·科普专栏·

如何选择宝宝的计划外免疫

王　颖

北京市朝阳区南磨房社区卫生服务中心　100124

〔中图分类号〕R179　　〔文献标识码〕A　　〔文章编号〕2095-7165（2023）06-095-02

每一个宝宝在出生以后，需要接种各种疫苗，提升宝宝对各类病毒的抵抗能力。各种疫苗中，有国家规定的必须接种的计划内疫苗，也有计划外疫苗，由家长自行决定与选择接种。那么，什么是计划外疫苗？如何为宝宝选择计划外疫苗呢？下面我们就来了解一下计划外免疫的一些知识吧。

一、计划外疫苗是什么？

凡是国家规定的、孩子必须要接种的疫苗，都属于计划内疫苗，而除了计划内疫苗以外的其它疫苗，都属于计划外疫苗。计划外疫苗在接种时，没有强制要求，完全自愿，但费用也要自理。

二、计划外疫苗有哪些？

1. 流感疫苗

（1）接种作用。虽然身体免疫力较刚出生后的孩子免疫力增强，但在流感流行的季节，仍然比较容易感染流感，如果感染，极易诱发肺炎等严重疾病，所以给孩子接种流感疫苗能够降低流感发生的概率。（2）接种时间。6 ～ 35 个月儿童接种两针，两针间隔 1 个月；36 个月以上儿童及成人，接种 1 针。按照儿童剂量接种即可。

2. 水痘疫苗

（1）接种作用。水痘是一种传染性极强的传染病，尤其在幼儿园中，容易出现集体传染的情况。感染后，孩子可出现水疱、发热症，可诱发肺炎、细菌感染等。尤其是年龄较小的孩子感染后，医生都可能反复发作带状疱疹。所以，接种水痘疫苗对水痘进行预防很有必要。（2）接种时间。适用于 1 岁以上儿童、青少年及成人接种，一般在上幼儿园前接种。北京水痘接种时间 18 月龄接种一剂，满 4 周岁时加强一剂，一共 2 剂。

3. 轮状病毒疫苗

（1）接种作用。轮状病毒感染在秋季高发，感染后以腹泻症状为主，所以也称为轮状病毒性肠胃炎。轮状病毒疫苗的作用是防止因感染这种病毒导致腹泻发生，预防有效率在 60 ～ 70%。疫苗对感染无法作为百分之百的预防，但对腹泻的症状有明显减轻作用。（2）接种时间。国产轮状疫苗可用于 2 个月至 3 岁婴幼儿接种。进口 5 价轮状疫苗 6-12 周龄时开始口服 1 剂，每剂接种间隔 4-10 周，第 3 剂接种不应晚于 32 周龄。

4. B 型嗜血流感杆菌疫苗

（1）接种作用。5 岁以下的孩子中，容易感染 B 型嗜血流感杆菌，这种病毒传染性与危害性都很大，感染后可导致脑膜炎、肺炎等重症疾病发生。所以，条件如果允许，尽量给孩子接种 B 型嗜血流感杆菌疫苗。（2）接种时间。孩子满 2 个月后即可接种。一般 6 个月以内的孩子，接种三针，三针各间隔 1 ～ 2 个月，1 岁半时再加一针加强针即可；6 个月至 1 岁的孩子，接种两针，两针间隔 1 ～ 2 个月，1 岁半时再加一针加强针即可；1 ～ 5 岁的孩子，接种一针疫苗即可。6 岁及以上不要接种本疫苗。

5. 甲肝疫苗

（1）接种作用。甲肝是一种感染甲肝病毒引起的消化道疾病，属于病毒性肝炎。患者的粪便对水资源、食物污染是甲肝病毒传播的主要途径。这种病毒的传染性很强，儿童及青少年群体都是易感人群，一旦感染容易引起大范围传染。甲肝在春季和秋季多发，除了养成良好的卫生习惯以外，接种甲肝疫苗也是防止甲肝发生的主要途径。（2）接种时间。一般年满 1 周岁的孩子及成人都可接种该疫苗，尤其是易感人群建议接种。

