

关注健康热点，传递养生观念，聚焦疾病防治

热线 86901890



# 接种早知道，宝宝少折腾

@爸爸妈妈，这些注意事项，赶紧仔细瞧瞧！

本报讯（记者朱丹君）宝宝出生后，需要接种很多疫苗。疫苗一定要打吗？能不能等宝宝长大一点，身体吃得消了再打？相信很多宝爸宝妈都会有这样的困扰。

疫苗接种是有效又经济的健康干预措施之一。市一院儿科副主任医师滕承志表示，刚出生的宝宝可以从母体获得保护性抗体，避免病菌的侵袭。但随着月龄增长，这种免疫力就会减弱甚至消失。由于婴幼儿的免疫系统发育还不成熟，宝宝更容易受到感染，即便宝宝平时都待在家里，但家人也可能从外面把病菌带回来，导致宝宝患病。

接种前的注意事项有哪些？滕承志提醒，首先，家长要牢记预约的接种疫苗日期，不要延迟，那些危险的传染病最喜欢找没有及时接种疫苗的宝宝发起进攻。疫苗接种也不能提前，每一种疫苗都有最佳的免疫程序和接种年龄，提前接种往往难以产生良好的保护效果，因此，应按约定日期及时接种。

其次，在接种疫苗前，家长需要密切注意儿童的身体健康状况，如果有严重的急性感染，或者一些慢性疾病的急性发作，一般不适合接种疫苗，需要身体恢复后再接种。接种前，家长还要主动向医生说明孩子的身体健康状况，如是否为早产儿、是否存在营养不良、近期是否患有疾病、近期是否用过什么药物、对哪些因素过敏等，以便于医生评估是否可以按计划接种。如果当场医生确认不能接种，那么要问清楚具体的补种时间并做好记录，以免忘记。

由于早产儿、湿疹、先天性心脏病等特殊状态儿童比普通儿童更易遭受感染，尤其应注意该群体儿童的预防接种，具体请咨询专业医生。口服脊髓灰质炎减毒活疫苗前后30分钟避免温、热食物和饮品。服完糖丸、轮状疫苗30分钟内不要喂食物和热水。

接种后要留观30分钟，不少家长都会被告知这一信息，但可能不知具体原因。滕承志解释，留观30分钟，主要是观察有无不良反应，没有不良反应才可以离开。因为一旦发生严重的过敏反应，可以在第一时间得到救治。接种疫苗后的大多数反应，通常都是发热和局部红肿等轻微和暂时表现，出现严重不良反应的情况极为罕见。如果宝宝出现了感染、严重腹泻、高烧不退、严重过敏等反应，要及时到医院就诊。

另外，接种后尽量不要触碰接种部位，保证接种部位清洁。打完疫苗后的头一两天，要注意别让宝宝抓挠打疫苗的部位，否则容易感染。建议接种疫苗24小时后洗澡，在给宝洗澡的过程中不要揉搓接种部位，洗完保持接种部位干爽清洁，避免局部感染。

记者了解到，目前预防接种采取预约制，市民可进入健康台州APP首页，点击预约挂号（可提前7天）。疫情期间，家长和孩子要注意戴口罩，尽量与他人保持1米以上距离。家长要帮助孩子做好手部卫生，外出时可以带一些含酒精的消毒纸巾或一次性手消毒液及时进行手部消毒。回家后，要更换外面穿的衣服、鞋子，并规范洗手。外出时携带的手机、钥匙等物品，应及时消毒。

## 链接

### 疫苗接种的常见问题

问：接种后发热或局部肿痛是怎么回事？该怎么办？

答：接种后发热或局部红肿是常见的不良反应，可以通过多喝水和局部热敷的方式缓解（卡介苗引起的硬块不能热敷），通常1-2天后可自行恢复。据上海疾控专家介绍，红肿部位还可以将马铃薯切成薄片敷贴。如果情况变得严重，则应及时告知接种单位，并前往医疗机构做相应的对症处理。

问：孩子有过敏体质，能不能接种疫苗？

答：过敏反应有轻有重，接种疫苗后发生的过敏反应多为轻微皮疹，引起严重过敏反应的情况非常罕见。相对于不接种造成的患病风险，接种疫苗的获益更大。过敏体质者接种后可加强观察，如果有过敏表现，可以及时对症治疗，一般不会对健康有影响（也不影响接种效果）。接种后发生严重过敏反应者，一般应避免再次接种相同的疫苗，可使用其他厂家的同种疫苗接种后续剂次。

