

# 预防接种的热点问题 省疾控中心给答复

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 省疾控

目前,广东省预防接种门诊服务正在陆续恢复中,家长们也把宝宝打疫苗这事提上了日程。下面这些问题是家长经常问到的,日前,广东省疾控中心在官微上给出答案——

## 1.回老家能接种疫苗吗?

受疫情影响,可能有部分孩子不在原居住地居住(如回老家),根据《中华人民共和国疫苗管理法》第四十七条:预防接种实行居住地管理,儿童离开原居住地期间,由现居住地承担预防接种工作的接种单位负责对其实施接种。

## 2.非本地户籍儿童遗失预防接种证,应如何补办?

可以到现居住地预防接种门诊补办预防接种证。建议补办预防接种证前,联系以往

接种单位,开具相关预防接种证明。

## 3.患湿疹者可以接种疫苗吗?

小儿湿疹是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,非免疫性疾病,如果出现轻微湿疹,可以正常接种疫苗,严重湿疹者应暂缓接种(特别是卡介苗),待治疗好转后再考虑接种疫苗。

## 4.有点咳嗽,没有发烧,能不能接种疫苗呢?

轻微症状(如<38.5℃低热、咳嗽、流涕、轻度腹泻)不影响预防接种。如患中度或严重的急性疾病,或正处于慢性病急性发作期,则建议推迟接种,等病情好转后,再安排接种。

## 5.还在服用抗生素,可以接种疫苗吗?

正在服用抗生素不用暂停疫苗的接种。如果在服用抗生素期间正处于急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病急性发作期和发热的,应推迟接种疫苗,建议待疾病好转后及时接种疫苗。

# 开学了 如何让孩子远离病毒侵扰?

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

广东省初三、高三学生已开学。新冠肺炎疫情还未消除,很多家长非常关心如何增加孩子和家人的安全性。广州中医药大学第一附属医院感染管理科主任何浩接受记者采访时给家长提供了一些非常实用的建议。

## 乘坐公共交通上学该怎么办?

学生上学尽量避免使用公共交通工具,但很多家庭并不具备这样的条件,该怎么办?何浩建议,孩子在乘坐公共交通工具时,手可能会接触到门把手、座椅等,建议到学校后及时洗手即可,也有不少家长已经给孩子准备了免洗洗手液。何浩认为,只要学校做好消毒和清洁,学生入校后立即洗手,那么学校就是一个清洁、安全的环境,好比我们在家中一样,所以没必要让学生频繁洗手,当然,饭前便后洗手还是必要的。

## 紫外线灯消毒后半小时内才可入内

最近不少家长也在关心开学

后,居家要不要加强消毒措施。何浩建议,采取正常的清洁即可,如扫地、拖地、湿布擦拭,没必要大面积使用化学消毒剂,因为除了会污染环境外,也可能产生耐药性病原体。对于室内的消毒,他建议可使用紫外线灯,这是一种物理消毒方法,比较安全,每次开启30分钟,这样不仅可以消毒室内的空气,地板等表面也同时进行了消毒。

不过要特别提醒的是,室内有人时不能开启紫外线灯,紫外线灯开启后充分通风半小时后人才可进入室内,这是因为紫外线灯工作时会产生臭氧,臭氧不利于人体健康,需开窗通风后才安全。

## 空调开启前一定要先清洗

5月5日立夏后,广州的天



开学后,学生上体育课 林桂炎摄

气很快就会转热,家家户户都会陆续开空调。何浩指出,尽量使用可进行外循环的空调(有新风功能的空调)。无论使用何种空调,首次使用前一定要进行彻底清洗,使用后也最好每个月清洗一次。

## 保证蛋白质摄入可提高抗病能力

这段时间,家长们也很关注开学后给孩子吃什么可提高抵抗力。何浩建议,要重视提高孩子的抗病能力,蛋白质的摄入非常重要,奶、蛋、肉都是不错的选择,如果不是特别胖的孩子,不用考虑白肉好还是红肉好,各种肉都可以吃,品种越丰富越好。另外,蛋白质也是激素合成必不可少的原材料,如果想让孩子长得好、长得高,蛋白质摄入要保证。

