难以控制的程度。

樊碧发强调，设立带状疱疹后神经痛健康教育日，首先是要让人们了解、认识、重视带状疱疹后神经痛；其次，长期持续地推广疼痛规范化诊疗理念，让患者能够正确就诊，并获得相关的用药知识，避免患者随意用药和停药，提高治疗的依从性。

链接▶▶▶

接种流感疫苗有必要吗？

答：流感的临床表现为发热；头痛、浑身酸疼无力；怕冷；多伴有呼吸系统的症状，如流鼻涕和干咳。流感也可能引起腹泻和呕吐。老年人以及患有各种慢性病或者体质虚弱者患流感后容易出现严重并发症，一种是继发细菌感染，如咽喉炎、中耳炎、鼻窦炎、支气管炎，尤其是肺炎；另外就是加重原有的慢性病，包括心脏病、肺炎、肾脏疾病和糖尿病等，导致相应器官功能的衰竭。对于生病中的成人、老人或小孩，流感会造成很严重的后果甚至引起死亡。目前尚无特效的抗病毒药物，接种流感疫苗是目前世界公认的预防流感最为有效的措施。

流感疫苗的保护效力有多大？

答：国外相关研究表明，1—15岁儿童接种流感疫苗的保护效力为77%—91%；65岁以下成人接种流感疫苗可减少87%流感相关的住院；60岁以上老人接种流感疫苗后，保护流感相关呼吸道疾病的效力为58%；老年人接种流感疫苗，可减少27%—70%流感和肺炎相关的住院。

接种流感疫苗安全吗？有没有副作用？

答：对于没有接种禁忌症的人群来说，使用流感疫苗非常安全。国内外在近30年的使用中，尚没有严重副反应的报道，接种出现局部反应的发生率也很低。

接种后可能出现低烧，而且注射部位可能会有轻微红肿、疼痛、红斑、硬结等，但是这些都是暂时的现象而且发生率很低，不须太在意。这些反应通常在1-2天内消失，一般不需特殊处理。个别人可能有瘙痒、荨麻疹、非特异性皮疹等普通皮肤反应；极个别接种对象出现神经痛、感觉异常、惊厥、一过性血小板减少症、严重过敏反应（如过敏性休克）、脉管炎、神经系统疾病等不良反应；出现这些反应时，应及时向接种单位报告，到医疗单位就诊，必要时进行治疗。

接种流感疫苗之后，会再得流感吗？

答：研究报告证明，70%—95%的流感接种者得到保护而不会再患流感。假如在流感流行季节中，病毒株改变了，疫苗可能不能提供有效保护，但是这种状况较少发生。

医说新语

乳腺癌可临床治愈

秦晓杰

乳腺癌总体上是预后非常好的一种肿瘤，只要经过正规的治疗，绝大部分患者都能最终康复。需要注意的是，患者对乳癌无需害怕，到正规医院进行治疗，听从医生的建议长期服药，这样可以降低乳癌复发率和死亡率。在近日由中国抗癌协会康复会主办的乳腺癌患者全程支持计划启动会上，乳腺癌专家徐兵河教授强调，乳腺癌可临床治愈，不等于可以掉以轻心。

徐兵河说，患者要重视和坚持复查，乳癌术后2至3年是复发高峰，5年以后虽然复发风险降低，但仍存在一定的复发风险。因此，患者切勿掉以轻心，谨遵医嘱按时复查，检查有无复发，是否需要继续用药，做到早发现、早处理。战胜癌症贵在持之以恒，患者应按时用药并坚持长期随访。

徐兵河表示，过去乳腺癌的公众传播主要针对早发现早治疗，使得公众知晓率比较普及，现在更重要的是要切中乳腺癌患者痛点——提高生存质量，要鼓舞病人和公众明白，乳腺癌不但可以治愈，还可以高质量生存。

保健园

超半数儿童难达遗传身高

马　克

今年出版的《中国儿童身高管理现状调研报告》显示，超过五成的中国儿童难以达到遗传身高，近八成儿童的未来身高达不到父母的预期，然而多数家长对此持盲目乐观态度，他们都对孩子目前身高满意。中国优生科学协会小儿营养专业委员会常务副主任委员蒋竞雄博士表示，身高是体格生长的重要指标，历来受到人们的重视，然而目前中国孩子的身高状况却不容乐观，不仅低于日韩孩子的身高增速，一项调查还显示，超过一半的中国孩子难以达到遗传身高。近日，《中国儿童身高管理指南》发布，明确了身高是可以后天管理的，并为家长提供了一整套在家就可以操作的促进身高方法。

蒋竞雄说，身高管理是在儿童成长过程中，对儿童身高、体重及相关指标进行定期监测和评价，从营养、睡眠、运动、情绪、治疗疾病等各个方面进行身高干预的过程。身高管理不是天方夜谭，遵循“身高管理三部曲”，儿童是可以达到理想身高的。

所谓“身高管理三部曲”分为家长明确儿童的期望身高、根据目标进行个性化身高评价、科学管理身高3个步骤。

“通过当前身高水平评判遗传及环境因素是否发挥作用，也是后期身高管理的关键。”蒋竞雄说，如果当前身高等于遗传身高，那就说明环境因素没有起作用；当前身高大于遗传身高，说明环境因素起了促进作用，反之则起了阻碍作用。需要根据它们之间的关系，进行科学的身高管理。

