

流感疫苗开始接种了!

什么时间接种最佳? 哪些人群需优先接种?



市民在接种流感疫苗

文/图 本报记者 张琪

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,严重危害人们的健康。

流感病毒因其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行。接种流感疫苗是预防流感的有效手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。

9月19日,记者在东昌府区新区街道卫生服务中心预防接种门诊看到,有不少市民正在排队等待接种流感疫苗。刚接种完疫苗的张女士告诉记者:“流感疫苗可以有效预防流感,我一看到消息就抓紧过来了,等孩子放学我再带他来打。”

“今年上市的四价儿童流感疫苗,是我国首个用于6—35月龄儿童的四价流感疫苗,这意味着3岁以下儿童预防流感拥有了更优化的选择,也填补了四价流感疫苗在婴幼儿年龄段的长期空白。”该预防接种门诊负责人赵鑫介绍,流感疫苗为非免疫规划疫苗,市民可自愿自费接种,一般来说,年龄在6个月以上,没有接种禁忌者均可接种流感疫苗。

为什么每年都需要接种流感疫苗?什么时间接种最佳?“流感疫苗建议每年接种。”赵鑫表示,因为流感病毒容易变异,每年都需要针对变异的病毒研发新疫苗,人体接种疫苗后获得的抗体会随时间衰减,每年接种流感疫苗,是预防流感最经济和有效的方法之一。目前,我国的流感高发季一般为冬

春季,通常接种流感疫苗2—4周后,体内便可产生抗体。为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,最好在10月底前完成流感疫苗接种,但10月底前未完成接种的市民,整个流行季节都可以进行接种。

“有些人患流感后发生并发症的风险较高,有些人与流感高危人群接触频繁,这些人都需要接种流感疫苗。”赵鑫表示,建议以下人群优先接种:医务人员;大型活动参加人员和保障人员;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所的脆弱人群及员工;重点场所人群,包括托幼机构、中小学校的教师和学生等;其他流感高风险人群,主要包括60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、特定慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员。

赵鑫提醒,流感疫苗与新冠病毒疫苗接种应间隔14天以上。此外,流感抗体的产生不是终生的,时间一般可维持8个月左右,因此不管上年是否接种了流感疫苗,仍建议在当年流感季节来临前接种。

防治脂溢性脱发 饮食起居要健康

本报记者 沈欣欣

入秋后,临清市人民医院皮肤科诊室较平常更忙碌一些。9月20日上午9点,皮肤科主任张秀鹏的门诊排起了长队。

“大夫,您看看,我最近大把大把地掉头发,这到底是咋回事?”前来就诊的张先生焦急地问道。记者看到,张先生前额和头顶处的头发已经变得稀疏,露出了头皮。

在确认张先生身体没有其他异常后,张秀鹏仔细检查了张先生头顶的皮肤和发质,发现张先生头顶皮肤发红且光亮,头发细软,像涂了油一样,头发上还有星星点点的白色鳞屑。“你平时是不是喜欢吃一些油腻、辛辣的食物,作息规律吗?家中长辈有这种情况吗?”张秀鹏问道。

张先生说,自己平时喜欢吃重油重盐的食物。今年刚换了工作,精神压力比较大,经常忙碌到很晚才休息。“这是脂溢性脱发,跟你平时的生活习惯有很大关系,也跟遗传有一定关系。”张秀鹏告诉张先生。

脂溢性脱发?听到这个诊断,张先生一头雾水。张秀鹏介绍,脂溢性脱发是雄激素性脱发的别称,通常会在青春期和青春期后发生。从名字可以看出,这个疾病与雄激素的关系十分密切。会出现这种脱发的原因主要在于头发对雄激素生物学作用敏感性增加,头发的生长期缩短,毛囊缩小为毳毛囊,最终因毛囊萎缩消失导致脱发,“临床上,脂溢性脱发一般与遗传有关,患者主要是男性。脂溢性脱发严重的时候,会造成前额的头发越来越稀疏,就是人们所说的秃顶。”

防治脂溢性脱发

- 遵医嘱按时使用药物
- 平时可以使用硫磺皂洗头,减少头皮油脂分泌
- 养成良好的生活习惯,少吃辛辣刺激、油腻的食物
- 养成规律作息,保持心情愉快

制图:李旭

在给张先生讲明脂溢性脱发的相关知识后,张秀鹏开出了治疗药物,并叮嘱张先生每天喷涂药物,并佩戴手套进行按摩,“平时也可以使用硫磺皂洗头,减少头皮油脂分泌,一定注意作息规律,按时口服药物,清淡饮食。”张秀

鹏嘱咐道。随着生活压力增大,脱发成为困扰年轻人的一大难题。张秀鹏提醒大家,防治脂溢性脱发,需要养成良好的生活习惯,少吃辛辣刺激、油腻的食物,规律作息,保持心情愉快。

26周超早产儿平安“闯关”

病房故事

本报记者 张琪

小珊(化名)在妈妈肚子里仅待了26周就出生了,出生时体重只有1.1kg。聊城市中心医院医护人员悉心照顾了小珊近70天后,她闯过了多个生命关口,实现了自由呼吸、吃奶顺利。9月20日,妈妈特意带着小珊回到医院看望曾经照顾她的医护“妈妈们”。

“喂,新生儿重症监护室吗?有一位

26周‘难免流产’的孕妇即将分娩,请立即做好抢救准备。”6月9日,市中心医院新生儿重症监护室护士段英华接到电话后,心中的那根弦立刻紧绷了起来,新生儿呼吸窘迫综合征、新生儿感染……这预示着这个早产儿要面临多重难关,医护人员也面临多重挑战。

副主任医师牛俊红立刻端起抢救盘飞奔至产房,同时,新生儿重症监护室团队(以下简称新生儿团队)开启辐射台,预热暖箱,准备好呼吸机,随时做好抢救准备。

“患儿出生后1分钟Apgar评分为5分,比预想中要好的是,患儿体重为1.1kg。”段英华回忆,患儿出生后,新生儿

团队立即为其清理呼吸道,在气管插管复苏气囊正压通气下转送至监护室。进入监护室后,新生儿团队再次为患儿清理呼吸道,固定气管插管,连接呼吸机,查血气,建立静脉通路。在征得其父母同意后,给予患儿一系列紧急抢救后,患儿各项指标总算暂时稳定了。

该医院专门成立医疗和护理救治小组,为患儿制定了详细的治疗方案,严格进行皮肤、体温、呼吸道、消化道等系统的个体化管理,24小时由专人护理,每一项操作都慎之又慎,每一个环节都细之又细。

“危险期是最难熬的,我清楚地记得

陪小珊的第一个夜晚,寸步不离,密切关注她的病情变化。”段英华说,当晚她与值班医生的心都提到了嗓子眼,生怕小珊熬不过她人生的第一个夜晚。

由于新生儿监护室禁止探视,为了缓解家长的相思之情,段英华每天为小珊拍照片、制作小视频,让家长及时了解小珊的成长情况。随着时间的推移,小珊病情逐渐稳定,医护人员开始给小珊做抚触,陪着小珊“聊天”。

经过近70天的精心治疗,小珊闯过一个又一个生命关卡,体重增至2.1kg,各项指标都已达标。8月10日,小珊顺利出院,回到爸爸妈妈温暖的怀抱中。