# 重度哮喘患者:需要用生物制剂控制病情

文/羊城晚报记者 张华

5月5日是第二十二个“世界哮喘日”,今年哮喘日的主题是“控制哮喘,珍爱生命”,以提醒全球提高对中重度的哮喘患者的重视,加强对中重度哮喘病的治疗改善。来自广东省医学会变态反应学分会副主任委员、广州医科大学附属第一医院变态反应科主任李靖教授接受记者采访时指出,在哮喘患者中,约有5%-10%的患者采用传统的治疗方法无法控制病情,需要使用生物制剂。

## 广州儿童哮喘患病率以每年0.5%-0.9%增加

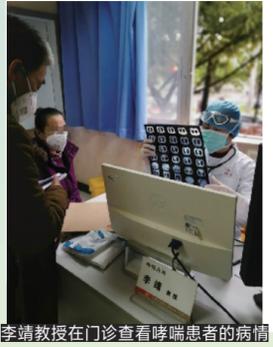
哮喘是一种比较顽固的

慢性疾病,患者经常面临反复发作和肺功能损害的威胁,还要应对一系列严重并发症,严重影响患者的生活质量及工作效率。

据最新流行病学数据显示,我国全年龄段哮喘的患病率约为4.2%,以此计算,患者约有4500万。“可以说哮喘患者的数目惊人。”李靖教授说,“广州儿童哮喘的患病率接近3%,近年来还呈增长趋势。我们从1995年开始,每7年在广州做一次流行病学调查,发现儿童哮喘患病率每年以0.5%-0.9%的速度增加,情况不得不令人担忧。”

“约60%的成人哮喘、80%的儿童哮喘为过敏性哮喘。”李靖教授说,“过敏性哮喘是因为人体接触到过敏原(比如尘螨、花粉、动物毛、鸡蛋牛奶、冷空气等)后免疫系统过度反应,释放出各种炎症因子导致,因而患者会因接触过敏原或者受到外界环境刺激,而引起哮喘发作或加重。对过敏原产生过敏的孩子的哮喘发病率有显著增高,而没有过敏的孩子增高没有这么明显,这是我们发现的一个规律。”

## 5%-10%的重度患者病情难以控制



李靖教授在门诊查看哮喘患者的病情

# 无症状痛风要不要治疗?听听专家怎么说

文/羊城晚报记者 余燕红

近年来,高尿酸血症越来越多地出现在公众视野中,在正常嘌呤饮食状态下,非同同日两次空腹血尿酸水平高于420μmol/L、女性高于360μmol/L,即可诊断为高尿酸血症。然而,有很多痛风患者,血尿酸超过正常值,但没有出现关节红肿热痛等症状,那需要看医生治疗吗?

## 80%的痛风患者不会有症状

中山大学附属第三医院风湿免疫科主任医师古洁若教授介绍,高尿酸血症的高发与多种因素有关,包括遗传、基因、生活方式、饮食习惯等。据广东地区进行的流行病学调查发现,体检人群中,痛风/高尿酸血症的发病率为30%,根据近两年的统计,我国的高尿酸血症患者超过1亿。

她介绍,临床上将高尿酸血症分为有症状的高尿酸血症和无症状的高尿酸血症。前者尿酸水平检测超过正常值,并且,高尿酸血症对患者器官产生了一定损害,其中最常见的是人们熟悉的痛风。而无症状的高尿酸血症患者的尿酸水平也超过正常值,但没有尿酸盐沉积在关节或软组织里,因此没有痛风性关节炎、痛风石、尿酸结石等表现。

事实上,超过80%的痛风患者没有临床表现。“无论有无症

状,两者对人体器官的损害程度是一样的,相对来说,‘无症状的痛风’更危险,就像是‘沉默杀手’,许多患者直到体检抽血报告出来后,才发现自己血液中的尿酸值超标了。”

