

如何科学接种疫苗 这些健康预防知识要知道

宁琼连

广西南宁市红十字会医院 530000

【中图分类号】R179

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-089-02

现在,每一个新生儿出生以后,就需要定期接种相关疫苗,保证宝宝的健康成长。在传染病控制上,预防接种是最有效、最经济的方法,也是保证儿童健康成长的重要举措。现在,免疫规划政策在我国已经实施 40 多个年头了,这一预防性举措,在增强国民身体素质、保护人民群众健康上,发挥出了显著的效果。那么,该如何科学的接种疫苗呢?下面我们就一起对这些需要知道的健康预防知识来了解一下吧。

一、预防接种那些事儿!

1. 什么是疫苗?

疫苗是一种生物制剂,由病毒、细菌、肿瘤细胞等制成,用于机体后可使机体产生特异性免疫作用,接种疫苗后机体可获得相应的免疫力。

2. 什么是预防接种?

所谓预防接种,是在人体内注入抗原,人体对抗原发生反应后产生相应的病毒、细菌等微生物的抵抗能力,即产生抗体,对某些疾病获得特异性的抵抗力,实现对易感人群的保护作用,减少传染病发生的概率。

3. 如何接种疫苗?

疫苗接种的方式主要有两种,即注射与口服。

4. 预防接种有哪些规定?

在预防接种方面,国家有相关的接种制度。卫生部规定,自新生儿出生后,不同年龄阶段,根据儿童生理特点,有计划的接种相关疫苗,达到对传染病控制、预防、消灭的目的,并且儿童在入托、入学过程中,托幼机构、学校都应对预防接种证进行查验。

5. 预防接种有哪些禁忌?

疫苗并不是随时都能接种的,需要掌握疫苗接种的禁忌症①免疫功能异常者;②患有急慢性严重疾病者;③发热者;④进行性神经系统疾病者、未控制的癫痫者;⑤对疫苗任何成分存在过敏者。

二、关于疫苗接种的谣言

1. 谣言一

疫苗对人体免疫系统有破坏作用,所以没有什么疫苗是非打不可的。

真相:其实疫苗进入人体后,不但对人体免疫系统不会产生破坏作用,而且会辅助免疫系统,对各种有害微生物的侵袭产生对抗作用。

2. 谣言二

疫苗接种后,有极大的概率出现不良反应。

真相:在健康人群中,疫苗注射的安全性要比治疗所用的药品高很多。总体而言,因疫苗引起的严重不良反应发生率非常低,仅为百万分之一。

3. 谣言三

疫苗接种时一次只能接种一种,不能一次接种两种疫苗。

真相:当前在疫苗接种过程中,尽量安排多种疫苗同时接种,联合疫苗被推广使用,不用担心疫苗不良反应问题。

4. 谣言四

自然免疫要比疫苗免疫效果好。

真相:有的疾病在得过一次以后,确实体内会产生免疫保护机制,以后也不会再得了,比如荨麻疹。但还有很多比较严重的传染病,一旦被感染,就会致残或致死。疫苗的作用则是不让我们得这些病,针对疾病产生抗体,实现对身体保护的作用。

三、我国疫苗有哪些分类?

1. 我国疫苗的分类

第一类 政府规定公民需要接种的疫苗,免费提供,主要有:乙肝疫苗、脊髓灰质炎疫苗、卡介苗、麻腮风疫苗、百白破疫苗、甲肝疫苗、白破疫苗、乙脑疫苗、流脑疫苗等,以及对重点人群、重点地区接种的炭疽疫苗、出血热疫苗及钩端螺旋体疫苗等。

第二类:公民自愿接种的其它疫苗,自费接种。现在,条件也逐渐具备,国家免疫规划中也逐渐纳入了一些第二类疫苗。常见的有水痘疫苗、流感疫苗、口服轮状病毒疫苗、B 型流感嗜血杆菌疫苗、狂犬疫苗及肺炎疫苗等。

2. 二类疫苗要不要打?