6. A/A+C 群脑膜炎球菌多糖疫苗

（1）接种作用。用于预防 A 或 C 群脑膜炎球菌引起的流行性脑脊髓膜炎。6 个月～ 15 周岁儿童，在流脑流行期间或易患脑膜炎球菌病的免疫缺陷者均可接种该疫苗。（2）接种时间。① A 群流脑多糖疫苗：第一针为出生后 6 ～ 18 个月，间隔 3 个月以上接种第二针，3 岁以上儿童只需注射 1 次。② A+C 群流脑多糖疫苗：6 月龄至 2 周岁婴幼儿，基础免疫接种 2 针，每针间隔 1 月。2 周岁到 15 周岁少年儿童接种 1 针。

7. 23 价肺炎球菌疫苗

（1）接种作用。肺炎球菌感染后，可引起脑膜炎、支气管炎等很多种疾病，对患者的生命安全会构成威胁。肺炎球菌类型较多，其中 23 价肺炎球菌是致病可能性最大的病菌，疫苗对肺炎能够有效预防，对 85 ～ 90% 的肺炎球菌侵袭能起到阻止作用。（2）接种时间。2 岁以上儿童及成年人均可接种。

8. 狂犬病疫苗

（1）接种作用。目前，狂犬病一旦感染，致死率 100%，没有任何方法能够治疗。不管是被带病毒的或生病的动物抓伤、咬伤，都要尽快注射狂犬疫苗。一些孩子如果伤势比较严重，比如身上、脸上多处受伤，且伤口比较深时，还要用狂犬病毒血清。（2）接种时间。受伤后立即注射疫苗，共五针，第一针接种后，分别于第 3 天、第 7 天、第 14 天、第 30 天注射剩余 4 针。

三、如何选择计划外疫苗？

（1）根据孩子的身体条件，考虑接种哪些疫苗最合格。比如，七个月以上的孩子，如果患者有哮喘、糖尿病或身体免疫能力比较差，流感流行的季节就很容易感染流感病毒，或可能导致原来的疾病加重、复发等，这些孩子接种流感疫苗是很有必要的。（2）孩子如果年满两岁，且呼吸道传染病有反复发作的情，那么接种肺炎疫苗很重要。（3）家里养宠物，孩子被宠物抓伤、咬伤的可能性也很大，这种情况下，不管是孩子还是大人，都要马上接种狂犬疫苗。（4）孩子如果经

学术期刊网

常需要参加集体活动，且居住在人口密集区域，接种水痘疫苗是有必要的。如果孩子还没上幼儿园，而且居住在人口疏松、分散的区域，可不用接种。（5）孩子如果经常在外吃饭，就有必要接种甲肝疫苗。（6）轮状病毒流行于秋冬季节，会导致腹泻发生。轮状病毒疫苗有效期为 12 个月，所以每年的三月份和九月份，家长可带孩子去接种轮状病毒疫苗。

四、计划外疫苗接种有哪些注意事项?

1. 接种前

（1）接种计划外疫苗前，家长要准备好孩子的预防接种凭证，以便在接种疫苗时提供此项证明。（2）接种前家长可以与医生进行交流，告知医生孩子是否有过敏史、禁忌症等，以便疫苗接种的安全。（3）接种前一天，给孩子洗澡，接种当天给孩子穿宽松衣着，方便接种疫苗。（4）孩子如果患有湿疹、心脏病等疾病，或身体有不舒服，先不要接种疫苗。

2. 接种后

（1）疫苗接种完成后，用无菌棉签在穿刺部位按压几分钟，待伤口出血停止以后再去除棉签，按压的时候轻轻按压就行了，千万不要边按边揉。（2）接种完疫苗以后，家长要带孩子在医院停留半个小时，不要马上离开医院，期间孩子如果出现发烧或其它异常症状，都要马上就诊。（3）接种完疫苗后，家长要多给孩子喝水，让孩子多休息，注意保暖，不要感冒，防止引起其它疾病发生。（4）疫苗接种后当天，不要给孩子洗澡，疫苗注射部位要保持卫生、干净，防止诱发感染。（5）孩子接种完疫苗后，如果有心情烦躁、食欲不佳的情况出现，这些症状一般过几天就会自动消失，家长不用太过担心，但也要注意观察。如果发现此类症状持续时间比较长，而且有加重的趋势时，家长就要尽快带孩子去就诊。

