

# 流感高发季来临

## 国家疾控中心:接种流感疫苗要趁早

每年冬季和次年春季都是流感的高发季节,为了预防流感,不少家长都有了“及时给孩子打疫苗”的观念。但对于流感疫苗,不少家长仍有一些困惑,如多大的孩子可以接种,是否每年都要接种等,下面为您一一解答。

### 要不要给孩子接种流感疫苗?

要。与成人相比,儿童流感的发病率和并发症发生率更高。儿童感染流感病毒引起的急性喉炎、急性中耳炎、气管炎、支气管炎、毛细支气管炎、肺炎较成人常见,接种流感疫苗是儿童预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

### 多大的孩子可以接种流感疫苗?

6月龄以上就能打。我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗(IIV3)、三价减毒活疫苗(LAIV3)和四价灭活疫苗(IIV4)。其中,三价灭活疫苗适合6个月以上婴幼儿及成人,三价减毒活疫苗适合3~17岁人群,四价灭活疫苗适合3岁以上幼儿及成人。

### 什么时候接种流感疫苗最好?

最好在10月底前完成。因为流感疫苗并不是接种就会立即起效,需要2~4周才可以产生保护性抗体,所以接种流感疫苗一定要趁早。由于每年11~12月是流感的高发季节,因此,9~10月是最佳接种时间,中国疾病预防控制中心《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021-2022)》提出,流感疫苗最好在10月底前完成接种。当然,整个流行季节的任一阶段仍然可以进行接种,都能产生保护力。

### 是否每年都要接种?

要。一方面,流感病毒的类型每年都有变化,且容易变

异,去年的疫苗不一定能对今年的病毒起到良好的抵御效果。另一方面,接种疫苗后产生的保护性抗体一般可持续6~8个月,且会随着时间推移而逐渐减弱,只有每年接种,才能获得持续的免疫力。

### 流感疫苗和新冠疫苗能同时接种吗?

两种疫苗需要间隔至少14天。按目前规定,新冠疫苗与其他任何疫苗的接种都要间隔至少14天,但由于外伤、猫狗咬伤需要注射破伤风疫苗或狂犬疫苗时,可不受间隔14天限制。

### 鸡蛋过敏的孩子能打流感疫苗吗?

能。《中国流感疫苗预防接种技术指南》中明确表示:对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲醛、裂解剂及抗生素)过敏者禁止接种,但鸡蛋过敏不作为流感疫苗接种禁忌。家长带孩子接种前,务必如实地告知医生关于孩子的病史、过敏史及服药史。

### 为什么有的打1针?有的要打2针?

目前国内使用的流感疫苗免疫程序略有不同,具体遵照说明书免疫程序。

### 打过流感疫苗就一定不会得流感了吗?

不一定。由于每年流感病毒的类型不同,个体自身免疫建立也有差别,都可能影响流感疫苗效力。因此,即便孩子已经接种流感疫苗,也要注意防范,并知晓普通感冒与流感



的区别,及时治疗。流感的主要症状包括急性起病、发热、畏寒、乏力、头痛、肌痛和全身不适,体温可达39℃~40℃,部分以呕吐、腹痛、腹泻、食欲减退等消化道症状为特点,常见于乙型流感。

### 除了打疫苗,日常生活中应该注意些什么?

预防流感除了及时接种流感疫苗外,在日常生活中还应注意以下几点:1)养成良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;2)勤洗手,尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口;3)均衡饮食,适量运动,保证充足休息,提高自身免疫力;4)流感流行季节,尽量少去人群聚集场所,避免接触有流感样症状患者;5)出现流感样症状后,应居家隔离观察,不带病上课,减少疾病传播;6)流感样症状患儿去医院就诊时,患儿及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

南京市儿童医院 苏晓若

## 常被口腔溃疡扰 最好查查过敏原

两岁的辰辰从半岁开始就反复出现口腔溃疡,与同龄人相比,身高、体重也总是差了一大截。妈妈听说补充维生素能缓解,便变着花样让辰辰吃各种蔬菜、水果,但口腔溃疡还是反反复复,妈妈只好带他到医院检查。医生检查后发现辰辰并没有缺乏任何微量元素,而在查体过程中发现孩子眼袋处有明显瘀紫,全身皮肤有散在皮疹,建议查查过敏原。结果,辰辰在儿童常见的八大食物过敏原中都提示中重度过敏,尤其是大豆和小麦。原来,辰辰是因为严重食物过敏引起的口腔过敏综合征,并因为营养不良导致生长发育落后。