我国两类疫苗的主要区别在于是否收费,而很多家长并不了解,只是按照字面意思区分严重程度,认为一类疫苗是必须要打的,而二类疫苗则是可打可不打的。这种认识是不对的,两类疫苗同等重要!

3. 二类疫苗安全吗?

有一些家长认为,二类疫苗国家不免费提供,可能在安全性上不高。其实不管是自费的二类疫苗,还是免费的一类疫苗,都是安全的,都是由国家药监局鉴定合格后才能上市。所以,我们不用对二类疫苗的安全性过度担心。在是否接种二类疫苗的选择上,如果经济上有压力,可以不打;但如果是因为担心二类疫苗可能存在副作用而不打,那就大可不必。

四、国产疫苗好还是进口疫苗好?

在我们很大一部分人群中,都有这样的认知,认为进口的东西就是比国产的好,比如认为进口疫苗比国产疫苗好,也正因如此,很多人在接种疫苗时,会跑到香港接种进口疫苗。其实,不管是国产疫苗还是进口疫苗,都必须符合国家药品监督管理局的要求,在疫苗的研究、生产、上市等各个环节中,都需要经过检验合格才能使用。近年来,我国在疫苗生产方面,质量标准不断提升,已经完全达到了世界卫生组织的要求,甚至一些关键指标已经远超欧美国家要求。而国产疫苗与进口疫苗的价格差异巨大,主要原因在于培养工艺与毒株的不同,进入人体口产生的抗体数量不同;此外,疫苗的副反应大小、防疫时间长短等方面也存在一定差异。因此,作为家长来说,要根据自己的家庭经济条件、宝宝的实际情况来选择疫苗,而不能只是迷信于进口疫苗。

五、接种疫苗后就不会患该疾病了吗?

生活中,我们经常会听到家长说,孩子已经打了疫苗,但还是会生病,辛苦了孩子、浪费了钱财。其实,疫苗接种后,患病的风险首先会大幅降低,即便是患病,疾病的严重程度也

(下转第 90 页)

甲状腺结节，是不是只有一切了之？

樊明英

成都市郫都区安靖街道社区卫生服务中心 611730

【中图分类号】R581

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-090-01

甲状腺结节（TNS）是指甲状腺细胞异常增生后在甲状腺组织中出现的团块，是甲状腺疾病中常见的一种。当患者被诊断出甲状腺结节时，往往会担心是否需要手术切除，毕竟切除甲状腺之后，容易引发一系列的问题，比如出现甲状腺功能减退需终身服药。这些容易导致患者对手术治疗有畏惧。但实际上，除了常规的手术切除，还有其他治疗方法可供选择，包括中药内服等多种手段。

一、甲状腺结节疾病治疗基本情况

首先，我们需要了解甲状腺结节的性质和分类。甲状腺结节可以分为良性和恶性两种类型。良性结节通常是单个或多个结节，形状规则，质地较软。恶性结节则可能会有不同程度的恶性特征，如结节边界模糊、质地硬等症状。

对于良性结节，保守治疗是一种可行的选择。其中，中药内服是一种常见的保守治疗方法。中药内服可以通过调节甲状腺功能、改善免疫系统功能等途径，帮助减小结节的体积或控制结节的生长。但需要注意的是，中药内服治疗需要在医生的指导下进行，遵循适当的剂量和疗程，以确保安全性和有效性。

然而，对于恶性结节，手术切除是首选的治疗方法。手术切除可以通过完全切除结节或甲状腺的一部分来治疗恶性结节，以防止其进一步扩散和转。此外，手术切除还可以提供组织样本进行病理学检查，以确定结节的性质和恶性程度。

对于一些结节性质不明确或存在一定风险的情况，保守观察也是一种可行的选择。保守观察意味着定期进行甲状腺超声检查，监测结节的大小、质地以及周围组织的关系。如果结节没有明显的增大或出现其他恶性特征，可以继续保守观察。但需要强调的是，保守观察需要密切监测，以确保及时采取其他治疗措施。

