

宝宝疫苗接种健康小知识

肖 瑶

宜宾市长宁县疾病预防控制中心 644300

【中图分类号】R179

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-107-02

自宝宝刚出生起便开始进行疫苗接种,尤其在当今甲流、新冠等各种传染性疾病肆虐的时代,成年人也需要进行疫苗接种,可以说疫苗接种贯穿我们整个人生,这本是预防传染性疾病发生的重要举措,但部分人在完成疫苗接种后身体会出现不适反应,对此大家都比较担心。但是尤其对于小孩子而言,进行疫苗接种是一件极为重要的事,因此,广大家长切勿因担心接种疫苗后孩子会出现不良反应而放弃疫苗接种。实际上疫苗接种注射所用的是灭活毒株,注射后能够促使机体产生抗体,疫苗注射能够在较大程度上预防重大疾病发生的可能。且随着宝宝逐渐长大,接触的人群范围不断增大,接触的人越来越复杂,因此严格按规定完成疫苗接种显得极为必要。那么疫苗接种后有哪些事项需要格外注意,是人们一直关注的问题,现在带领大家一起了解疫苗接种健康知识,掌握后续护理技巧。

1 疫苗接种前注意事项

在接种疫苗前,家长可以为宝宝做好皮肤清洁,最好洗一个舒服的温水澡,因为在完成疫苗接种后注射部位在一段时间内需保持清洁、干燥,不能碰水。且在接种疫苗之前宝宝不宜过饱状态,并加强宝宝身体状态观察,如果孩子存在发热、感冒、腹泻等症状时,可在病情痊愈后再接种,不然可能会使病情加重。除此以外,要清除掌握孩子是否存在特殊过敏情况,如果有必须在疫苗接种前和医生讲明。

2 疫苗接种后注意事项

2.1 做好个人卫生护理

在完成疫苗接种后,通常会损伤局部皮肤完整性,在创伤未愈合期间,要做好穿刺点局部皮肤消毒和护理工作,保持局部皮肤干燥、清洁,同时避免抓挠皮肤,以防局部感染。

2.2 留院观察 30min

在完成疫苗注射以后,一定要留院观察 30min 后再离开。虽然现在我们注射的疫苗安全系数较高,但是不能排除个别人存在过敏反应,尤其是小宝宝一旦出现过敏反应后果较严重。通常情况下在注射疫苗 30min 以后变化出现过敏反应,因此,在这段时间内家长需对孩子状态表现进行密切观察,判断是否出现不适症状。

2.3 注意饮食

在完成疫苗接种后,通常避免食用发物和海鲜,同时禁食辛辣、刺激性食物。主要由于在疫苗接种后进食这类食物,可能增加过敏风险,同时不利于疫苗接种穿刺点愈合。

2.4 注意有无发热

在完成疫苗接种后的人群,需要关注体温变化情况,尤其是小宝宝家长一定要对其体温状态进行时刻关注。部分宝宝在疫苗接种后可能会出现发热情况,通常属于正常表现,可以通过多饮水方式,加速机体代谢,达到降温目的。但是如果宝宝体温持续高热不退,需及时就医。

2.5 注意口服疫苗

部分疫苗是需要通过口服方式接种,在宝宝口服疫苗后,家长应注意 30min 内不要给宝宝喂水、喂奶或进食任何食物,

以防对疫苗药性造成影响。

3 疫苗接种不良反应有哪些?

3.1 正常反应

在完成疫苗接种后如果穿刺部位出现轻微疼痛和肿胀属于正常反应。如小宝宝在接种百白破疫苗后,穿刺部位可能会出现硬结,这是常见现象,家长无需担心。另外,小宝宝在接种疫苗后出现周身不适、发热现象,通常体温 $< 38.5^{\circ}\text{C}$,持续时间 1-2d,是接种百白破疫苗后的正常反应,家长可通过温水擦拭、多喂水、让宝宝多休息等方式,帮助宝宝降温,如果体温在 38.5°C 以上,则需要遵医嘱给宝宝适量服用退烧药,以免体温过高引起惊厥。

