

赛先生的背影

SAIXIANSHENGDEBEIYING

栏目协办:

四川省科学技术普及服务中心

接种疫苗

预防控制传染病



针对这两批问题疫苗是否进入四川,省卫生计生委疾控处相关负责人表示,问题冻干人用狂犬病疫苗已全部实施召回,并未进入社会,而问题“百白破”疫苗由于四川在疫苗招标采购中没有涉及相关批次的疫苗,因此公众可以放心。针对大家关注的问题,在此特别进行一个问题梳理。

如何查询儿童是否接种了效价指标不合格的百白破疫苗?

可以查看儿童预防接种证

上的百白破疫苗接种记录,将其与公布的疫苗生产企业和批号进行对照,判断是否接种了相应批号的不合格百白破疫苗。也可以咨询接种单位,由接种单位协助查询所接种百白破疫苗的批号。还可以拨打 12320 卫生热线咨询。

效价指标不合格的百白破疫苗安全吗?

中国食品药品检定研究院对企业报请批签发的疫苗,逐批进行安全性指标检验,经查批签发记录,该两批次疫苗安全性指标符合标准。接种该两批次疫苗安全性风险没有增加。

孩子需要补接种吗?

中国疾控中心流行病学首席专家曾光表示,疫苗效价降低,不意味着就失去保护作用。每个人对疫苗抗原的反应并不一致,有些人即使对少量的疫苗效价也能产生足够的免疫应答。此外,由于百白破联合疫苗每人需在不同时间连续接种 4 剂,1 次疫苗效价不足并不代表保护作用丧失。“家长如果确定孩子接种的是涉事的百白破疫苗,可以结合孩子接种的次数和批次情况,向当地疾控部门或接种单位咨询,看是否要继续补种。”曾光说。

儿童接种过百白破疫苗还会患百日咳、白喉、破伤风吗?

接种百白破疫苗是预防儿童白喉、破伤风和百日咳的有效措施。相关研究显示,百白破疫苗预防典型百日咳的效力约 85%,因此,即使接种了百白破疫苗的儿童,少部分人也有可能罹患百日咳。百白破疫苗预防儿童破伤风的保护效力为 80%~100%,完成 4 剂次接种可为青少年期提供有效保护。百白破疫苗对预防白喉的保护效果较好,接种 3 剂次以上的疫

苗保护效力约为 95%。

百日咳、白喉和破伤风病人临床表现有哪些?

百日咳是由百日咳杆菌引起的急性呼吸道传染病,传染源为百日咳病人,通过飞沫传播。临床症状为阵发性痉挛性咳嗽,咳后吸气有特殊“鸡鸣”样高亢声,咳嗽症状可持续 2~3 个月。本病多发生于<5 岁儿童,尤以<6 个月婴儿发病率较高。

白喉是由白喉杆菌引起的急性呼吸道传染病。其临床特征为鼻、咽、喉等处黏膜充血、肿胀,并有灰白色假膜形成,导致呼吸障碍以及外毒素引起的中毒症状。

破伤风是由破伤风杆菌引起的一种感染性疾病,以肌肉强直、阵发性痉挛为主要症状。在发生皮肤创伤时,尤其是存在上述感染因素时,应及时到医院就诊。医生会根据创伤情况,选择合理的治疗方案,必要时使用破伤风类毒素或(和)破伤风免疫球蛋白进行暴露后预防。

我国百日咳、白喉和破伤风疾病发生情况如何?

我国在 20 世纪 60~70 年代百

日咳年发病率在 100/10 万~200/10 万。自上世纪 60 年代开始接种百白破疫苗,1978 年就将百白破疫苗纳入国家计划免疫,百白破疫苗普遍使用后,发病率大幅度下降。2008 年以来,全国百日咳报告发病率控制在 0.5/10 万以下。

我国除新生儿破伤风外,其他人群破伤风不属于法定报告传染病。

2007 年至今,全国无白喉病例报告。

据中国疾控中心专家介绍,接种疫苗是预防控制传染病最有效的手段。疫苗的发明和预防接种是人类最伟大的公共卫生成就。疫苗接种的普及,避免了无数儿童残疾和死亡。世界各国政府均将预防接种列为最优先的公共预防服务项目。

(成都食药监)