总之，甲状腺结节的治疗方法应根据结节的性质和分类进行选择。对于良性结节，中药内服等保守治疗方法可以考虑。对于恶性结节，手术切除是首选的治疗方法。而对于一些结节性质不明确或存在一定风险的情况，保守观察也是一种可行的选择。在选择治疗方法时，患者应与医生充分沟通，根

据个体情况和医生建议作出决策，以获得最佳的治疗效果。记住，甲状腺结节并非只有一切了之，合理的治疗选择可以帮助患者更好地管理和控制疾病。

二、大众的常见认知误区

除了治疗方法的选择外，还有一些大众容易出现的误区和认知需要补充纠正，包括以下几点：

1. 认为所有甲状腺结节都是癌症：事实上，大多数甲状腺结节都是良性的，只有少数结节是恶性的。因此，不要过度担心，但也不可忽视结节的存在，及时进行检查和评估。

2. 自行诊断和治疗：很多人倾向于自行诊断和治疗甲状腺结节，通过互联网搜索或听信他人的建议。然而，甲状腺结节的诊断和治疗需要专业医生的参与和指导，不应自行处理。

3. 忽视定期检查和随访：一旦被诊断出甲状腺结节，定期的甲状腺超声检查和随访是非常重要的。这有助于监测结节的大小和变化，及时发现任何异常情况。

4. 忽视甲状腺功能的评估：甲状腺结节可能会影响甲状腺功能，导致甲状腺功能亢进或甲状腺功能减退。因此，在评估甲状腺结节时，也需要进行甲状腺功能的评估，以确定是否需要进一步的治疗。

5. 忽视心理健康的重要性：甲状腺结节的诊断和治疗过程可能会给患者带来一定的心理压力和焦虑。因此，重视心理健康的重要性，积极寻求支持和帮助，可以帮助患者更好地应对和管理疾病。

总之，除了治疗方法的选择外，纠正大众容易出现的误区和认知习惯也非常重要。了解甲状腺结节的性质和分类，避免自行诊断和治疗，定期进行检查和随访，评估甲状腺功能，重视心理健康，都是帮助患者更好地管理和控制甲状腺结节的关键。尤其是定期的身体体检，是及时有效发现疾病，并且采用合理手段控制。因此及时发现、及时诊断、及时治疗是最为关键的健康理念。一般甲状腺结节人群较广，尤其是成年人群，该病的发病率非常高，出现该问题也十分常见，要做好日常的自我健康管理。

（上接第 89 页）

会显著降低。比如，很多家长都有这样的疑惑，我们孩子已经接种了手足口病疫苗或已经得过了手足口病，还会再得吗？答案是还有可能会得，因为手足口病是由肠道病毒引起的，而肠道病毒的类型非常多，很多类型病毒之间并没有交叉免疫效果。目前市面上的 EV71 疫苗，对 EV71 相关的手足口病及相关其它感染疾病能够起到预防作用，但对非 EV71 的其它肠道病毒血清引起的手足口病并不能预防。而为什么要接种 EV71 疫苗呢？因为引起手足口病的原因中 EV71 是主要原因，也是手足口病重症与死亡的主要原因，虽然不能对所有的手足口病进行预防，但该疫苗接种口，能够有效降低手足口病重症与死亡情况的发生。

六、疫苗接种就一劳永逸吗？

生活中，有很多家长都认为孩子已经接种过疫苗了，以后也没有必要再接种或补种，其实这种认识是不正确的。疫苗接种以后，孩子体内会产生相应抗体，对某种疾病起到预防作用，但并不是一劳永逸的。可能过了一段时间以后，抗体的作用会逐渐下降，甚至小时，在对某种疾病预防的效果方面也会大大下降，这个时候就需要补种来加强免疫。

以上就是关于科学接种疫苗的一些科普知识，希望能够为广大家长朋友们提供参考，在给自己的宝宝接种疫苗时，能够正确的认识疫苗接种的重要性，科学的选择疫苗类型，为宝宝的健康成长提供更可靠的保障。