



重点关注

少一份焦虑和犹豫 多一份理性和信任 预防接种为全生命周期健康保驾护航

宝宝刚出生,新手爸妈们还没来得及享受初为父母的喜悦,就被一连串的“疫苗通知”打了个措手不及。“为什么我的孩子今天需要打两针疫苗?孩子这么小,我们要一针一针打。”“两针一起接种会不会增加疫苗不良反应?”“自费疫苗是否有必要打,我们只想打免费疫苗。”……

在预防接种门诊里,经常可以听到这样的疑问,或是对疫苗接种的不安,或是对疫苗免疫程序的不信任,这可能导致有些孩子接种疫苗不及时,适龄儿童部分疫苗的接种覆盖率降低等,我们称这一现象为“疫苗犹豫”。

世界卫生组织(WHO)将“疫苗犹豫”定义为“尽管有疫苗可用,但对接种疫苗表现出犹豫或拒绝,这可能导致疫苗覆盖目标无法实现”,并将疫苗犹豫列为全球健康十大威胁之一。其成因复杂,包括对疫苗安全性的担忧、对疾病风险认知不足、获取疫苗不便、对卫生健康体系的不信任等。

疫苗犹豫的危害和风险

到目前为止,疫苗接种仍是预防传染病最有效最经济的手段之一,通过疫苗接种,全球每年可以预防200万至300万例死亡,如果全球疫苗接种覆盖率得到改善,还可以进一步避免150万例

死亡。然而,近年来,由于一些国家的疫苗接种情况并不理想,反而导致一些已经有效控制的疾病发病率再次上升,如麻疹、白喉等。民众担心打疫苗不但没有起到保护作用,还会对人体产生健康损害的想法是不可取的。接种疫苗的作用就是为了保护健康。虽然接种后,少数人会发生不良反应,但绝大多数不良反应为一般反应,通常为一次性,一般可在1至2天恢复,严重的异常反应极其罕见。若因噎废食而不接种疫苗,一旦发生疾病暴发或流行,就有极大感染风险。

疫苗接种常见问题解析

1. 孩子一次性需要打两针疫苗,是否可以先打一针?

《预防接种工作规范(2023年版)》推荐,各种疫苗按免疫程序可以同时接种,儿童接种什么疫苗、什么时间接种疫苗,是根据儿童的免疫系统产生免疫力的能力、感染相应传染病的风险来确定的。如果不按照推荐的接种时间接种疫苗,就相当于让自己的孩子在传染病面前“裸奔”,会极大增加感染疾病的风险,若每次单针接种,有时会超过儿童的疫苗推荐接种时间。每个孩子一出生,就会常规接种卡介苗和乙肝疫苗,新生儿尚可以承受一次两针,随着年龄的增长,孩子的耐受力也会增强,一次接种两针疫苗是

完全可以的。

2. 同时接种多针疫苗是否安全,会增加疫苗的不良反应吗?

世界卫生组织(WHO)明确指出,同时接种多种疫苗不会对免疫系统造成额外负担,且不良反应发生率与单独接种相似。《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021年版)》中指出,允许两种及以上疫苗在不同部位同时接种,以提升接种效率并减少交叉感染风险。

3. 自费疫苗是不是不重要,有必要打吗?

自费疫苗,就是非免疫规划疫苗,如流感疫苗、肺炎疫苗、手足口疫苗等,这些疫苗是对免费疫苗(即免疫规划疫苗)的有效补充,并非不重要,只是因成本或产能限制未纳入免费计划,但均通过国家药监局严格审批,安全性与免费疫苗一致,接种后可预防相应疾病或降低重症和医疗费用支出。

科学理性接种疫苗

家长常常会在孩子接种疫苗前在网络上搜索一些关于疫苗的“攻略帖”,搜到的内容可能与实际有出入,如“砸锅卖铁都要给孩子打的几种疫苗”。此类“攻略帖”是家长根据自己孩子的疫苗接种情况分享而来,有的介绍看似做得很详细,但都是家长个人的想法,不一定适用于所有孩子。

因此,大家需要理性甄别,在充分了解疫苗种类及接种流程后,与预防接种部门的医务人员沟通,说明孩子当前的健康状况、既往病史,判断自己的孩子是否适合接种。千万不能盲目跟风,也不用因为自家孩子和别人家孩子情况不同而焦虑。要根据孩子的实际情况、家庭消费能力等进行综合判断。若接种疫苗后出现低热、局部红肿、硬结等,属常见现象,这是机体接触外来抗原作出的正常反应,家长不必过分担心。

