

成人接种疫苗的那些事儿

成人疫苗的接种也十分必要。北京地坛医院感染病急诊部主任王凌航说,尤其是乙肝疫苗,如果乙肝病毒指标检测结果都是阴性,无论以前是否接种过乙肝疫苗,都最好尽快去接种疫苗。特别是医务人员、经常接触血液等高危人群更要注意。此外,怀孕前接种麻疹风疹疫苗、出国旅游前要打一些疫苗也都是十分必要的。

乙肝疫苗 高危人群尤应接种

许多人会有这样的疑问“成年人需不需要打乙肝疫苗”?王凌航主任说,这个问题在门诊中经常被问到。一般来说,如果乙肝病毒指标,也就是大家常说的“两对半”检测结果都是阴性,无论以前是否接种过乙肝疫苗,都最好尽快去接种疫苗。高危人群,如医务人员、经常接触血液的人员、托幼机构工作人员、免疫功能低下者、易发生外伤者等,以及家人是乙肝病毒携带者或乙肝患者、准备孕育孩子的夫妇,还有食品加工、化妆品行业、餐饮娱乐、美容美发等服务行业工作人员等人群更应接种乙肝疫苗。成人接种乙肝疫苗要注意以下三点:

第一,注射前检查乙肝五项和肝功能:成年人打乙肝疫苗需要先进行化验,如果检查乙肝表面抗原、表面抗体和核心抗体都是阴性、转氨酶正常,才可以注射乙肝疫苗,注射方法是“0、1、6月注射法”;如果检查发现乙肝表面抗原为阳性,说明已经感染了乙肝病毒,没有必要再打乙肝疫苗;如果乙肝表面抗体为阳性且血清滴度大于10国际单位/毫升,说明机体对乙肝病毒已有免疫力,无需再接种,血清滴度小于10国际单位/毫升加强注射一针。

麻疹风疹疫苗 孕前接种有益母婴健康

近些年来,由于儿童普种疫苗,风疹和麻疹的发病年龄增大,成人麻疹和成人风疹的发病增多。如果妊娠期间感染风疹或麻疹有导致胎儿感染的风险,尤其是风疹病毒是导致胎儿先天性致畸最危险因素。所以,准妈妈在孕前接种风疹疫苗和麻疹疫苗(或者麻疹腮腺炎疫苗),不仅可以预防准妈妈被风疹病毒和麻疹病毒感染,还可以预防胎儿致畸,同时还可以

第二,注射后检查接种是否成功:王凌航主任说,在临床中发现,在注射了乙肝疫苗的人群中,大约有四成人查不出抗体。影响乙肝疫苗接种应答的原因很多,有疫苗的原因,也有人体本身的原因。多数情况下,查不出抗体是因为注射的量不足。

目前许多人单次接受的注射量在5—10微克,其实这远远不够。按《慢性乙肝防治指南》,成人应接受20微克的注射量才更有效。还有许多人注射乙肝疫苗,20微克/次,完成全程共三针后仍查不出抗体。这种情况多出现在免疫功能低下或无应答的人身上。对这部分人可进行第二次免疫程序,即再接种三针,或加大剂量到60ug/次。另外,由于机体对疫苗的应答情况与疫苗的抗原结构有关,对重组酵母乙肝疫苗免疫后低应答或无应答者换用高剂量的中国仓鼠卵巢细胞(CHO)疫苗或甲、乙型肝炎联合免疫,可提高免疫成功率。

第三,定期检查乙肝表面抗体滴度:接种乙肝疫苗,机会会产生保护性的表面抗体,但血清滴度会在体内逐年消失的。研究表明,当血清滴度小于10国际单位/毫升时,表面抗体便不足以抵挡乙肝病毒的侵袭,所以定期体检也是十分必要的。

把自己体内的风疹抗体和麻疹抗体传给胎儿,使孩子在出生时即可获得风疹和麻疹的先天性免疫力,防止新生儿患病。

但需要注意的是,风疹疫苗和麻疹疫苗都属于减毒活疫苗,在怀孕期间不要接种,孕前接种应注意避孕三个月。因为减毒活疫苗可以在妊娠妇女体内复制,有导致胎儿感染、造成流产或胎儿畸形的风险。

每年的4月25日是全国“儿童预防接种日”,但是您千万别以为这打“预防针”是小孩子的专利。

流感疫苗 老年人最好要注射

据世界卫生组织介绍,每年流感季节全球有重症病例300万—500万,流感相关死亡人数达25万—50万。北京市每年10月至次年3月为流感流行季节,高峰在12月中旬至次年1月下旬。

流感最容易侵袭的是儿童和老人。对于儿童,在流行季节,学校都会建议孩子注射疫苗进行保护,但对于老年人却容易被忽视。

出国旅游前 需有针对性接种疫苗

对于想要出国旅游的人来说,接种疫苗更有针对性,目前能够通过疫苗来预防的传染病有20多种,但究竟应注射何种疫苗视情况而定。目前,出国前预防接种可以分为三类:

