

疫苗接种全解析：为宝宝筑起免疫长城

□ 陈陌群

在生命的最初几年里,宝宝的免疫系统如同一张白纸,既充满潜力也异常脆弱。面对复杂多变的微生物世界,疫苗成为了保护他们免受疾病侵扰的重要盾牌,构建起一道坚实的免疫长城。

本文将从疫苗的基本原理、重要性、接种程序、常见疫苗种类、安全性及家长关切等方面,全面解析疫苗接种,帮助家长更好地理解并积极参与这一守护宝宝健康的关键行动。

一、疫苗的基本原理

疫苗,简单来说,是含有病原体(如细菌、病毒)的弱化版或仅含其特定成分(如蛋白质、多糖)的物质,通过注射或其他方式引入人体,刺激机体免疫系统产生相应的抗体和记忆细胞,但不引起疾病。

当未来遇到真正的病原体时,这些预先训练好的免疫部队能够迅速响应,有效阻止病原体入侵或减轻疾病症状,从而达到预防疾病的目的。

二、疫苗接种的重要性

1. 预防传染病:历史上,疫苗的使用极大地降低了多种传染病的发病率和死亡率,如天花、脊髓灰质炎等已在全球范围内被消灭或接近消灭。

2. 保护群体免疫:当足够比例的人群接种疫苗后,即使个别人群未接种或免疫失败,也能因“群体免疫”效应而减少疾病传播,保护整个社区的健康。

3. 减轻医疗负担:预防胜于治疗,疫苗接种减少了因疾病导致的住院、重症和死亡,从而大大减轻了家庭和社区的医疗负担。

三、儿童疫苗接种程序

儿童疫苗接种通常遵循国家免疫规划(NIP)制定的时间表,该计划基于疾病的流行病学特征、疫苗的保护效力及儿童生长发育特点等因素制定。一般来说,婴儿出生后不久即开始接种,随着月龄增长,陆续接种多种疫苗,直至学龄前完成大部分基础免疫。常见的婴儿期疫苗包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗、麻疹-腮腺炎-风疹(MMR)疫苗等。

四、常见疫苗种类及其作用

1. 灭活疫苗:如脊髓灰质炎灭活疫苗(IPV),通过物理或化学方法杀死病原体,保留其抗原性但失去致病力。

2. 减毒活疫苗:如口服脊髓灰质炎疫苗(OPV),使用毒力减弱的活病原体,能在体内复制并刺激免疫反应,但通常不会引起疾病。

3. 亚单位疫苗:仅包含病原体的某一部分(如蛋白质),如乙型肝炎表面抗原疫苗,安全性高,但可能需要多次接种以增强免疫效果。

4. 结合疫苗:将多种病原体的抗原结合在同一疫苗中,如五联疫苗(包含百日咳、白喉、破伤风、Hib、IPV 抗原),减少接种次数,提高接种效率。

5. mRNA 疫苗(新型):如针对 COVID-19 的 mRNA 疫苗,利用 mRNA 技术编码病原体蛋白,诱导机体产生抗体,具有研发周期短、可快速应对新发病原体等优点。

五、疫苗的安全性

疫苗的安全性经过严格的多阶段临床试验评估,包括在大量人群中的长期跟踪观察。虽然极少数情况下可能出现接种后反应,如局部红肿、发热等,但多为轻微且短暂,严重不良反应极为罕见。

世界卫生组织(WHO)及各国卫生部门均建立了完善的疫苗监管体系,确保疫苗的质量和安全性。

六、家长关切与解答

1. 疫苗是否会引起自闭症?:科学研究已反复证实,疫苗与自闭症之间没有因果关

系。这一误解源于多年前的一项被广泛质疑的研究,现已被科学界彻底否定。

2. 疫苗是否越多越好?:遵循国家免疫规划推荐的接种程序即可,过多或不必要的疫苗接种可能增加不良反应的风险,且未必能带来额外的好处。

3. 孩子生病时可以接种疫苗吗?:轻微感冒、发热时通常可以推迟接种,但具体需咨询医生意见。严重疾病或免疫缺陷患儿接种前需特别评估。

4. 国产疫苗与进口疫苗哪个更好?:无论是国产还是进口疫苗,只要通过国家审批上市,均符合严格的质量和 standards。选择时应根据宝宝的实际情况、接种需求和医生建议来决定。