问：孩子有点咳嗽、流鼻涕，但没有发热，能接种吗？

答：世界卫生组织认为咳嗽、流鼻涕和轻度发热不是预防接种的禁忌。但在身体有点不适的情况下没有必要一定按照预约的接种日期去接种，可以等身体康复后再接种。

问：打完预防针后有点感冒，吃过感冒药和抗生素，要紧吗？

答：只有影响免疫功能的药品才有可能影响接种效果，这类药品包括皮质激素，某些抗肿瘤药等。通常治疗流涕、咳嗽、发热、腹泻的药品，包括抗生素，都不会影响疫苗接种后的效果。

## 浙江省节约型公共机构示范单位 名单出炉 台州市中西医结合医院上榜



一步营造食堂用餐节约氛围。除加强医疗废物处置外，该院还在各楼层配置分类垃圾桶，并与有资质的单位建立垃圾处置合作，全面开展垃圾分类收集、分类收运工作。

另外，该院持续开展照明灯具改

造工作，走廊、食堂、大厅、地下车库、会议室、楼道等公共区域灯具全部换成LED灯，使用率达100%。在照明控制管理方面，合理采用分时分区控制，楼梯间照明等采用感应开关。院内还安装了9个新能源汽车充

电桩，鼓励职工上下班绿色低碳出行。

叶荣飞表示，下阶段，医院将进一步深入节约型公共机构示范单位创建宣传，扎实推进节能长效机制建设，做好示范单位的引领作用。

## 免洗洗手液不可代替水洗 儿童及易敏感人群要慎重使用

本报讯（记者朱丹君）疫情期间，不少人出门除了戴口罩，口袋里也多了一瓶免洗洗手液。免洗洗手液真的洗得干净吗？它能代替水洗吗？下面，我们为大家讲讲关于免洗洗手液的那些事。

免洗洗手液通常由消毒成分、挥发性溶剂以及一些护肤成分配制而成，主要分为含酒精免洗洗手液及不含酒精免洗洗手液两大类。免洗洗手液，虽然加强了便携使用和抗菌功

能，但是在清洁上并不能完全替代肥皂、普通洗手液等传统清洁产品。

市一院皮肤科朱医生表示，洗手液中的消毒成分会随着挥发溶剂自动挥发掉，所以无需再用水冲洗。其中所用的杀菌消毒成分大多含有酒精，频繁使用会导致皮肤干燥脱屑。对酒精过敏的人来说，在使用前最好预涂试用。另外，家长在给宝挑选免洗洗手液时，尽量避免可能引发刺激和过敏的成分，如香精、丙二醇等。

选购及使用免洗洗手液时应注意：选购宣称有消毒功效的产品时，应认准消字号产品，也应通过正规渠道购买有质量保证的产品。购买时注意是否含酒精。不建议手部有破损皮肤时使用酒精类免洗洗手液，儿童及易敏感人群应慎重选择免洗洗手液。使用免洗洗手液时，揉搓时间不能过短，应尽量揉搓覆盖到指尖、指缝、手腕等部位，速干后不要马上触碰眼睛、鼻

腔或口腔等敏感部位。

免洗洗手液，在不便洗手的情况下，可以暂时用来应急，但不能代替水洗，有条件时还是推荐使用流动水配合洗手液或皂液洗手清洁。朱医生表示，在洗手液出现之前，大家最熟悉的是用肥皂洗手。肥皂虽然没有直接的消毒杀菌作用，但可以彻底清除皮肤上细微缝隙和沟槽中的污垢，而且肥皂化学成分简单，不良反应小，对皮肤不会有太大损伤。

## 小孩子耳朵痛、哭闹、不肯吃奶？ 可能得了中耳炎

本报讯（记者朱丹君）前段时间，李女士遇上一件烦心事：两岁的儿子，一天夜里忽然大哭，还不停地拍打自己的耳朵。后来，她带孩子去医院，医生检查后说，孩子得了急性中耳炎。用了药，情况才缓了下来。这么小的孩子怎么会得中耳炎呢？又要如何预防呢？

市一院耳鼻咽喉科汪医生表示，5岁以下的小孩子特别容易得中耳炎，因为其耳咽管的构造较平且短，加上2~5

岁，扁桃体、腺样体等组织较大，一旦感冒、过敏、哭泣抽噎等，会导致鼻涕逆流，病菌就容易跑到中耳腔引起炎症。

中耳炎是小孩子发生耳痛的一种常见病因，小孩子常会感到耳朵跳痛或刺痛，在吮吸、吞咽及咳嗽时耳痛就会加剧。较大的孩子会说耳痛，但婴幼儿由于不能表达自己的想法，常表现为烦躁、哭闹、夜眠不安、摇头或用手揉耳等。由于吮吮和吞咽时耳痛

会加剧，所以患中耳炎的小孩子往往不肯吃奶。

耳内渗出的积液，如果留存达3个月，患儿就可能丧失部分听力。因此，不论是急性中耳炎还是慢性中耳炎，家长都应带宝宝积极治疗，不可拖延。汪医生提醒，一般来说，孩子中耳炎在感染完全控制、炎症完全消退后，穿孔的鼓膜可以自然愈合。即使有的不能自然愈合，也可以通过手术进行修补。但是，有不少家长用偏方治中耳

