



# 让疫苗筑起一生的健康防线

儿童

## 免费疫苗和收费疫苗怎么选?

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 粤疾控

目前我国把疫苗分为免疫规划疫苗(俗称一类疫苗或免费疫苗)和非免疫规划疫苗(俗称二类疫苗或收费疫苗)。家长该如何选择?什么办法可以减少折腾?深圳市宝安区疾病预防控制中心副主任医师陆碧娟给出权威建议。

### 哪些疫苗免费,哪些收费?

**免疫规划疫苗:**政府免费向公民提供,不收取任何费用。卡介苗是在宝宝出生时就接种,乙肝疫苗(出生时种第1针、1月龄种第2针、6月龄种第3针),脊髓灰质炎三价混合疫苗(出生后2月龄、3月龄、4月龄时分别接种),百日咳混合制剂(出生后3月龄、4月龄、5月龄时接种,在宝宝一岁半到两岁时再接种一次百日咳混合制剂)。在宝宝四岁时,还要接种一次脊髓灰质炎三价混合疫苗。麻疹疫苗是在宝宝出生后第八个月时接种,在宝宝6岁时也要接种一次麻疹疫苗,6岁时也应该同时接种一次百日咳混合制剂。

**非免疫规划疫苗:**是指由居民自愿接种的其他疫苗。广东省目前提供的非免疫规划疫苗包括:水痘疫苗、肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗、B型流感嗜血杆菌(Hib)疫苗、流感疫苗、EV71疫苗、狂犬病疫苗等,还包括进口的乙型肝炎疫苗、五联疫苗等。

### 免费、收费疫苗怎么选?

无论是免费还是自费的疫苗,都能起到预防疾病的作用。认为“免费疫苗预防的疾病重要,

自费疫苗预防的疾病不重要”,陆碧娟表示这种想法是错误的。

该如何选呢?当一种疫苗既有免费也有自费时,免费疫苗同样具有非常好的安全性和有效性,家长可以结合自身实际情况;有些疫苗只有自费的,在“知情、自愿”的情况下接种。国内多地托幼机构儿童传染病监测数据显示,居前几位的疾病包括水痘、流行性腮腺炎、流行性感冒等传染病,以及易导致重症的EV71病毒引起的手足口病,都可以通过接种疫苗来预防。而预防水痘、流感、EV71病毒引起的手足口病的疫苗都属于自费疫苗。如果在孩子生病与接种费用之间进行选择,这个决定就不难作了。

### 有什么办法可以少折腾?

《国家免疫规划疫苗儿童免疫程序及说明(2021年版)》显示,在孩子6岁前,仅是免疫规划疫苗,需要接种22~25针次(部分疫苗选用灭活或减毒活疫苗接种的针次有差别),其中17~18针次集中在一岁半之前。

如果加上非免疫规划中的水痘疫苗、肺炎疫苗、轮状病毒疫苗、流感嗜血杆菌(Hib)疫苗、流感疫苗、肠道病毒71型(手足口病)疫苗等,孩子上小学前大约需要接种40针次。这意味着孩子出生满月后就得频繁跑接种门诊打疫苗。

怎样才能少跑接种门诊呢?有两个办法:一是一次跑门诊接种多种疫苗(左右上臂、左右大腿都可以作为接种部位);二是减少接种总针次(可选择联合疫苗)。

女性

## 9~14岁是接种HPV疫苗最佳年龄

文/羊城晚报记者 张华

宫颈癌好发于50来岁的女性,是目前最常见的女性生殖系统恶性肿瘤之一。广东省宫颈癌防治专业委员会主任委员、中山大学附属第三医院妇科主任李小明教授接受记者专访介绍,宫颈癌的发病率逐年上升,并有年轻化趋势,在中三院妇科就收治了不少25岁以下的宫颈癌患者。其实宫颈癌是可以提前接种HPV疫苗来预防的,我国建议HPV疫苗接种的重点人群为13~15岁女孩。

### 哪些女性应该接种?

李小明教授说,宫颈癌是目前人类所有癌症中唯一一个病因明确的癌症。就是高危型HPV持续感染,最后导致了宫颈癌。有研究数据显示:80%~90%的女性在一生中都会感染HPV,初次性生活后是感染的高峰时段。

“女性在感染HPV病毒后,目前并没有哪种药物对清除HPV有极好的疗效。因此,预防就变得格外的重要了。令人欣慰的是,我们有了HPV疫苗,而且是安全可靠的。”李小明教授介绍,“目前,国内有国产二价,进口二价、四价和九价HPV四种疫苗。是世界上疫苗种类最全的国家之一。”

哪些人可以接种HPV疫苗

呢?李小明教授称,其实易感人群都可以,在《疫苗管理法》里规定,按照疫苗的说明书和免疫规划里规定9~45岁女性可以接种HPV疫苗。”