过敏也称“变态反应”或“超敏反应”,当机体受到过敏原刺激后,出现异于常人的生理功能紊乱或组织细胞损伤的反应。过敏已成为全球第六大慢性疾病,世界卫生组织把过敏性疾病列为21世纪重点研究和防治的疾病之一。儿童过敏性疾病可以影响全身各个系统,病种包括食物过敏、特应性皮炎、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等,发病率逐年上升,严重影响患儿的生活质量、身心健康。

临床中的过敏患儿很多,调查显示,我国有超过40%的0~2岁婴幼儿曾经或正在发生过敏性症状,近20%的受访婴幼儿被确诊为四类过敏性疾病(食物过敏、哮喘、过敏性鼻炎、特应性皮炎)。需要提醒家长的是,未来随着城市化进程的不断加快,我国儿童各类过敏性疾病的患病率或将继续上升。如果孩子身体出现长期不适症状、病情反复得不到根治时,应及时到医院变态反应科就诊,查查过敏原,看是否因过敏引发。

钱琦

### ■女性话题

## 月经量减少常见五种原因

女性月经量少在各个年龄段都可能发生,一般与本身体质有关,也可能因工作紧张、过度疲劳、气血不足而导致经血量减少,最常见的原因有以下五种。

**卵巢疾病** 女性卵巢早衰最开始的表现就是月经量减少,继而引发闭经。另外,多囊卵巢综合征也会出现月经量减少,同时伴有体重增加、多毛、不孕、痤疮等。

**流产** 不管是自然流产,还是人工流产,都可能导致月经量减少,特别是人流术后,会对子宫内膜造成一定伤害而导致月经量减少。

**内分泌失调** 内分泌系统对身体生理环境的调节起到很重要的作用,内分泌失调会对女性身体造成很大的伤害,其显著症状是经期月经量减少。如果出现月经周期稳定后月经量持续减少,一定要尽快到医院就诊。

**子宫疾病** 子宫的一些病变可能会使月经量减少甚至导致闭经,同时伴腰酸、腰痛、痛经、疲劳、白带异常、外阴瘙痒或阴道异常出血等症状。

**雌激素水平低下** 如果女性体内雌性激素水平低,子宫内膜薄,月经量就会明显减少,这种情况会导致女性受孕难。

北京协和医院妇产科 孙爱军

## 宝宝为何有个“青蛙肚”?

细心的妈妈会发现,很多宝宝的肚子都是圆鼓鼓的,像个小青蛙。这是因为对于一两岁的婴幼儿来说,腹壁肌肉尚未发育成熟,腹肌没有足够力量承担脏器重量,因而下腹部会比较突出,让宝宝的肚子看起来鼓鼓的。随着年龄的增加,当腹肌力量增强后,“青蛙肚”也就会渐渐变得平坦。但是,消化道胀气和其他病理性原因(如肿瘤、腹水等)也可能表现为“青蛙肚”,宝妈们千万不要忽视了,其中,胃肠胀气是引起宝宝“青蛙肚”的主要原因。

首先是食物选择不当。如果母乳中所含的糖分过多,糖分在宝宝的消化道内过度发酵,容易使宝宝出现肠胀气;第二,如果宝妈们选择配方奶粉时选择了一些乳糖含量高的,也容易引起宝宝腹胀;第三,某些食物,如谷物粗粮、蔬菜(豌豆泥、黄豆泥)等含有导致大肠胀气的纤维,而苹果、梨、杏等糖分高浓度的水果、果汁也是导致婴儿腹内气体凝聚不散的诱因;第四,牛奶蛋白过敏、乳糖不耐受、肠炎、便秘等疾病均可产生大量的气体,

引起腹胀;而消化不良时,可能导致肠胃蠕动和消化吸收功能变差,进而产生胀气。

其次是喂养方式不当。母乳喂养时,正确的姿势是让孩子的脸正对乳房,以保证他的嘴能将乳头和乳晕全都含住,这样可以避免吞入过多空气引起腹胀,但要注意的,不要让乳房堵住了宝宝的鼻孔。用奶瓶喂食时,如果宝宝哭闹、吸吮太急或奶嘴大小不合适,空气都会被宝宝吸进肚子里引起胀气。

长春市儿童医院消化内科 主任医师 温凤