第一类为国际卫生条例和我国国境卫生检疫法规定要求的预防接种。目前只有黄热病疫苗一种。到达或途经黄热病流行区的旅行者,必须出示黄热病国际预防接种证书,否则将不准入境。从黄热病流行区回来的旅行者也必须出示该证书。

第二类是有些国家要求必须接种的疫苗。如部分西非、中非国家要求旅行者接种脑膜炎疫苗,有

其实在流感病毒感染后最危险的人群是老年人。这是因为老年人抵抗力低下,更容易被流感病毒感染,而且老年人患流感后容易并发肺炎或中毒性休克,病情往往较严重。同时,由于老年人的基础疾病较多,常有高血压、冠心病、糖尿病、哮喘等慢性疾病,患流感后易导致原有疾病加重,所以建议老年人最好注射流感疫苗。

些国家要求接种霍乱疫苗等。

第三类是根据目的地国传染病疫情流行情况建议推荐接种的疫苗。非洲发病率较高的传染病有疟疾及霍乱、流脑、伤寒、甲型肝炎、乙型肝炎、血吸虫病、狂犬病等传染病,这些疾病主要通过消化道途径、虫媒传播等方式传播。短期前往北非的埃及、突尼斯和南部非洲的南非、纳米比亚等地,只需接种甲肝疫苗。而前往东非的肯尼亚、坦桑尼亚,西非的科特迪瓦,中非的刚果等地,则需要接种黄热、甲肝、霍乱、伤寒疫苗。在这里,需要提醒的是如果您的旅行地正在发生某种传染病爆发流行,如非必须,还是建议终止旅行。

猫狗咬伤 必须打狂犬疫苗

王凌航主任说,还有一种疫苗更是不分成人、儿童,那就是被猫狗咬伤后必须要接种狂犬病疫苗。狂犬病疫苗接种分为暴露前免疫和暴露后免疫两种。一些高危人群需要做暴露前免疫——即在未被咬伤之前去接种,如动物园的饲养员、经常在户外工作的人、有动物实验的实验室工作人员。被猫、狗

等动物咬伤、抓伤后接种狂犬病疫苗属于暴露后免疫,一定要在当天、第3天、第7天、第14天、第28天接种疫苗。

接种疫苗是医学界公认预防和控制传染病最为安全、经济、有效的手段之一,成年人也别忘记利用疫苗这个“武器”保护自己的身体健康。

文/王燕(北京地坛医院)



随着生活水平的提高以及老龄化的到来,人们对健身、养生、求医的需求越来越大,但如果方法不对反而会影响健康。

这样的“健康生活”事与愿违

方式:爬山爬楼最损害膝盖

膝关节在30度—60度负重状态下压力负荷最大,上下山或楼梯时关节活动恰好在此之间。爬山、蹲起、打太极、上下楼梯时,腿是弯曲的,全身的重量转移到膝关节上,导致膝关节的压力增大。上山时,膝关节承受3—5倍的压力,而下山时这压力就增加到了5—7倍。爬山、蹲起、打太极、爬楼梯等动作都会加重髌骨及膝关节的压力,长期高强度地做这些动作,都会致使双膝关节磨损,导致关节炎、骨刺、增生等,且这种磨损是不可逆转的。所以如果在年轻时没有有一定强度运动训练的经历,仅仅是在中老年以后“强化”运动以达到防止某些慢性病的目的,往往事与愿违。因为据科学测定,膝关节的关节液和软骨是具有一定量和一定厚度的,是不会再生的。年轻时没有通过锻炼增加,中老年后的过度锻炼,只会加速膝关节的磨损,造成功能的提早下降。

膝关节损伤并不是中老年人才会遇到的问题,酷爱运动的青年人也是受伤群体。如果22岁前伤膝一次,50岁前患膝关节退化症风险便比常人高出三倍。

起居:洗澡过勤让皮肤干燥

皮肤是人体最外面的一层结构,冷、热、疼、情绪变化等机械和化学性刺激,都反射性地引起皮肤血管收缩和舒张、立毛肌收缩、汗腺分泌、皮肤毛细血管通透性的改变。可以说,皮肤疾病反映内脏和血液系统的变化。

墨西哥墨西哥州州立大学的一项皮肤病研究提醒,频繁洗澡损伤皮肤,甚至会导致皮肤癌。负责这项研究的病理学家贾德巴·胡浓妮说道,“便利的生活条件增加了人们的洗澡频率,带来与初衷恰恰相反的结果——有害健康。”频繁的洗澡会洗去身上本来就不多的皮脂,加剧皮肤干燥,从而导致皮炎;用力地搓洗也会导致本就脆弱的表皮受损,细菌、真菌乘虚而入,造成皮肤感染。经常性的皮肤受损会引起免疫力下降,各种随之而来的炎症日积月累下的产物有可能就是——皮肤癌。因为长期、慢性的摩擦是造成皮肤癌的重要原因之一。尤其对于一些皮肤过于敏感的人,更应当引起重视。胡浓妮说道,“一周洗两到三次就够了,而且搓洗的力度也不要太大”。