需要提醒大家注意的是,在未发生性生活的女性中接种HPV疫苗效果最佳,其中9~14岁是世界卫生组织推荐的接种HPV疫苗的最佳年龄。中国《子宫颈癌综合防控指南》建议HPV疫苗接种的重点人群为13~15岁女孩,这是因为低龄接种HPV疫苗,诱导出的抗体水平越高,产生的免疫反应会更好。

### 接种疫苗后仍需定期筛查

李小明教授向记者介绍了HPV疫苗的接种程序,即接种程序为0、1、6或者0、2、6方案。就是第一针与第二针,间隔一个月以上;第二针与第三针,间隔三个月以上;总共在一年之内完成接种。“因为种种原因导致接种时间延误半个月一个月,没有什么太大影响,不用担心。准备要怀孕,就暂缓接种。如果0/1/6接种期间,怀上了,也没有关系,继续怀孕。”

专家还指出,即便接种HPV疫苗后,也不能忽视定期筛查,因为HPV病毒的高危型有很多,目前的疫苗没有包括全部的类型。

今年4月25日是第35个全国儿童预防接种宣传日。《羊城晚报-健康周刊》特别策划这一专题,为读者盘点从0岁到100岁可以接种的疫苗,并邀请权威专家解答与预防接种相关的热点问题。让预防接种为你、我、他/她的健康树立一份坚实的屏障!



图/视觉中国

中老年人

## 有条件这三种疫苗要接种

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 刘庆钧

据统计,截至2019年年底,我国60岁及以上人口超过2.5亿,占总人口的18.1%,是全球唯一一个老年人过亿的国家,预计到2050年我国60岁及以上老年人人口数量将接近5亿,人口老龄化为中老年疾病负担加剧奠定了人口基础。中老年人因免疫力随着年龄增长而不断下降,成为众多疾病的易感人群。

广州中医药大学第一附属医院老年病科主任廖慧丽建议,中老年人根据自身情况,选择接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗、重组带状疱疹疫苗来预防中老年人最常见的几类感染性疾病,为自己的健康树立一份坚实的保护屏障。

### 带状疱疹疫苗

廖慧丽介绍,带状疱疹的发病率随年龄增加而增加。带状疱疹除了会在身体单侧出现成群的水疱,令人饱受皮痒之苦外,最常见的并发症是带状疱疹后神经痛(简称PHN),导致灼烧、电击、刀割般疼痛,发生率随着年龄增加而上升,部分患者的疼痛甚至可以超过一年以上,有的可以达到十年甚至更长,对老年患者自身和家属的生活质量都有非常严重的影响。接种疫苗是预防带状疱疹的有效手段。在全球18个国家和地区的临床试验中,重组带状疱疹疫苗显示出高达90%以上的带状疱疹保护效力,有效降低了50岁及以上人群发生带状疱疹的风险。50岁及以上人群可自愿接种,为两剂接种程

序,间隔两个月打第二剂。

### 流感疫苗

与其他年龄人群相比,60岁及以上老年人患流感后相关门诊、住院及死亡负担较重;且患慢性基础疾病的老年人感染流感病毒后,更易出现严重并发症,死亡风险更高。因此,WHO发布的《流感疫苗立场文件》推荐老年人作为流感疫苗优先接种人群之一。流感病毒发生突变的频率很高,因此流感疫苗要每年都打。接种流感疫苗后一般需要15天左右的时间产生有效的保护性抗体。所以,建议在流感流行高峰前的1个月左右就开始接种,才能更有效地发挥疫苗的保护作用。

### 肺炎球菌疫苗

别把肺炎当小事,老年人得了甚至会要命。有统计数据,老人肺部感染的死亡率为36%,而80岁以上老人肺炎的死亡率则在50%以上,在世界卫生组织2018年发布的一个公报中,下呼吸道感染位居死因的第四位。中华医学会呼吸病学分会发布《中国成人获得性肺炎诊断和治疗指南》指出,年龄大于65周岁,及伴有慢性肺部疾病、心脑血管疾病、糖尿病、慢性肾功能衰竭等疾病的,长期居住养老机构以及吸烟者,推荐接种肺炎疫苗,可降低合并感染带来的疾病风险。近几年,在北京、上海、昆明等越来越多的城市给60岁以上的老人免费接种23价肺炎疫苗。

德叔 医古系列 273



广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

## 失眠未愈又汗多,德叔辨证话缘由

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 郑某,60岁+,反复失眠出汗多

今年已60多岁的郑姨,性格开朗,也没有高血压、糖尿病等慢性疾病的困扰,身体比不少同龄人要硬朗。去年家里迎来了一个新成员——小孙子,郑姨为帮忙照顾小孙子,生物钟颠倒,夜间容易醒,醒了难入睡,早上起来困得不行。近来还爱出汗,稍动一下就满头大汗,晚上特别明显。到各大医院做了相关检查,也没发现什么特别问题,西药、中药吃了一轮,睡眠状况有所改善,但还是出汗较多,腰酸,膝关节也疼痛,头晕,胃口不佳,大便也稀烂,总感觉力不从心。于是在家人陪伴下,来找德叔求治。