结语

疫苗接种是预防和控制传染病最经济、最有效的手段之一,为宝宝筑起了一道坚实的免疫长城。作为家长,了解疫苗接种的重要性和相关知识,积极参与并遵循科学的接种程序,是对宝宝健康成长的最好守护。

让我们携手努力,为孩子们创造一个更加健康、安全的成长环境。

(作者单位:广西壮族自治区钦州市第一人民医院)

从孕育到诞生:助产护理全程指南

□ 麦证雄

解孕期不适症状,促进胎儿的生长发育。

情绪管理:情绪波动是孕期的正常现象,但过度焦虑应及时寻求专业帮助。

孕妇可以通过与亲友交流、参加产前教育课程等方式,保持积极心态,学习并掌握胎动计数、体重管理等自我监测方法。

定期产检:按照医生建议的时间表进行产检,包括血常规检查、尿常规检查、肾功能检查、传染病筛查及B超监测等,以评估孕妇及胎儿健康状况,制订个性化的分娩计划。这些检查有助于及时发现并处理潜在问题。

二、分娩准备:迎接挑战

分娩是孕期的重要环节,涉及产妇身体和心理层面的种种变化。在这一阶段,助产士和医护人员的专业指导与陪伴至关重要。

环境准备:确保分娩环境温馨、舒适,减少外界干扰。家庭可以提前参观产房,了解分娩环境,消除紧张情绪。

物品准备:准备好待产包,包括产妇和新生儿的必需品,以及新生儿的衣物、尿布、奶瓶等。

心理调适:通过呼吸练习、放松训练等方法,缓解紧张情绪。助产士和家属应给予陪伴与心理疏导,帮助产妇建立信心,以最佳状态迎接新生命的到来。

分娩知识学习:孕妇应参加分娩准备课

程,学习分娩流程、呼吸技巧和疼痛管理方法。拉玛泽呼吸法等镇痛技巧可以帮助产妇在分娩过程中缓解疼痛和不适。

三、分娩过程:专业支持与陪伴

分娩过程中,产妇会经历生理上的剧烈变化,如子宫收缩、宫颈扩张等,同时也会有情绪波动、焦虑等心理变化。

助产士需密切监测胎儿的胎心率、胎动及羊水情况,确保胎儿处于安全状态。

疼痛管理:采用药物镇痛、非药物镇痛等多种方式,帮助产妇缓解分娩疼痛。

非药物性疼痛缓解方法包括按摩、呼吸控制等,药物性疼痛缓解方法则包括局部麻醉、硬膜外麻醉等。

分娩技巧指导:助产士会指导产妇正确用力、保护会阴部免受损伤,并妥善处理娩出的胎儿。这些专业指导和经验积累将大大增进分娩的顺利和安全。

持续监测:密切监测产妇和胎儿的生命体征,及时发现并处理异常情况。产程的监测和记录对于评估产妇和胎儿的健康状况至关重要。

四、产后护理:细致关怀

产后护理首先要对产妇和新生儿进行全面观察与评估,预防产后出血、感染等并发症的发生。

营养恢复与饮食调整:分娩后,产妇的身体需要充足的营养来恢复。助产士会根据产妇的需求提供适当的营养补充和饮食指导,建议多摄入高蛋白、高纤维的食物,同时保证足够的水分摄入。

乳房护理与母乳喂养:产后乳房会分泌初乳,这是宝宝最宝贵的营养来源。助产士会指导产妇正确护理乳房,保持清洁,避免乳腺堵塞和感染。

心理疏导与家庭支持:由于激素水平的急剧变化,产妇易出现焦虑情绪。

助产士和家属应给予陪伴与心理疏导,帮助产妇保持积极乐观的心态,顺利度过产后适应期。

产后观察与评估:保持会阴部清洁干燥,勤换卫生护垫,避免感染。对产妇和新生儿进行全面的观察与评估,预防产后出血、感染等并发症的发生。

从孕育到诞生,每一个阶段都充满了爱与希望。助产护理作为这一过程中的重要环节,不仅关乎母婴的身体健康,更关乎家庭的幸福与和谐。

通过科学的孕育准备、专业的分娩支持以及细致的产后护理,我们能够为新生命的到来创造一个更加安全、温馨的环境。

(作者单位:广西钦州市妇幼保健院)