3.2 异常反应

异常反应包括接种疫苗后出现无菌性脓肿、局部感染、皮疹、过敏性休克等表现。过敏性休克出现后通常表现为宝宝短时间内四肢发凉、面色发白、呼吸困难、意识不清等症状。如果在接种疫苗后宝宝出现过敏性休克或皮疹等不良表现,需及时告知医生,遵医嘱予以脱敏药、皮下注射肾上腺素等方式,纠正不良反应。

3.3 偶合反应

在小宝宝进行疫苗接种后,可能会出现偶合反应。众所周知,不少疾病是有潜伏期的,在潜伏期阶段宝宝并不会出现不适表现。但结束潜伏期后,无论是否接种过疫苗,潜伏在体内的疾病都会发作,只是时间恰好在前几天或接种当天,若此时接种疫苗,宝宝在完成疫苗接种后发病,便叫做偶合反应。在此情况下,疾病发作与疫苗接种并不存在因果关系,仅为时间巧合。当偶合反应出现时,家长应及时带宝宝就医,通过科学检查手段,明确病因和病情,便于对症治疗。

4 疫苗接种后护理

4.1 多喝水很关键

在接种疫苗当天家长需多给宝宝喂水,特别是夏季。如果宝宝不喜喝水,应增加喂水频率,不要求 1 次喝太多,但可多饮几次,如此宝宝更容易接受,喝的水也更易被吸收。

4.2 不要剧烈运动

在完成疫苗接种后家长应注意避免宝宝剧烈运动,以防宝宝大量出汗,增加接种部位感染风险。同时大量出汗也会对宝宝休息造成影响,因此可适当调节室内温度在 $25^{\circ}\text{C} - 28^{\circ}\text{C}$,注意避免宝宝直接对着空调出风口,以防感冒。

4.3 正确洗澡

在完成疫苗接种后医生通常不建议当日给宝宝洗澡,其一是为了防止洗澡水污染穿刺部位,造成感染,其二是在接种疫苗的当天,宝宝可能出现发热等不良反应,如果贸然洗澡还会增加感冒风险,导致无法有效区分发热是接种疫苗引起还是感冒引起。但是在夏天,天气炎热宝宝容易出汗,因此家长可适当调节室内温度,减少宝宝的活动量,以防大量出汗。在睡觉前为了让宝宝更舒适,可用温水对其进行清洁,避免碰触穿刺部位。如果宝宝月龄较大,家长可以根据宝宝之前接种疫苗后的表现和体质决定是否要洗澡,接种当天需要着

重关注宝宝状态表现,在无任何不良反应表现情况下,在做好保温措施下可快速洗澡,但要避免对穿刺部位进行搓洗。

4.4 接种部位硬结护理

在给宝宝接种疫苗后,注射部位可能会出现硬结情况,家长应用干燥、干净的小毛巾垫在硬结部位,毛巾上放上热水袋进行热敷护理,1天3次,1次10min,如此有助于促进接种部位血压循环,促进硬结组织吸收。

4.5 接种部位红肿护理

在接种疫苗后如果宝宝穿刺部位出现热、痛、红、肿等表现时,考虑存在发炎情况,如果红肿部位区域较小,可自行用碘伏溶液擦拭后,给宝宝患上清洁、柔软衣物,避免宝宝用手抓挠发炎部位,如果发炎表现明显,可带宝宝就医,接受专业医护人员护理。

4.6 皮疹护理

如果宝宝在接种疫苗后出现皮疹反应,家长需为其做好皮肤清洁,并选择棉质衣物,避免用热水、香皂等对皮疹部位皮肤进行清洁,也不要具有刺激性的止痒药物,同时严禁

给宝宝吃刺激性食物。

4.7 接种卡介疫苗后的护理

在为宝宝接种卡介疫苗后,家长要谨记切勿对穿刺部位进行热敷,不然会对接种效果造成不良影响。如果在完成卡介疫苗接种后的2周-3周,穿刺部位及周围皮肤可能会出现红肿、溃疡表现,但3周后创面会自动结痂、脱落、形成小疤痕,如果溃疡反应严重,会形成脓肿样改变,此时家长应带宝宝就医,严禁自行挤压、切开排脓,不然会影响伤口愈合。

总之,为宝宝进行疫苗接种是为了让他们的身体更加健康结实,以防日后在接触复杂人群时,受到外界因素影响,遇到病毒侵害。虽然在进行疫苗接种后,宝宝可能会出现一定不适表现,但只要家长做好相应准备工作,便可帮助宝宝轻松化解疫苗接种后的各种问题。在日常生活中为了确保身体健康,应积极配合相关医疗部门完成疫苗接种,在疫苗接种后为减少不良因素对药效发挥造成的影响,家长应多给孩子吃一些香蕉、苹果、菠菜等新鲜果蔬,同时多喂宝宝喝水,提高机体代谢功能,如此有利于更好发挥药效,减少不良反应发生。

(上接第 102 页)

情稳定 48 小时后,进行康复治疗。

五、如何把握脑出血后康复锻炼的强度?