## 不管有无症状对人体伤害一样

痛风是一种由嘌呤代谢紊乱、尿酸排泄障碍所引起的疾病,易对人体多器官组织产生损害。古洁若教授说,只要尿酸超过420μmol/L都会形成尿酸盐结晶,只要有尿酸盐结晶沉积,人体组织器官就会因为炎症而被伤害。所以,无症状的痛风会对人体带来以下危害——

损伤关节:一项随访2-10年的研究显示,血尿酸>360μmol/L时,87.5%患者出现膝关液尿酸盐结晶,痛风性关节炎的发作次数增加。这提示将尿酸控制在360μmol/L以下有利于痛风的控制和尿酸晶体的溶解。

诱发心血管疾病:高尿酸血症是高血压、糖尿病、冠心病、脑中风的独立危险因素。随着血尿酸水平的升高,上述疾病发病相对危险也逐年攀升。

损害肾脏:可导致急性尿酸性肾病、慢性尿酸性肾病和肾结石,增加发生肾功能衰竭的风险。而肾功能损害,又会加重高尿酸血症和痛风的病情。

造成代谢紊乱:是2型糖尿

病的独立危险因素。研究表明,高尿酸血症与肥胖、高甘油三酯、高胆固醇血症等脂代谢紊乱的发生率呈正相关关系。

缩短寿命:有研究显示,高尿酸血症合并痛风患者平均寿命较正常人缩短15-20年。

## 无症状痛风要治疗吗?要的!

既然无症状痛风同样会危害人体器官,那需要治疗吗?古洁若教授称:要的!她解释,不管男性、女性,只要尿酸超过正常值,如果有高血压和糖尿病的患者,即使没有出现痛风症状,也应开始进行降尿酸治疗;对于无高危因素者,当血尿酸超过540μmol/L时应使用降尿酸治疗。而血尿酸在540μmol/L以下的无症状痛风人群,除了建议长期观察外,还需要做能谱CT的检查。近年随着检查手段的发展,能谱CT检查能发现脚趾骨头上微量到0.3毫米的小结晶,只要出现尿酸结晶都建议用降尿酸治疗。

“对于大多数尿酸患者来说,要做好长期治疗准备。”古洁若说,“部分患者经过一段时间的药物治疗后,如果血尿酸水平降到300μmol/L-330μmol/L时,可以考虑减药甚至停药。但在此期间一定要做好定期检测,如果尿酸水平出现反复,那就需要重新进行药物治疗。”

# 邓老凉茶

国医邓老 养生凉茶



邓老凉茶

## 学生复学,防护措施做好了没?

文/路得

因为新冠肺炎疫情,学生们在家中度过了一个漫长的假期,现在终于开学啦!4月27日,广东初三高三学生已经开学,未来其他年级也将陆续分期分批开学。

对于开学这件事,不仅学生们兴奋,家长们内心也十分激动。但家长们在为孩子终于能从“带孩子”中解脱之余,也难免会担忧和焦虑孩子上学路上的防疫安全——那么多学生在一个相对密闭的空间里上学,孩子会不会感染?会不会把病毒带回家?

## 学校——积极配合 国家做好防控工作

学校需要根据国家的防护需求,对学生每天进行体温检测,每天做好学生的体温记录,实施错峰就餐、上课保持一定的安全距离、在校园里配备相关的防护用品,如洗手液、消毒剂、口罩等。密切关注学生的身体状况。

## 学生——适当调整 饮食及生活作息习惯

回到校园,学生在开心之余也要做好疫情的自身防护。疫情特殊时期,饮食、运动及规律的生活作息对于调节身体状态有很大的帮助。学生应主动调整饮食及生活作息上的习惯,恢复正常的作息时间,早睡早起,避免熬夜,调整饮食结构,平衡每日的营养摄入,把身

Advertisement for Deng Lao Qing Guan Drink, featuring a product image and text: 复工复学 守护健康. Includes QR code and purchase information.

