



儿童疫苗接种全攻略

儿童的免疫系统尚未发育完善，容易受到各种传染病的威胁。通过接种疫苗，可以让儿童体内产生抵抗相应疾病的抗体，增强免疫力，从而达到预防疾病的目的。那么，儿童应该接种哪些疫苗？接种前后又该注意些什么呢？

儿童应接种哪些疫苗？

疫苗可以分为两种，一种是国家免疫规划疫苗，另一种则是非免疫规划疫苗。第一种是由政府采购，符合接种条件者知情同意免费必须接种。目前，国家免疫规划疫苗一共有10种，分别为卡介苗、乙肝疫苗、脊髓灰质炎减毒疫苗糖丸、百白破、乙脑、流脑、麻腮风、甲肝疫苗等。而非免疫规划疫苗是由监护人知情同意，自愿自费自行选择是否接种的疫苗，以下是三种建议家长带孩子接种的非免疫规划疫苗。

1. 轮状病毒疫苗 轮状病毒是一种常见的肠道病毒，很多儿童秋季腹泻与感染轮状病毒有关，轮状病毒导致的腹泻也是引起儿童严重脱水性腹泻的主要致病菌。轮状病毒疫苗通常采用口服方式给药，包含轮状病毒的部分或者弱毒株，但不会引起严重的疾病。接种疫苗后，人体会产生特定的抗体来对抗轮状病毒感染，从而降低感染的风险和疾病的严重程度，保护儿童的健康安全。不过，轮状病毒疫苗并不能预防其他肠道病毒感染或其他病原体引起的腹泻。

2. 肺炎球菌疫苗 肺炎球菌是一种常见的致病细菌，容易引起肺炎、脑膜炎、败血症等多种疾病。儿童的免疫系统较弱，是肺炎球菌的主要危害对象。通过接种肺炎球菌疫苗，能够最大程度减少感染肺炎球菌的可能性。

3. 水痘疫苗 水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的一种常见的传染病，主要经飞

沫或直接接触疱疹传播，婴幼儿和学龄前儿童是高发人群，如果不及时治疗，容易引起皮肤感染、肺炎、脑炎、肝炎、心肌炎等一系列并发症，严重者还会对患者的生命健康构成威胁。水痘疫苗是预防水痘的最好办法，一般在1岁时接种第一剂，4岁时加强一剂，一共两剂。需要注意的是，水痘疫苗有一定的副作用，如发热、烦躁不安等，接种完毕后家长必须严密观察孩子的反应，如出现不良反应，应及时就医。

疫苗接种前应注意什么？

1. 咨询建议 家长要提前咨询医生或专业的医疗机构，了解相关疫苗的信息，包括接种的目的、适应症、禁忌症、副作用等。医生可以根据儿童的健康状况和接种需求给出专业的建议。

2. 备好资料 家长应当准备体检本和预防接种证，避免接种过程中出现不必要的波折。

3. 提前洗澡 接种疫苗前一天为儿童洗澡，做好皮肤清洁，接种当天穿清洁、宽松的衣服，接种当天不要洗澡。

4. 检查身体 家长要确保儿童是健康状态，如果出现发热、呕吐、腹泻等问题，应当推延接种时间，以免增加孩子的身体负担，加重病情。如果儿童处于严重过敏状态，则不建议接种疫苗；有的孩子只是对某些坚果或水果过敏，而疫苗中并不含有此类成分，则可



以正常接种。

5. 合理作息 接种疫苗前应该保证儿童充足的睡眠，以提高免疫系统的功能，有助于提升疫苗注射后的效果。

疫苗接种后应注意什么？

1. 留观30分钟 临床实验数据证明，疫苗在研制的过程中虽保证了其安全性，但依旧有部分人群会对疫苗中的某些成分过敏。因此，疫苗接种完毕后必须留院观察半个小时，如无特殊不适才能回家，30分钟的等待可以保证接种者的健康和安全。

2. 标记下次接种时间 部分疫苗需要多次接种才能够充分保证疫苗的效果（如乙肝疫苗），因此，接种完毕后，医生或护士会标注下次接种时间，家长应及时查看接种证上预约的时间，并在手机上做备忘录，以免遗忘。若不能按照免疫程序进行接种，会影响疫苗的预期效果。

3. 合理饮食 接种疫苗后，身体需要更多的能量和营养来支持免疫系统的工作，可以多摄入一些富含维生素C、维生素D、锌、蛋白质的食物，如新鲜水果、蔬菜、坚果、鱼类和禽肉等。同时，接种者在24小时内不能吃任何辛辣、油腻的食物，并且保证水分的摄入。