对老人来说,浴室还是危险的地方。洗澡太久、洗澡水过热,可能让心脑血管病人感觉胸闷、气喘;



湿滑的地面,可能造成滑倒、骨折。老人因为跌倒最后导致死亡,是北京市全人群的第五位死亡原因。

时间:冬季晨练太刺激血管

喜欢晨练的人常常天不亮就外出,如果是冬季,室内外温差加大,受寒冷刺激,容易感冒、胃痛、关节痛,甚至引发支气管炎、哮喘等病。加上寒冷会使血管快速收缩,从而增加了心脑血管意外的可能性,血压不稳的老人风险更大。

所以,冬季最合适的晨练时间应该是9点以后。锻炼结束后,应擦干身上的汗水,立即换上干爽衣服。也可以选择下午四点钟去公园锻炼,此时公园里的树木进行了一天光合作用,空气含氧量高,这种环境适合锻炼,健身操、太极拳、快走等有氧运动都是不错的锻炼方式。锻炼一定要根据自己的身体状况,防止意外事件发生。

养生:热水泡脚也危及生命

46岁的刘女士边看电视边泡脚时突然昏倒在地,被送往医院急诊。当时,刘女士心跳、血压、脉

搏都检测不出,第二天凌晨离世。

为何泡脚就猝死?原来,刘女士头部脑血管的动脉瘤突发破裂是祸首。脑动脉瘤在未破裂前少有征兆,很难发现,高血压、动脉硬化、血管炎与动脉瘤的发生有关。寒冷季节是脑血管疾病发病高峰期。刘女士发病时,正好遇到两大诱因,一是天气转冷,二是深夜用热水泡脚,都可能令血管受到强烈刺激,一定程度上诱发疾病。

中医早有记载“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼”,说的就是泡脚的好处。人的双脚上存在着与脏腑器官相对应的反射区,当用温水泡脚时,可以刺激这些反射区,促进人体血液循环,调理内分泌系统,增强人体器官机能,取得防病治病的保健效果。同时热刺激会使足部微循环加快,使得水中的药物成分快速地被吸收,直接进入人体血液循环,使泡脚治病的效果更胜于口服给药。

泡脚虽好,却并非人人适宜,特别是三种人不能泡,否则会加重病情①当重症的糖尿病患者脚上有伤口的时候。糖尿病足患者的皮肤比较脆弱,脚

部末梢神经对温度不敏感,正常人感觉很烫的水温,他们却感觉不到,所以很容易被烫伤。一旦被烫伤,哪怕是一个很小的水泡,若不及时就医,都可能导致足部感染、溃烂,严重的甚至会造成截肢。②心脑血管患者,过热的水泡脚会引起心跳加速,血管扩张,血液回流到心脏的减少,时间一长会影响心脏的供血;③冻脚,刚刚受到寒冷冻伤的机体——通常双脚常见,从寒冷到骤然会加速冻脚病情。应该用按摩的方法,使受冷的肌肤慢慢恢复温度。

饮食:喝水太多会感觉无力

在人体构成物质中,水大约占据了60%到70%的份额,几乎所有生理反应都有着水的参与。

有的人认为,多喝水有利于排毒,对身体和皮肤越好。其实,水喝多了,也有害。开水的渗透压很低,一个人如果一天到晚大量喝开水,在低渗状态下人体正常分泌的一种“抗利尿激素”被抑制,大量喝水后体内排出的尿流量可能比喝进去的水还多,带走体内的钠、钾、氯等电解质,人会感觉无力;严重者会引起低钾血症、肾小管功能下降,导致肾脏和心脏的损害。所以,过多喝水不但无益,反而有害。

很多人听说过“每天8杯水”,究竟用多大的杯,人们的说法不一。有人说1200毫升,有人说1800毫升。其实,每人每天正常补水1000—1500毫升就足够,怎样判断自己每天的喝水量是否合适?可以“量出为入”,正常成年人每天小便次数不超过8次,超过8次可认为尿次过多。成年人每次的尿量平均200毫升左右,8次就是1600毫升。第二是看尿液的颜色。正常的尿液为淡黄色澄清液体,尿色加深可能是水摄入少了,应适当增加喝水量;尿色过淡也可能是饮水量过多的参考指标。但是如果自觉或不自觉地大量饮水,这其中就有问题了,可能存在以下情况:高温环境下身体脱水;高血糖、垂体或肾脏功能异常;患感冒、发烧等感染性疾病;泌尿系统炎症,甚至是一名高尿酸血症患者。

不少中老年人认为,水越纯越好,说明污染少。纯净水的特点是水里大部分的物质都没有了——有害的物质没了,有益的元素如钙、镁离子也没有了。

长期喝缺了钙、镁离子的水后,会损伤血管内壁的细胞,形成栓塞,增加心血管病的风险。

文/杨军(北京市朝阳区疾病预防控制中心)