许多家长容易有一个误区,认为接种疫苗后没有任何反应才算好,这其实是不正确的。一个健康的儿童接种外来抗原后出现上述情况,说明机体对疫苗作出了反应。在接种多联疫苗时,由于一次性接触好几类抗原,孩子容易在接种第三针或第四针时出现局部组织反应剧烈——红肿、硬结等,这种情况只需及时对症处理。国家规定疫苗接种后需要在医院留观30分钟,就是为了应对急性过敏反应的出现。如今,我国的疫苗技术水平不断提升,极少见到如过敏性休克等严重的不良反应。

接纳疫苗,接种疫苗,让我们共同努力,消除疫苗犹豫,让疫苗呵护我们的健康。

区疾控中心 孙静

爱美需谨慎

一催乳店无证开展盆底肌修复被查

随着产后康复市场需求日益旺盛,各类母婴护理机构纷纷推出盆底肌修复、腹直肌分离修复等项目,但部分商家在未取得医疗资质的情况下违规开展服务,存在较大安全隐患。

案情介绍

2023年11月7日,区卫生健康局接群众举报,某出租房有一家专门做孕妇产后盆底肌修复及产后催乳的商家,该商家没有相关营业执照,却私自使用医疗用品直接接触产妇,市民举报其无证无照非法经营,要求查处。

2023年11月10日,区卫生健康局行政执法人员对该出租房进行现场检查,发现房间内有盆底恢复仪1台及盆底训练用探头等器械,正在上岗的工作人员贾某未能出示医师资格证和医师执

业证书,现场未见《医疗机构执业许可证》。

经进一步调查发现,2023年8月16日至19日期间,贾某在未取得《医疗机构执业许可证》的情况下,在上述出租房内为顾客开展盆底肌修复,可认定诊疗收入共计980元,未对顾客造成伤害。贾某未取得医师资格证和医师执业证书,属于非医师。贾某的上述行为违反了《医疗机构管理条例》第二十三条的规定,依据《医疗机构管理条例》第四十三条第一款、《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款的规定,同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准,区卫生健康局依法对其作出没收器械、没收违法所得、罚款人民币5万元的行政处罚。当事人申请了分期缴纳罚款,目前该案已完全履行并于2025年2

月12日顺利结案。

案件评析

盆底肌修复属于医疗行为。盆底肌修复是指通过电刺激、生物反馈等手段,改善盆底肌肉功能,预防和治疗盆底功能障碍性疾病(如尿失禁、盆腔器官脱垂等)的医疗技术。因此,开展盆底肌修复项目必须取得《医疗机构执业许可证》。

无证开展盆底肌修复要负法律责任。行政责任:根据《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第九十九条第一款的规定,违反本法规定,未取得医疗机构执业许可证擅自执业的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得五倍以上二十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算。民事责任:如果

无证开展盆底肌修复造成顾客人身损害,当事人还需承担相应的民事赔偿责任。刑事责任:如果无证开展盆底肌修复情节严重,构成犯罪的,依法追究刑事责任。

疾控提醒

无证机构往往缺乏专业的医疗技术人员和规范的诊疗环境,操作不当极易造成消费者身体损害,甚至引发感染等严重后果。区疾控中心提醒消费者应提高警惕,选择正规的医疗机构,并查验其是否具备《医疗机构执业许可证》和相应的诊疗科目。切勿因贪图便宜或轻信广告宣传而选择无证机构或个人进行盆底肌修复,以免造成不必要的损失和伤害。

区疾控中心 严燕

破除“蛋壳心理”

培养未成年人坚韧性格

如今,有的孩子只能听赞美之词,听不得半点反对意见;有的孩子外表看似高傲,内心实则脆弱、敏感多疑;有的孩子只能接受成功,不能面对失败,一旦遭遇一些不顺心的事情,便可能做出极端之举,甚至轻言生死……这就是所谓的“蛋壳心理”,脆弱是它的本质。这种心理,给孩子的成长带来极大危害。

不当的家庭教育方式,是“蛋壳心理”滋生的根本原因。作为父母,无不渴望为孩子铺设一条坦途,总是千方百计地为孩子设计美好的明天,给孩子无微不至的呵护,对孩子百依百顺,有求必应,极尽赞美之词,却舍不得批评和管教……过分娇纵、百般溺爱是导致这种心理的最直接原因。

举一个简单的例子:孩子在蹒跚学步时摔倒,父母无不疾步上前,扶起孩子心疼地又哄又揉,安慰半天。其实父母的这种态度只会加重孩子的“蛋壳心理”。当他再遇到困难时,他不是勇敢地