更多科普知识请关注“赛先生的背影”公众订阅号

书香天府

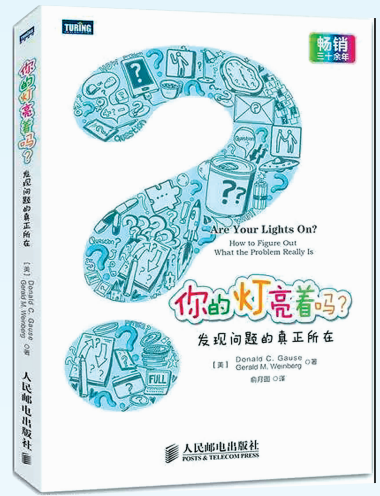
SHU XIANG TIAN FU

全民阅读

QUAN MIN YUE D

《你的灯亮着吗?》

[美]唐纳德·高斯 著



推荐理由:

本书以别具一格的视角和幽默风趣的语言讨论解决问题时有可能遇到的多种困难,并就如何训练思维能力指点迷津。书中分六个主题,每个主题都由若干生动有趣和发人深省的小故事组成,巧妙地引导读者先确认真正的问题,然后明确问题该由谁解决,再确定问题的根源,最后决定到底想不想解决这个问题。该书适合所有业界人士以及想要探索问题解决之道的虚心读者细细品味。

白糖生螨虫后不能食用



炎炎夏日,西红柿拌白糖成了家庭饭桌上的一道常见凉菜。但近期朋友圈开始流传这样一种说法:白糖放久了会生出螨虫,如果生吃了这样的白糖,体内就有可能会长螨虫,引起腹痛。但是随后又有辟谣文章出来,白糖根本不易生虫,螨虫也不是寄生虫,不会寄宿在身体之内,就算被吃进肚子里,也很快就会被胃酸杀灭,最终随粪便排出体外。那么,到底该信谁的呢?

白糖久放易滋生螨虫

中国疾病预防控制中心传染病预防控制所副研究员李贵昌表示:“白糖里的螨虫属于粉螨。”粉螨嗜好糖类,最喜欢在白糖、片糖、麦芽糖和糖浆中取食,白糖在加工、运输或贮藏过程中受到污染,就会生这类螨虫。而且粉螨能在糖中快速繁殖。螨虫几乎无处不在,白糖如果保存不当或者久置不用,尤其是在夏天,确实容易滋生螨虫。螨虫是一种肉眼不易看见的微型害虫,繁殖速度极快,有十多个种类与人体健康有关。而且它并不只是在糖类食品中可以发现,在糕点、腊肉、火腿、干果、蘑菇、花生仁等食品中也能找到。

长虫白糖易引发肠螨病

“吃了有螨虫的白糖,螨虫可

能会进入人体消化道,引起肠螨病。”广西农科院国际合作处副处长周行指出,肠螨病在夏季经常发生,误食被螨虫污染的食品,会引起不同程度的腹痛、腹泻。此外,他提醒,肠螨病常常被误诊,尤其患长期不明原因的腹泻或诊断为过敏性肠炎的病人,应该从大便中查找是否有螨虫。此外,老人、幼儿食用有螨虫的白糖后,因呛咳可使螨虫入肺,引起哮喘、咯血,并发肺炎、支气管炎;螨虫侵入泌尿道,可引起尿道感染,引发尿频、尿急、尿痛、血尿等。

白糖密封冷藏保存为宜

专家表示,不建议购买散装白糖,应选择正规商场超市购买大品牌、小包装的合格白糖。存放白糖的厨房一定要保持洁净,特别提醒,宠物易携带螨虫传播,尽量避免宠物在厨房逗留。白糖在打开后,剩余部分要放置于干燥通风处密封保存或放入冰箱冷藏保存,存放时间也不要过长。白糖最好加热后再食用,因为螨虫在 70~75℃温度下加热 3~5 分钟即可杀死。若误食了被螨虫污染的白糖,也不要恐慌,应及时到医院就诊。

(唐芳)



栏目协办:四川省营养学会

能量的“入”与食物摄入相关,而“出”除了与基础代谢、食物热效应这两项因素相关外,也与运动相关。养成良好的运动习惯,不仅可以避免减重反弹,还可以增强体质、防治疾病、提高生活质量等。那么,如何在众多的运动项目中选择出适合自己的项目呢?

