家长请注意

我国调整脊髓灰质炎疫苗和含麻疹成分疫苗免疫程序

国家卫健委疾病预防控制局1月7日发布消息，根据《疫苗管理法》有关规定以及我国脊灰、麻疹、风疹和腮腺炎传染病防控工作的实际需要，经请示国务院批准，决定自2019年12月起，在全国范围内实施2剂次脊髓灰质炎灭活疫苗和2剂次脊髓灰质炎减毒活疫苗的免疫程序，2月龄和3月龄各接种1剂次脊髓灰质炎灭活疫苗，4月龄和4周岁各接种1剂次2价脊髓灰质炎减毒活疫苗；自2020年6月起，在全国范围内实施2剂次麻疹-腮腺炎-风疹联合减毒活疫苗的免疫程序，8月龄和18月龄各接种1剂次麻疹-腮腺炎-风疹联合减毒活疫苗。

国家卫生健康委员会、财政部、工业和信息化部、国家药监局日前联合发布了《关于国家免疫规划脊髓灰质炎疫苗和含麻疹成分疫苗免疫程序调整相关工作的通知》，根据疫苗针对疾病的控制需要，对免疫规划脊髓灰质炎疫苗和含麻疹成分疫苗免疫程序进行了调整。

脊髓灰质炎（脊灰）是由脊灰病毒引起的急性肠道传染病，曾在全球广泛流行。接种脊灰疫苗是消灭脊灰最有效的手段，有两种疫苗用于预防脊灰，分别是口服脊灰减毒活疫苗和脊灰灭活疫苗。我国历史上脊灰广泛流行，随着脊灰疫苗的广泛应用，脊灰疫情得到有效控制，2000年实现了消灭脊灰的目标。

2016年5月1日，我国调整了脊灰疫苗免疫程序，适龄儿童常规免疫第1剂次接种脊灰灭活疫苗，第2、3、4剂次接种脊灰减毒活疫苗。目前我国使用的口服脊灰减毒活疫苗不包含脊灰Ⅱ型病毒成分，此次调整后适龄儿童常规免疫第1、2剂次接种脊灰灭活疫苗，第3、4剂次接种脊灰减毒活疫苗，可进一步提高Ⅱ型脊灰病毒抗体水平，同时保留肠道粘膜免疫水平，阻断相应型别病毒的传播。

2019年10月1日后出生的儿童，未完成第2剂脊灰疫苗接种的，在接种第2剂次脊灰疫苗时，将按照调整后的免疫程序接种脊灰灭活疫苗。

麻疹、风疹、腮腺炎是常见的儿童呼吸道传染病。接种麻疹-腮腺炎-风疹联合疫苗（麻腮风疫苗）是预防麻疹、风疹、腮腺炎的有效手段。

2007年我国将麻腮风疫苗纳入国家免疫规划，实施含麻疹成分疫苗的过渡期免疫程序，8月龄接种麻疹-风疹联合疫苗（麻风疫苗），18~24月龄接种麻腮风疫苗，即含麻疹、风疹成分疫苗均接种2剂，含腮腺炎成分疫苗接种1剂。根据当前麻疹、风疹、腮腺炎防控工作需要，我国对含麻疹成分疫苗免疫程序进行调整，实施8月龄和18月龄各接种1剂次麻腮风疫苗的免疫策略。此次调整，可在进一步维持适龄儿童针对麻疹和风疹免疫力的基础上，有效提高针对腮腺炎的免疫力。

王星

新生儿口吐泡泡 排查肺炎

口吐泡泡，在新生宝宝中较常见。但如果小宝宝口吐泡泡的同时，还伴有呛奶、口周发青、胃口变差、精神变差、呼吸困难等现象，则要提高警惕，这可能是新生儿肺炎发出的信号。

新生儿口吐泡泡多为一种正常的生理现象，这是因为新生宝宝口腔的吞咽功能还不太完善，当有唾液分泌又不能及时吞咽下去时，就会出现吐泡泡现象，此时吐出来的泡泡多为清亮的，宝宝也无其他特殊不适。

要提醒的是，口吐泡泡也可能是新生儿肺炎的征兆。新生儿的气管短而窄，呼气时肺内气体通过狭窄的气管冲出，如此时肺部有感染，气体通过污浊的痰液时可产生泡泡，这种泡泡多为黏黏的，不易消失。

新生儿的神经系统发育也尚未完善，咳嗽反射未完全形成，在出现呼吸道感染后，还不能出现咳嗽反射。所以，口吐泡泡是判断新生儿肺炎早期非常有价值的一个症状，如再加上有呛奶、口周发青、胃口变差、精神变差、呼吸困难等现象，则建议及时带宝宝前往医院检查，以排除肺炎的可能。