面对,积极想办法解决,而是下意识地等待别人的安慰和帮助。在等待过程中,他会越来越失去面对困境的勇气,心理也会越来越脆弱。

一个受不了委屈、经不起挫折、害怕困难的人,是不可能面对激烈的竞争的。因此,与其为孩子安排好一切,不如教会孩子面对一切,这才是对孩子真正的爱。作为家长,不妨在孩子的成长道路上“制造”一点挫折,让孩子学会在逆境中保持自信,学会在挫折面前保持乐观,从容应对;培养孩子的韧劲和抗挫折的能力,以及受挫折后的恢复能力,以及不轻易向挫折低头的精神。另外,父母要学会对孩子说“不”,让孩子明白,并非所有的要求都能如愿以偿,从而教会他们学会接受拒绝,增强自我约束能力。孩子所经历的每一次挫折,都是对他们承受能力的一次绝佳锻炼机会。

家长应根据孩子的年龄特点,为其制定短期和长期两种目标,短期目标需具体而明确,让孩子深知努力能够有所收获。而长期目标要定得高、

远,最好能有具体的榜样作为参照,这样能够让孩子更易理解接受,从而激励孩子为之不懈奋斗。当孩子心中有了目标,他们就会为实现目标去努力,表现得坚毅、顽强和勇敢。

给予自由空间

孩子在成长过程中会经历失败,需要父母给予其不断尝试的机会。因此,要尽可能地让孩子独立活动。在活动中,孩子会遇到外部的困难和障碍,需让他们自己去解决。当他们最终达到目标,便会觉得来之不易,从而获得一份与众不同的满足感。孩子会因此而自信,增强克服困难的勇气和不达目的不罢休的决心。

设立必要挑战

坚韧不拔的意志并非与生俱来,而是在逆境的磨砺中逐渐铸就。家长应当引导孩子从小明白,挫折是成长路上必经的考验,更要教会孩子如何依靠坚韧的意志,去勇敢地战胜每一个挑战。

鼓励自我锤炼

自我约束、自我指令、自我鼓舞,皆是磨砺意志的绝佳方式。不妨教会孩子在长跑途中,每当遭遇艰难时刻,便自行向自己发出坚定命令:“一定要坚持到底”“再多撑一会儿”等。

适时激励表扬

赞扬可以提高孩子的自信心,有利于意志的锻炼。特别是对幼儿,家长需细心观察他们在各项活动中的表现,哪怕是一点点进步,也应及时、恰当地给予肯定与赞赏。温存的微笑,亲切的抚摸,对于孩子都是鼓舞。通常而言,那些胆怯的孩子,他们的意志往往较为脆弱。作为父母,更应放手让他们自由活动,积极鼓励,有意识地培养他们面对并克服困难的能力。而对于那些天性活泼、乐于表现的孩子,家长则需多加指点,适当约束,为他们创造一些“逆境”,设置一些“障碍”,以此锻炼他们克服困难的毅力与决心。

区疾控中心 王盈



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识 with 技能释义

6. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。

艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者,精神障碍患者、残疾人是疾病的受害者,应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制传染病流行的重要措施,也是经济社会稳定有序发展的需要,更是人类文明进步的表现。

在工作、生活中,要接纳艾滋病、乙肝等传染病患者及病原携带者,鼓励和帮助他们与疾病作斗

争。对精神障碍患者,要帮助他们回归家庭、社区和社会;患者的家庭成员要积极帮助他们接受治疗和康复训练,担负起日常照料和监护责任。对残疾人和康复后的精神障碍患者,单位和学校应该理解、关心和接纳他们,为他们提供适当的工作和学习条件。对在突发公共卫生事件中感染病原体的人员要给予理解、接纳和关心,不歧视、不排斥。

(连载⑥)



元代著名儿科医家曾世荣在《活幼心书》中写道:“四时欲得小儿安,常要三分饥与寒;但愿人皆依此法,自然诸疾不相干。”这句话的意思就是:如果想要幼儿四季安康,就要让其适度地忍受饥饿,耐受寒凉,从而有效地保护机体和脏腑。

父母在给小儿喂养时一定要把握好度,以“七分饱”为最佳,这样既能保持正常的食欲,保证生长发育所需的营养,又不会因为吃得太饱而加重消化器官的工作负担。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉话健康。

奉化疾控
抖音号: 9235532910

▲微信公众号 ▲抖音号 ▲视频号

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

面谈、电话咨询时间:每周一到周五(法定节假日除外),上午8:30—11:00,下午2:00—4:30,周六上午8:30—11:00,预约电话:88920903。全国统一心理援助热线:12356,奉化区心理援助热线:88956969(24小时)。地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点 奉化区心理健康诊疗中心

门诊开放时间:每周二至周六全天,地址:锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼,门诊咨询电话:0574-26259999。心理咨询预约方式:关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约。

健康之窗

2025年 第4期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所