有良好运动习惯、体质好的人,可进行大强度、中等强度运动;具有一定运动习惯、体质较好的人,可采用中等强度运动;初期参加体育健身活动或体质较弱的人,可进行中等或小强度运动。而中等强度运动则是指运动过程中心率在 100~140 次/分,表现为呼吸比较急促,运动中只能讲短句子、不能完整表述长句子。如果以减重、增加体脂消耗为目的运动,以长时间(30 分钟以上)的有氧运动为佳,长时间快步走、慢跑、骑自行车等

能量过度堆积会导致超重,因此保证人体能量“入”与“出”的平衡是保持健康体重的制胜法宝。本报将连续两期为大家讲解养成良好运动习惯的重要性,以及如何养成良好的运动习惯?

轻松“慧”动 健康减重 (上)

都是理想的运动方式。

有氧运动。有氧运动可以每天坚持 15~20 分钟,选择自己喜欢的健步走、慢跑、骑自行车、打羽毛球、游泳等,节奏明快又带有娱乐社交功能的有氧健身操、广场舞也是不错的选择。从隔天运动一次,逐步升级稳定在每天或每周至少五天进行中等强度的有氧运动,每周累计 150 分钟以上,每次运动至少 10 分钟,有氧运动的目标就达成了。

抗阻运动。此类运动是提高肌肉力量的运动方式,主要包括举哑铃、俯卧撑、仰卧起坐、器械练习等。抗阻运动不仅可以增加肌肉力量和质量,更能延缓运动功能丢失、强壮骨骼和关节。为了避免由于机体恢复不足导致的疲劳和损伤,建议青年人每周做 2~3 天抗

阻运动,隔天进行。每天 8~10 个动作,每个动作做 3 组,每组重复 8~15 次。不要认为抗阻运动只是年轻人的选择,老年人进行合理的抗阻运动不仅可以减脂、提高平衡能力,还能有效预防肌肉减少症,防止由于身体跌倒导致的各种意外伤害。老年人可以选择弹力带,尝试做上拉弹力带弓箭步、弹力带横拉转体、曲臂支撑、弹力带打拳、弹力带抬腿、弹力带后拉等动作,每个动作两组,每组 30 秒。

柔韧性运动。柔韧性运动可以提高身体平衡能力、柔韧性、协调性和改善心肺功能、调节心理状态。特别是进行大强度有氧运动和抗阻运动前后,可作为准备活动和放松活动出现。同时太极拳、瑜伽、五禽戏等强调意念与身体活动相结

合,既强身健体又能使心态愉悦,可谓一举两得,适合每天进行。

除此之外,还可利用可穿戴设备(如:智能手表、运动手环)等,监测运动完成情况,增加形成合理运动习惯的动力。

(四川省营养学会供稿)



脱离邪教他变身养鱼大户

当年,侯兴云的妻子生病,四处求医,花光了家里的所有积蓄,病情始终未见好转。一名从外地流窜来的“全能神”人员偶然得知侯兴云家中的情况后,就对侯兴云说:“你如果信‘全能神’,一天只需要‘祷告’三次,就能治好你妻子的病,还包你全家过上好日子。”侯兴云被他的鼓吹蛊惑了,跟着加入了“全能神”。从此后,他的心思全放在“全能神”的修炼上,而对患病的妻子不管不问。有一次,妻子病重,侯兴云坚持不送医院,导致妻子差点离开人世,幸好他儿子坚持把母

亲送往医院治疗才获救。

家人看到侯兴云田不耕、活不干,对家人冷漠不理,每天只想着“练功”“传教”后,反复耐心地规劝他。从正面劝说,侯兴云听不进去。于是他家人换了一种劝说方式,对他说:“如果你还要继续练习‘全能神’,以后你年老后,我们就不再管你了。”听到这里,侯兴云有点害怕了。感觉到他思想有松动的家人又给侯兴云列举了几个发生在身边的信奉“全能神”的人,一步步的走向人生歧途,甚至导致家人死亡的案例。最终在家人苦口婆心的劝导

下,侯兴云彻底断绝了与“全能神”人员的来往,重新回归家庭、回归社会,做回了一名正常人。

侯兴云脱离“全能神”后专心养起了鱼,还专门参加了水产技术养殖培训班。现在他养殖的冷水鱼长势好,2 亩多鱼塘年收入 2 万元左右。家庭有了经济收入,妻子的病也得到了很好的治疗,身体也基本康复,儿女们也高兴愉悦。现在侯兴云一家生活美满,家庭和睦。他逢人便说:“一定要远离‘全能神’,邪教是可以害死人的。”

(凯风)



侯兴云(化名)家住在一个小山村,育有 4 个子女,一家人相处融洽,生活幸福美满。2007 年春天,侯兴云在“邪教”人员的蛊惑下加入了“全能神”,让家人深受其害。