广东省妇幼保健院新生儿科
主任医师 聂川

演员章子怡40岁又当妈：

高龄孕妇生二胎要勇闯“四道关”

近日，各大媒体报道了演员章子怡再当妈妈的消息，众多热心观众和网友纷纷为她送上祝福。但冷静下来，更多的人会想到：40岁，在医学上属于高龄孕产妇，章子怡在孕期增重多少、孕期有没有合并症、分娩时有没有并发症这些实际问题，难免会让人为她捏一把汗。湖南省第二人民医院妇产科副主任医师陈艳辉提醒，相对于适龄女性来说，高龄孕产妇卵巢功能开始“走下坡路”，各项生理机能相应减弱，在十月怀胎及分娩过程中各种孕产风险大大增加。高龄孕妇生二胎，需要勇闯“四道关”。

第一关：没来得及好好爱你——自然流产

有研究计算显示，各年龄段自然流产的预期风险，30岁以下为12%，而35~39岁增加为25%，到40~44岁则增加至51%，而多数发生在妊娠6~14周，也就是早孕期。高龄女性自然流产率更高，38~40岁孕妇即使在有胎心后的流产率仍可为19.8%，41~42岁为29.9%。

那么，如何应对这么高的流产率呢？除了尽量选择在35岁前怀孕之外，高龄妈妈孕前要控制体重，选择健康的生活方式，避免接触可能有毒害的物质，孕前及孕期服用叶酸，加强产检等。

第二关：天使折翼——染色体异常及其他畸形

高龄孕产会导致胎儿染色体异常风险增加，这已经是一个普遍的常识了，染色体疾病的风险随着母亲年龄的增加而增加。一项羊膜腔穿刺结果显示，35岁时染色体异常（所有类型）发生率为1/132，而40岁上升到1/50。

因此，高龄孕妇应遵医嘱加强产检，该做的检查都别落下。另外，并不是所有的先天缺陷都是由于染色体异常引起的，高龄产妇的非染色体异常尤其是心脏异常的风险也随着年龄有所增加，所以后续的排畸超声检查也需要严格遵医嘱执行。

第三关：甜蜜的负担——妊娠期内科疾病

妊娠期最常见的内科并发症是高血压和糖尿病，这在年龄较大的女性中发病率均增加，尤其在超重的女性中。普通人群中妊娠高血压疾病的发病率为3%~4%，而40岁以上女性的发生率则增加至5%~10%。

为防范这些并发症，高龄备孕前应重视孕前体检，已有内科问题的要积极治疗，规范管理，孕前及孕期良好的控制体重；同时要遵医嘱规范产检，多数高血压及糖尿病通过细致的管理，都能够有较好的结局。

第四关：母子生死之交——分娩大出血风险

在我国，当前孕育二胎的女性有剖宫产史的比例相对较高，这些女性怀二胎时，胎盘一旦种植在子宫下段的切口处，就是所谓的凶险性前置胎盘，其发生产后大出血的概率高，严重者可导致产妇死亡。

因此，高龄孕妇从怀孕起就应积极应对，了解孕产相关知识，密切和医生沟通，加强产检，发现问题及时处理，并建立顺产的信心，顺利分娩，做个幸福的二胎妈妈。

刘莉

产后瘦腰 别指望束腹带

黄女士生完孩子不久，就为腰上的赘肉苦恼。她听同事说产后坚持绑束腹带，能帮助快速恢复身材，有瘦身效果，不知是不是这样。

事实上，束腹带并没有瘦身作用。产后瘦身要靠合理的运动，才更有利于身体康复和体型恢复。要快速恢复体型，在孕期就要注意合理控制体重增长（孕期体重增长10~13.5千克）。顺产妈妈在产后第一天就可以做一些抬腿、缩肛、翻身等动作，剖宫产妈妈术后第一天可尝试下床活动，在床上做翻身、抬腿动作。

从医学角度来说，束腹带的作用有其两面性。顺产产妇一般第二天可使用束腹带，不用也可以。剖宫产产妇是必须用的，在手术后护士会立即帮忙绑好束腹带，保护伤口，防止污染和出血，起到固定伤口的作用。特别是产妇下地活动时，束腹带能给予腰部适度支撑，减轻疼痛，防止伤口裂开，便于行走。

剖宫产术后24小时内可一直使用束腹带，术后3天后和顺产后不宜连续使用。下地活动时，为减轻疼痛可使用，建议在饭后半小时排尿后绑上，卧床或睡觉前取下，这是因为束腹带对身体有压迫作用，会影响呼吸和睡眠状态。另外，一天总的使用时间不要超过8个小时。

解放军联勤保障部队第九〇〇医院
妇产科主任医师 何春妮