炎，这是很危险的。

如何预防中耳炎？汪医生建议，家长应做好以下五点：一是控制孩子的鼻炎，鼻水累积容易逆流导致中耳炎；二是预防孩子感冒，注意顺应天气情况及时添减衣物，减少感冒或上呼吸道感染次数，可减少中耳炎急性发作的几率；三是避免呛到，孩子喝水、吃东西时，不要逗他玩、逗他说话；四是远离过敏原，以防过敏性鼻炎引发中耳炎；五是杜绝二手烟。

## 市一院举办 温一益 公益品牌研讨会 用心、用情让公益 成为医院金名片

本报记者 朱丹君 通讯员 王凌云

12月8日，市一院举办新时代文明实践温一益 公益品牌研讨会。

近年来，公益品牌日渐成为市一院的一张金名片。2020年，该院荣获浙江省卫健系统志愿服务大赛铜奖、2020年度中国公益风云榜百强、全国医院人文管理路演大赛百强奖等系列奖项。

## 提升医院形象，做好 温一益 公益品牌建设

坚持公立医院公益性是新时代我党对公立医院发展最根本的要求。市一院党委书记陈军政在研讨会上表示，开展公益活动，建立公益品牌，是把握医院正确发展方向，提升医院形象，凝聚员工向心力的关键所在。

从2013年开始，医院连续多年在清明节期间举行 绿叶对根的情怀 大型义诊活动；免费为腹透病人配送腹透液；免费为环卫工人体检；建立白求恩救助基金帮助困难病患等一系列公益举措。

此次研讨会，是加强和改进我市医疗卫生单位公益事业的迫切需要。市卫健局党委副书记林仁亮期望，市一院要以此为契机，思想上高度重视，认识上态度坚定，行动上积极作为，精心谋划推进，高标准、高起点、高质量地做好新时代文明实践 温一益 公益品牌建设。

## 组建社工部，开展 一号一品 等公益项目

市一院纪委书记颜安华介绍了医院2020年 温一益 公益项目。2017年年初，该院在全市医疗卫生系统率先组建社工部，负责医务社工及志愿服务工作，提供就医帮助、心理抚慰、人文关怀、生活互助、文明倡导和服务社会等公益服务，取得了良好的社会效益。

研讨会现场摆放了不少照片和介绍，真实地记录了医院多年来公益事业的 心路历程。2020年，医院在院内设立白求恩救助基金、组织门诊志愿服务、开展院内健康直播，院外组建医校共同体、组织健康义诊进社区、开展福利院送关爱等公益活动。

医院党支部充分发挥了战斗堡垒作用，以青年文明号创建活动为载体，通过 一号一品 等公益项目，点燃了青年医务工作者的创建热情。特别是疫情开始至今，医院共开展院内网络健康直播67期，受益群众达139万人次。

今年以来，医院还同九龙学校小学部、石桥头中心小学、温岭二小建立医校共同体，定期派遣医务人员进校开展防溺水教育、口腔卫生知识、护眼小知识、青春期教育等科普活动。同时，医院还建立了 温一益 健康直通车，把医院的健康理念、健康知识播撒在更多更远的地方。后期，医院会通过援疆、援川项目的媒介作用，挑选出适宜的健康公益项目进行推广，帮助更多需要帮助的人们。

## 集思广益，众多爱心人士献计献策

你是热心医院公益的楷模！你是医院和谐的主旋律！你是温岭一院人的学习榜样！本次研讨会，盛青锋、陈云清、孙崇林被授予 温一益优秀志愿者 称号，感谢他们热心参与医院的公益事业，传递了社会正能量。

白求恩公益基金主要用于帮助贫困患者。不少热心公益的社会组织陆续向白求恩公益基金注入款项。在本次捐赠仪式上，浙江化工燃料有限公司捐助10万元。

医院优质社工服务的着力点在哪里？如何吸引更多社会志愿者加入医院这个大家庭 研讨会上，市红十字会、市慈善总会、曙光义工、市党群支援服务中心、火速党员志愿队、红豹救援队等众多部门、社会组织爱心人士齐聚一堂，从 温一益 品牌的内涵提升、长效发展、活力创新等多个纬度，为医院公益品牌建设献计献策。

下阶段，市一院将以此为契机，在公益活动方面持续发力，将医院 爱在心，践于行 及 爱与责任 等文化理念充分体现在各项公益活动中，让医院文化在公益活动中落地生根。同时，医院也期待与更多的机构和组织合作，通过制度建设和平台建设，为医护人员与广大热心人士参与文明实践志愿服务提供新的渠道和空间。