## 这四种蔬菜吃之前一定要焯水

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

不少人在烹煮食物之前将一些食材在开水里焯一遍,特别是蔬菜,认为这样可以去除农药残留,吃起来更健康。那么究竟哪些蔬菜吃前需要焯水呢?对此,广东省第二中医院中西医结合主任医师黄汉超提醒,以下4种蔬菜吃前一定要焯水。

### 1.草酸含量高的蔬菜

像菠菜、马齿苋、苋菜、鲜竹笋、苦瓜、茭白等草酸含量较高。焯水后可削减30%到80%的草酸含量。

### 2.易产生亚硝酸盐的蔬菜

香椿、西芹等都是易产生亚硝酸盐的蔬菜,存放越久亚硝酸盐越多,还会形成致癌物亚硝胺。

### 3.自带毒素的蔬菜

豆角、芸豆、扁豆等含皂素和植物血凝素,没有熟透会引起中毒。鲜黄花菜含秋水仙碱,也会引起中毒。

### 焯水时小贴士

水量要足:蔬菜在焯水时也讲究一定的技巧。黄汉超表示,蔬菜焯水时水量要足,焯烫蔬菜的水量以没过全部蔬菜为最低限度。

火要够旺:沸水中几乎不含氧气,这样就减少了营养素的氧化损失。

别切太细:焯水的蔬菜别切太细,以防其中的维生素和矿物质大量流失。

加入一点盐:最后,蔬菜在焯烫过程中,其水溶性营养成分,如C、B族维生素等会流失到锅里。但如果在沸水中加入1%的食盐,其可溶性成分扩散到水中的速度就会减慢。

## 认准3个美容穴,中医教你眼眉俏

文/图 羊城晚报记者 林清清 通讯员 杜澜 宋莉萍

古语云:“春夏养阳,秋冬养阴。”春夏之交,正是中医“养阳”好时机。广东省中医院大内科传统疗法科主任陈秀华指出,春夏是养颜美容的好时机。此时按摩面部穴位,有养血活血、益气通阳、美容养颜的功效。面部美容三大穴位即攒竹、四白、耳垂。每天经常按摩,可以疏通气血,更有令眼周养颜美容之效。

### 眉眼祛皱——攒竹穴

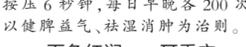
攒竹穴位于面部,当眉头陷中,眶上切迹处。属于足太阳膀胱经,可令眉周祛皱祛皱,疏通人体气血,让颈背腰腿的酸痛都能得到缓解,也可令眉周周边祛皱。

### 按摩手法注意: 攒竹穴

攒竹穴位于面部,当眉头陷中,眶上切迹处。属于足太阳膀胱经,可令眉周祛皱祛皱,疏通人体气血,让颈背腰腿的酸痛都能得到缓解,也可令眉周周边祛皱。

祛眼袋、黑眼圈——四白穴

四白穴位于面部,瞳孔直下1寸,当眶下孔凹陷处。此穴是足阳



陈秀华示范四白穴定位

明胃经(与脾经相表里)的穴位,按揉四白穴则可祛眼袋、黑眼圈。

按摩手法注意: 首先闭上眼睛,将双手食指放在四白穴上,略微用力进行按压,一边吐气一边按压6秒钟,每日早晚各200次。以健脾益气、祛湿消肿为治则。

面色红润——耳垂穴

中医认为,耳廓相当于倒置的胎儿,耳垂穴对应的就是人的面部,按摩耳垂穴如同按摩人的面部,可激发面部精气,疏通气血,令脸色红润。

按摩手法注意: 先将耳垂穴揉捏、搓揉,然后再向下拉,配合呼吸,每天可做15-20次。

# 即将入夏,湿热来袭 中医出招助您一身轻松

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 李依颖 张倩茵

5月5日立夏将至,意味着我们将告别春天,逐渐步入夏天。春天的风夹杂着冬天的寒气,以寒湿为主;但到了夏天,阳光猛烈,特别是受到来自海洋的暖气流影响时,雨热同期;而暑热持续到秋初时,就会变成燥热,这样的湿与燥热,比寒湿更令人难受。