脑出血后康复锻炼的强度过大或者过于密集。容易加重患者负担进而产生反作用,强度过于松散又无法有效发挥其作用,因此需要对患者进行科学的评估,并坚持循序渐进的原则。一般情况下,脑出血后前两周是再出血的高发期,也是最为危险的阶段,因此,这段时间内的康复强度,尤其是主动康复的强度不宜过大。两周后,可根据生命体征的稳定情况、患者精神状态、再出血风险程度、并发症情况等循序渐进地

调整康复的节奏。不同的患者适合的康复强度不同,但通用的标准为在康复训练过程中不出现明显的心慌、气短、头晕、头痛症状,血压不明显升高、心跳小于 120/分,且结束后无明显疲乏感。

脑出血后患者面临着从躯体到精神、从心理到认知、从吞咽到言语等多方面多类型的后遗症,需要提高重视,加强脑出血后的康复训练,以减轻后遗症对患者生活的影响。除了一系列的康复锻炼外,需要注意常见的并发症的处理,如感染、深静脉血栓、褥疮等,同时,应积极控制高血压、糖尿病、冠心病等疾病的病情稳定,提高康复效果。

(上接第 103 页)

医生的指导和意见,切忌私自停药和更改剂量,在用药过程中若出现不适,也要及时告诉医生,让医生对自己的身体作进一步诊断,避免严重后果的出现。

首先,患者自身在生活中也要随时做好对自己病情的监管,选择合适的血压计,并按照医生的建议来定期测量血压,记录相应的测量结果,以便后续医生对病情疗效的评估和治疗

方案的调整。其次,患者也要做好相应的定期复诊工作,积极接受血压检测和相关检查,及时告知医生任何不适症状和变化,方便医生及时做出判断。最后,由于高血压患者很容易出现心脑血管疾病、肾脏疾病等并发症的情况,所以按时检查患者的心脏功能、肾脏功能等身体各组织器官功能也十分重要,能够帮助患者及时发现并处理相应的并发症,保障自我的身体健康。

(上接第 104 页)

包括打太极和散步等,这些运动量小,可以防止剧烈运动造成的不良影响,另外,听音乐和旅游等活动,可以愉悦人的心情,使其精神放松,在哮喘预防方面,有着良好的效果。

综上所述为哮喘相关知识,无论是病人,还是医务工作者,在生活和工作中,都要格外注意,积极做好各项护理工作,预防哮喘的发作,让病人远离疾病,早日恢复健康。

(上接第 105 页)

的可选择性在不断扩增,而毫无节制地饮食背后,则会增加脂肪肝的病发风险,在得不到及时治疗和有效护理的情况下,还会出现并发症(肥胖症、糖尿病、高脂血症、高血压、肝硬化等),从而危及患者的生命健康。因此,脂肪肝的日常

护理极为关键,从饮食、运动、药物选择以及心态的调整方面着手,能够更好地提高护理治疗的效果,帮助患者恢复身心健康,降低脂肪肝病发的可能性,对于保障人们身体健康有着重要的作用。

(上接第 106 页)

的孩子都无需进行外科治疗。但如果骨折靠近关节,尤其是生长板损伤,则需要外科复位。骨折部位肿胀、畸形及活动受限是儿童骨折的主要表现。血肿在吸收后会有轻微的升高,但是不会超过 38 度。如果出现开放性骨折,温度升高,则有

可能发生感染。局部疼痛,肿胀,功能失调是骨折最常见的症状。严重的开放骨折或复杂的内脏受伤也会引起休克。如果您的小孩受伤,请立即去看医生,服用适当的药品,并遵照医生的指示。