盆腔磁共振检查的优势及注意事项

□ 高兴行

磁共振成像早期主要应用于中枢神经系统疾病的临床及科学研究。近年来,随着MRI设备的不断更新和序列研发,各种功能及定量成像技术已逐渐应用于人体其他系统和部位的疾病检查与诊断。但尽管如此,对于盆腔磁共振检查(主要包括子宫及其附件、前列腺、膀胱等扫描)的了解和认识还相对较少,在此就盆腔磁共振检查的优势及检查时的注意事项进行详细介绍。

盆腔是否适合做磁共振成像检查

作为一种无创性检查手段,MRI具有多方位、多个成像参数、多种序列、软组织高分辨率、大视野等成像特点,可清晰显示盆腔器官(如子宫、卵巢、膀胱、前列腺、精囊腺等)的形态及解剖结构,能够准确地评估各器官病变的范围、与周围组织结构关系,并了解盆腔内淋巴结情况。

目前,MRI已成为盆腔的优选影像学检查手段,也是诊断前列腺和子宫疾病的最佳影像学检查技术,更是被国际妇产科联合会推荐成为宫颈癌分期和疗效监测的主要影像学评估手段。

盆腔核磁共振检查的优势

1. MRI利用人体内大量的氢原子核在磁场的作用下运动而成像,无电离辐射,适用于育龄期妇女、怀孕三月以上孕妇以及婴幼儿。

2. MRI可通过多方位成像,获得横断面、矢状面、冠状面等各个方位图像,这样有利于病变的早期检出和定位,同时应用各种特定成像技术及成像方法进一步显示病变的特征,更有助于病变的定量和定性诊断。

3. MRI可准确观察子宫及其附件、前列腺、精囊腺、膀胱及双侧输尿管病变,判断病变的侵犯范围及其与周围组织结构关系。

4. MRI可准确评估盆腔原发性肿瘤的大小、形态、数目及其浸润范围,了解盆腔淋巴结情况,帮助临床医生判断肿瘤的分期,为治疗及随访提供客观依据。

5. 通过多次随访,MRI能够观察盆腔疾病的动态变化过程,评估疗效及肿瘤复发情况。

6. 相较于其他影像学检查手段,MRI对于手术或放疗后并发症的鉴别诊断有一定优势。

7. 早期妊娠(<3个月)者应避免MRI扫描。

一、检查前注意事项

1. 男性前列腺检查前需排气排便,对于

经常便秘、排便困难的患者,可提前服用泻药清洁肠道。检查前无须过度憋尿,保持膀胱适度充盈即可。

2. 女性盆腔检查前除做好排气排便的准备外,还应注意提前将宫内节育器(旧式节育器伪影较大)摘除,且在月经期过后接受检查。检查前无须过度憋尿,保持膀胱适度充盈即可。对于有阴道填塞物的女性患者注意提前取出填塞物,以免影响宫颈、阴道的显示和病变范围的评估。

3. 膀胱检查前需提前适量喝水使膀胱处于半充盈状态,以便充分显示病变(但因检查时间较长,注意不要过度憋尿而无法坚持完成检查)。

4. 盆腔增强检查时,需要提前禁食水4个小时,主要还是避免食物消化引起的胃肠道蠕动伪影、肠气干扰,以及造影剂过敏后引起的呕吐窒息等。

5. 衣物选择:患者应穿着宽松的衣物,避免穿过于紧身以及带有金属物品的衣物,以免影响扫描效果。

6. 检查前必须去除身上的所有金属物品,如收拾、手表、钥匙、金属假牙等以为金属

物品会干扰磁共振设别的磁场,并造成金属伪影。

7. 病史告知:患者应该详细告知医生自己的病史,特别是是否有心脏起搏器、金属植入物呢等。

二、检查中配合

1. 保持静止:在检查过程中,患者需要保持静止状态,避免身体移动,以免影响图像质量。

2. 心态平稳:患者应保持平稳的心态,避免过度紧张或焦虑,以免影响检查结果。

3. 听从指挥:患者应听从医生的指挥,配合进行吸气、屏气等动作,以便更好地获取图像。

三、检查后注意事项

1. 检查结束后,患者应在增强观察室休息一段时间,观察是否有不良反应,如恶心、呼吸困难、心悸等。

2. 及时沟通:如果检查后出现任何不适或异常症状,患者应及时告知医生。

综上所述,盆腔磁共振检查是一项重要的医学诊断手段,但在进行检查前、中、后都需要注意一些事项,以确保检查的顺利进行和结果的准确性。如有任何疑问或不适,请及时咨询医生。

(作者单位:河北省沧县医院)