茯苓

中医认为,体内有了多余的湿和热,它们就会像油和面裹在一起,胶结缠绵,最难去除。广州番禺区中医院副主任中医师杨明森说,这种体质人群称之为湿热体质,该体质状态以湿热内蕴为主要特质,人群分布构成比例为9.88%,是一种偏颇体质状态,其成因是先天禀赋或久居湿地,喜食肥甘或长期饮酒,湿热内蕴。若得不到及时的调理,长期存在,易患多种慢性疾病。

## 湿热体质特征

湿热内蕴,以面垢油光,口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征,常见面垢油光、易生痤疮、口苦、口干、身重困倦、大便粘滞不爽或燥结、小便短黄、舌质红、苔黄腻等。

对夏末秋初,湿热气候,湿重或气温偏高环境较难适应。

## 湿热体质膏方调理

调体法则以清利湿热、分

消湿浊为原则,可用龙胆泻肝汤、清中汤、八正散等。如用膏方调理,则可选择清热调膏。杨明森主任称,湿热体质的人群膏方调护以清利湿热、分消湿浊为主,热者清之,湿者利之,湿而有热,苦寒之剂燥之。此膏方非常适合湿热体质者。

湿热膏方组成:龙胆草、栀子、黄芩、黄连、黄柏、白术、山药、蒲公英、佩兰、柴胡、金钱草、绵茵陈、广藿香、车前子、灯心草、生地、茯苓、砂仁、合欢花、茯苓、土茯苓、草薢、甘草、阿胶、醋龟甲。杨明森主任指出,龙胆草清热燥湿、泻肝火;栀子泻火除烦、清利肝胆、凉血解毒;山药益气养阴、补肺脾肾;广藿香化湿解暑、止呕;陈皮理气调中、燥湿化痰;甘草补脾益气、润肺止咳、调和诸药。全方合用,共奏清利湿热、分清泄浊、达到调护湿热体质之功效。

# 五月立夏 虫草花黄精响螺猪瘦肉汤

文/羊城晚报记者 林清清

五月伊始,“五一”五天假期到来的同时,也迎来5月5日立夏。广东省人民医院中医科副主任医师林举泽介绍,入夏后气温升高,身体消耗特别大,若劳作汗出,体内物质代谢旺盛,则更需健脾补肾、补气养阴功效的节气保健汤。

从中医的角度来看,体力劳动易耗气伤津,日常养生药膳应选择以益气养阴为主。再者,中医认为,脾主肌肉,肝主筋,肝脾都主管身体的运动,因此人体运动后产生疲劳,与肝脾密切相关。中医认为,肾脏又有主骨充髓之功,《黄帝内经》称之为“作强之官”,所以补益肝肾,保持人体筋骨强壮,才能适应劳作消耗需要。

高性价比也是此款汤水的特点。虫草花实际上是蛹虫草子实体,是当今新兴的平补汤料,价格相当亲民。中医认为虫草花有滋补肝肾、养肝、防衰老、扶正补虚等功效,药性平和,不寒不燥,并且味道甘平,用来食疗几乎百搭。

黄精味甘,性平。主治滋肾润肺,补脾益气。可用于脾胃虚弱。既补脾阴,又益脾气;也用于肾虚精亏的头暈、腰膝

## 推荐食疗方 虫草花黄精响螺猪瘦肉汤

【材料】虫草花30克,黄精20克,响螺片于60克,猪瘦肉50克,生姜3片。

【制作】各材料清洗干净;虫草花稍浸泡;响螺肉于隔夜浸泡备用;猪瘦肉片水后切大块块。所有材料放进煲内,加入清水2500毫升左右(约10碗水份量),武火煮沸后再改文火慢熬1.5小时左右,进饮时方加入适量食盐调味饮用即可。这是3-4人的份量。

【功效】补气养阴,健脾益肾。