柳州市柳北区雅儒社区卫生服务中心 肖柳娟

HPV 感染与宫颈癌的病理关联

宫颈癌是全球女性中最常见的恶性肿瘤之一，而人乳头瘤病毒（HPV）感染是导致宫颈癌的主要原因。想要有效预防宫颈癌，就要先了解HPV感染与宫颈癌之间的病理关联。

HPV并不是一种疾病，而是一种病毒，即人乳头瘤病毒。目前发现的HPV病毒有100多个型别，其中40个以上的型别和生殖道感染有关。根

据其引起宫颈癌的可能性高低，将其分为高危型、疑似高危型和低危型，前两者与宫颈癌及高级别外阴阴道宫颈鳞状上皮内病变相关，后者与生殖器疣及低级别外阴、阴道、宫颈SIL相关。

研究表明，接种HPV疫苗是预防HPV感染和宫颈癌的有效方法之一，可以针对高致病风险的HPV亚型提供免疫保护，从而减少宫颈癌

的发生率。此外，定期进行宫颈癌筛查也是非常重要的，常见的筛查方法是涂片检查和HPV-DNA检测。除了上述预防措施，宫颈癌的其他高危因素还包括吸烟、长期口服避孕药、免疫抑制状态等。因此，想要预防宫颈癌，还要保持良好的生活习惯，如戒烟、适度运动、均衡饮食等。

石家庄市第四医院 王莉 甄娟

认识产后抑郁 呵护女性身心健康

产后抑郁症是矫情、公主病、玻璃心？还是产妇内心不够强大，太过于脆弱敏感？这些评价对初为人母的妈妈们来说无疑是当头一棒。其实她们内心在呐喊：“我的痛苦、无助、委屈，有谁可以听见，有谁能真正理解呢？”接下来，请跟我一起走进产后抑郁症，看看这个疾病背后的真实情况。

产后抑郁症是分娩后最常见的精神障碍，通常在产后4周内发病，其症状、病程、结局与其他抑郁障碍相似，具体表现有持续的情绪低落（时间大于2周）、高兴不起来、情绪不稳定、悲观失望、易怒、哭泣、兴趣减退、精力下降、照顾婴儿的能力减弱甚至消失，同时伴有睡眠和食欲改变等。产后抑郁症严重者，可出现一些消极想法及消极行为，危及自身或婴儿的安全。

目前，产后抑郁症的发病机制尚不明确。研究发现，多与遗传因素、社会因素、生物因素、心理因素有关，还与产妇自身的人格特征、生育后体内激素水平的变化，以及产妇家庭成员的支持力量有关。可以说，产后抑郁障碍是一种多因一果的疾病，给产妇、婴儿及家庭带来的伤害与病情的严重程度密切相关，而“早发现、早干预、早治疗”是促进产妇的身心健康及家庭关系的和谐稳定的关键，那么，如何才能做到“三早”呢？

一是做好产前准备。产前准备包括孕前期、孕中期、孕后期，除了物质准备外，还要做好精神准备和心理准备。怀孕后要留意自己的情绪变化，尤其是焦虑、紧张等负面情绪，如果出现这些负面情绪，要及时化解，了解这些情绪背后的需求，并尝试正确去表达需求，而不是“忍”或者用伤害自己的方式表达需求。

二是通过各种途径学习孕产期保健知识，提高认识，积蓄智慧与力量。新手妈妈要有意识去关注孕期相关知识，比如参加产检医院的科普知识宣教，阅读介绍孕期保健的书籍、报纸等。学会自我察觉情绪变化，接纳自己的不完美，接纳因孕期带来的身体、心理的变化。学会利用身边的资源，勇敢地向伴侣、家庭成员表达自己的需求，坦诚地寻求帮助，坦然地接受拒绝，好好照顾自己。

三是寻求家庭成员的支持。当一个新生命到来时，家庭成员也要意识到家庭关系会发生相应变化。孕育一个新生命不是妈妈一个人的事情，而是一个家庭的事情。新手妈妈可以多和朋友、同事、亲人等身边有经验的过来人“取经”，分享自己的体验；也可以与家人表达自己担心、害怕、焦虑，与伴侣做到无隐瞒沟通，尤其是自己期待的那部分，更应该开诚布公、大胆地说出来，这样才能获得家人有效的支持与帮助。难以向他人倾诉的可以打心理援助热线，及时化解心理危机。

四是及时寻求专业机构的帮助。如果产妇本人感觉到自己情绪低落，且持续时间超过2周，应考虑产后抑郁可能，可以到专业的精神心理机构，在医生的建议下进行药物治疗、心理治疗及物理治疗。

产后抑郁症不应成为产后妈妈及家庭的噩梦，对于每一位想要成为母亲的女性及每一个准备迎接新生命的家庭来说，都要对产后抑郁多些了解；每一位家庭成员应该对新妈妈多些理解与支持，创造一个温暖而有力量的氛围；新手妈妈要懂得悦纳自己，努力调整自己去适应新角色改变，避免产后抑郁症的发生。

厦门市精神卫生中心
(厦门市仙岳医院) 陈妙如