以上是关于计划外疫苗如何选择与接种的一些知识，我们作为家长一定要对不同疫苗的作用、接种时间及注意事项等进行了解，为孩子选择合适的计划外疫苗，保证孩子的健康成长。

（上接第 92 页）

莴笋等。钙含量高的食物有牛脑、虾皮、酸牛奶等。少吃肉汤类食物，此类食物会增加尿酸，导致心、肝、肾等脏器负担加重。

• 皮肤方面

对于妊高症产妇来说，尤其是剖宫产分娩的产妇，产妇浮肿情况比较明显，而爱美之心人皆有之，产妇也不例外，在没有怀孕以前，女性都自己的皮肤管理都非常到位。但是在进入产后，月子期间，尽管很多准妈妈都非常爱干净，产后时间不长就想洗澡，这是绝对不行的，尤其是剖宫产产妇，千万不能碰水，伤口如果接触水导致感染以后就会非常麻烦。可以让家属每天用清水给产妇擦拭身体，并且尽快擦干皮肤，保持皮肤清爽、干燥。还有就是产后不要使用护肤品，因为术后产妇的皮肤相对比较敏感，要尽可能的避免护肤品对皮肤产生刺激作用。所以，准妈妈为了宝宝要做出一些牺牲，等产后完全恢复以后，再开始保养自己的皮肤，做一个精致的宝妈。

以上就是关于妊高症的一些科普知识，众所周知，妊高症对妊娠女性的危害非常大，为了能使妊高症产妇产后能够尽早恢复，我们就需要对妊高症有正确的认识，在产后做好妊高症产妇的护理工作，尤其是产妇的伴侣，一定要对上面提高的护理注意事项加强了解，照顾好自己的妻子，让妊高症产妇能够尽快、安全的恢复健康。

（上接第 93 页）

治中的作用，在目前西医诊疗体系基础上，对中医药防治的作用要进行明确，要认识到中医药丰富的理论与经验。在慢性病防治中，要对疾病种类加强评估，增加以治人为目的的治疗方案，形成规范、标准的诊疗体系，才能对中医药防治慢性病做好推广的基础。

第二，扩大社区卫生服务。社区在慢性病防治中担负着重要职责，对基层社区卫生服务体系要不断完善。中医药诊疗方法整体上比较简单、方便，无需大量仪器设备，就能满足人们日常健康需求。尤其对慢性病患者而言，因需长期治疗，所以在社区中应用中医药诊疗服务，对严重的综合性就医问题能有效避免，也能为群众提供方便的就近就医服务。

第三，实现防治结合。慢性病发生多和患者神情意志、不良生活方式有关。但是在人们的生活中，这也因素又很难避免，所以，中医药防治慢性病中，要遵循防治结合的原则，尽早预防与干预，防治疾病恶化加重。将养生、保健、治疗、康复等中医理念应用到患者的治疗中，不但对患者健康能够得到保证，对慢性病防治也能起到较好的效果。

随着中医药信息化、标准化、现代化、产业化水平的不断提高，相信在不久的将来，中医药服务水平也会不断提升，在慢性病防治领域，中医药也能发挥更重要的作用，为健康中国建设奠定坚实基础。

（上接第 94 页）

6、不要单手提重物

长期单手提重物会导致腰椎处于失衡的状态，会加重腰椎间盘突出的症状。腰椎间盘突出的患者，平常避免腰椎长期负重，不要单手提重物。以免导致腰椎长期处于牵拉的状态中，保持腰椎的平衡。

7、不要剧烈运动

腰椎间盘突出的病因就是腰椎关节错位突出，会导致髓核突出，这种情况下如果过度活动，不但会增加腰部负重，还可能导致临床症状加重，比如出现明显的疼痛感，不敢弯腰等等。平时可以做动作轻柔的活动或者是没有负重的运动，比如瑜伽和游泳、散步等等。如果是症状发作的急性期应该卧床休息。

8、适当进行腰背肌锻炼

对于腰间盘突出的患者行腰背肌肉力量的锻炼，能够很好地减轻腰部椎体的受力，对于腰椎间盘突出症状的减轻和防止复发有很好的帮助作用。所以在腰间盘突出以后，平时可以进行一些腰部肌肉力量的锻炼。

对于患有腰椎间盘突出的患者而言，身体和心理上都带来很大的负担。鉴于腰椎间盘突出症病程发展快，严重的会影响到正常的活动功能，造成活动受限，因此，一旦发现该病，一定要积极治疗。

总之，腰椎间盘突出最重要的就是在平时的生活中有一个预防，首先患者要保证其生活中的质量，保持良好的心态，要注意腰部的防护，平时要多注意休息，适当加强一下身体上的锻炼，更好的起到预防的作用。

学术期刊