中国儿童基金会主任刘鹏表示，儿童的健康成长是一切可持续发展的保障，是最宝贵的财富。此次《中国儿童身高管理指南》的发布，能够帮助家长提高身高管理意识，并切实可行地指导家长对孩子进行身高管理，帮助孩子长到理想身高。

健康资讯

肿瘤患者服务升级报告发布

本报电（于　洁）《中国肿瘤患者服务升级报告》近日发布，报告揭示了癌症患者诊疗过程中未满足的需求和面临的瓶颈，探索了改善患者诊疗路径、加快新药的可能性以及提高患者支付能力的新模式，并提出了“价值医疗”的5个方向，即疗效、效率、效益、赋能患者和医患同心。

北京大学肿瘤医院副院长沈琳强调，将原来的医生向患者提供单向服务模式，转变为以患者为中心的多学科合作模式。我们要在有限的医疗资源下，通过多学科综合诊疗，探索为肿瘤患者提供一体化的诊疗服务模式。

医疗创新与发展研讨会举行

本报电（徐爱芳）“医疗创新与公共卫生发展研讨会”近日在北京举行。

研讨会响应中共十九大报告中强调的“坚持以预防为主，预防控制重大疾病”战略精神和“共建共享、全民健康”的战略主题，探讨了医疗创新对提升公共卫生水平、推进健康中国建设的积极意义。研讨会上发布了纪录片《抗击结核，我们共同的保卫战》，该片反映了医疗创新的社会价值。

《黄帝内经》知识大赛进校园

本报电（余　静）全国《黄帝内经》知识大赛校园行系列活动“素问灵枢理传承国医情”近日在北京中医药大学展开。旨在以此为契机，立中医之志、铸中医之魂、固中医之本、兴中医之道，早日成为有信念、有梦想、有奋斗、有奉献的合格中医药人才。

本次活动为岐黄学子提供了宽阔的展示平台，丰富了校园文化和学生课余生活，更提高了他们学习中医的自主性与积极性，对学生们有较大提升提升。

图为通过把脉、问诊、推拿等诊断患者身体的不适，让患者感觉全身通畅。传统中医理疗令活动参与者折服。**樱　子**摄

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

中医如何辨证治疗慢性咽炎？

王红蕊

咽喉，上与鼻腔口腔相连，下与呼吸道食道相通，是呼吸和消化共同的必经之路。因其所处的位置之重要，素有“要塞”之称。咽喉也与外界相连，季节变化，环境改变，冷热交替都会影响我们的咽喉。咽炎是现代人的高发疾病。

咽炎在中医属“喉痹”范畴，是指以咽部红肿疼痛，或干燥、异物感，或咽痒不适，吞咽不利等为主要临床表现的疾病。“喉痹”一词，最早见于《内经》。《喉科心法》记载：“凡红肿无形为痹，有形是蛾”，但总的来说，古代医籍中“喉痹”的概念一直较为笼统。现代中医耳鼻喉科对“喉痹”的概念已逐渐统一，系专指急、慢性咽炎。本病的形成，多因起居不慎，肺卫失固，致风热邪毒乘虚侵犯，由口鼻而入直袭咽喉，以致咽部红肿疼痛而发为风热喉痹。素体虚寒者，风寒之邪犯于皮毛，内应于肺，壅结于咽喉，则可表现为风寒喉痹。

慢性咽炎中医辨证治疗效果显著，如症状较轻也可麦门冬、胖大海、菊花、金银花、青果各5克，开水冲泡代茶饮，亦可用其中单味或一二味药合用泡水代茶饮。急、慢性咽炎均可服用。慢性咽炎恢复周期长，有可能长期用药，但是咽炎仍然反复发作。所以治疗慢性咽炎除了用药，还要改善平时的习惯。现代人的生活方式和生活环境，特别是生活在城市里的人，大多会出现起居不规律，工作疲劳，精神紧张，导致身体免疫力下降；空气中颗粒物多，尤其是在秋冬干燥季节，容易刺激上呼吸道。在生活习惯方面，吸烟、喝酒、喜欢吃辛辣的、过冷过热的食物，都会对咽喉部造成刺激。教师、话务员、主持人这一类的职业，由于平时用嗓较多，导致咽喉长期处于疲劳充血状态，也易患慢性咽炎。

咽炎的发作，大家普遍认为和有关病原微生物乘虚而入有关。所以遇到咽部不适就用消炎药物、抗生素。急性咽炎、扁桃体炎确实和咽部的细菌过度增殖有关，用抗生素无可厚非。但是现在滥用抗生素，确实是慢性咽炎治疗的“重灾区”。大部分正常人的咽部都有细菌存在，只是不致病而已，而慢性咽炎患者，造成咽部各种不适症状的根本原因在于咽黏膜已有慢性炎症的病理改变，如充血、肿胀、肥厚、淋巴滤泡增生、分泌增多，或黏膜干燥、变薄、萎缩、分泌减少等，即使给予抗生素治疗也只能抑制或杀灭咽部细菌，不能使原有病变消除，咽部不适也不会有明显的减轻。而且，如果长期、反复使用这类药物，可造成细菌耐药，或菌群失调，甚至损伤其他脏器。所以，科学治疗慢性咽炎，尤为重要。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）