### 德叔解谜 肝肾亏虚,气阴不足

德叔门诊接诊的失眠人群中,不少是带娃、情绪焦虑引起的,除了新晋妈妈,也不乏退休族。中医认为,步入老年,五脏精气逐渐衰减,其中肝、肾的消耗最为突出。在郑姨这个年纪,肝肾本已逐步亏虚,阴血不足,再加上带娃的额外消耗,导致“不堪重负”,因此出现失眠、情绪低落这些肝阴不足的症状。而夜间汗出、力不从心、腰酸、头晕等都是肝肾亏虚、气阴不足的表现。治疗上,德叔以滋补肝肾、补气养阴为法。郑姨服用中药1周后,睡眠已明显改善,其他症状也逐渐改善,整个人也精神了许多。

### 预防保健 按摩穴位,缓解疲劳

德叔提醒郑姨这类人群,平时要适当锻炼身体,建议练八段锦或太极拳等,以柔筋健骨、行气活血、调节五脏六腑。还可配合穴位按摩,除了缓解疲劳,还有温补脾胃、补益气血的作用。具体步骤如下:

1. 开天门和抹双柳。用拇指从眉心印堂穴向上推揉至发际中点的神庭穴,至皮肤微微发红,此为开天门;再从眉头攒竹穴沿眉弓揉揉至太阳穴,至皮肤微微发红,此为抹双柳。
2. 摩头皮。双手五指屈曲,指腹从双侧额部向后颈部梳理如梳头。“头为诸阳之会”,是手足三阳经汇聚的部位,有众多穴位,可振奋阳气、缓解疲劳。
3. 搓肾府。双手搓热,掌心覆盖在腰眼处,上下摩擦腰部至有发热感。中医认为“腰为肾之府”,搓腰可刺激肾气。
4. 点按足三里。足三里是全身强壮穴位,点按足三里可增强气血,缓解疲劳。

### 德叔养生药膳房 党参黄精炖瘦肉

**材料:**猪瘦肉300克,党参20克,黄精20克,枸杞20克,生姜3~5片,精盐适量。  
**功效:**补气健脾,养阴敛汗。  
**烹制方法:**诸物洗净,猪瘦肉洗净切片备用;将诸物洗净,放入瓦煲内,加清水1500毫升(约6碗水),武火煮沸后改文火炖2小时,放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。



## 春困如何解?祛湿汤水这样煲

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

春夏之交,让人感觉疲倦、犯困、打瞌睡,为何呢?广州中医药大学附属第二医院番禺院区中医科副主任医师郑艳华介绍,脾胃虚弱、气血不足的人,由于体内阳气跟不上外界阳气升发的步伐,更容易出现这些春困的症状。

怎样才能克服春困现象呢?除了保证正常的睡眠、午睡之外,还要保持适当的运动、饮食调理以及环境调节。煲汤做菜时可适当加入豆蔻、砂仁、茯苓、薏米、白扁豆等健脾祛湿的食材,以祛除体内湿气,醒脾助神。

**推荐食疗方**  
**陈皮莲子薏米水鸭汤**  
**材料:**新会陈皮6克,去心莲子肉30克,炒薏米30克,怀山药50克,生姜10克,水鸭肉250克。  
**方法:**先将水鸭肉用清水洗净,斩件。薏米用铁锅炒至微黄,莲子去心洗净,怀山药用精浸,陈皮、生姜用水洗净。然后将全部用料一齐放进煲内,加入清水,先用武火煮沸,再用文火煲2个小时,调味即可。  
**功效:**本汤能补脾健胃去湿,对于湿气重,周身酸痛乏力的人而尤宜。

**紫苏薄荷鱼头汤**  
**材料:**大鱼头1个,鲜紫苏叶30克,鲜薄荷叶10克,葱段适量,生姜数片,胡椒粉、食盐、花生油适量。  
**方法:**先将大鱼头对半切开,煎至两面金黄后,加入开水,煮至鱼汤乳白色。加入鲜紫苏叶、鲜薄荷叶、葱段和胡椒粉,调味即可。  
**功效:**本汤能温中散寒、补中有散,凉辛并用,故可解春困。

## 郑重声明

保利养老产业投资管理有限公司(以下简称“天悦和嘉会”)为保利(广州)健康产业投资有限公司倾力打造的高端养老机构。自2020年8月5日正式对外营业以来,以其优越的地理位置与出众优质的产品与服务获得社会各界的广泛认可,赢得长者家属的热烈追捧。因此,个别企业、机构、团体或个人冒用“天悦和嘉会”名义及下属员工名衔,发布有关“天悦和嘉会”的虚假信息,或做出假冒行为等涉嫌违法行为,该等行为已严重影响了天悦和嘉会的商业声誉。

对此,天悦和嘉会郑重发表声明如下:

1. 任何企业、机构、团体或个人未经天悦和嘉会的书面同意,不得发布任何天悦和嘉会产品的信息或以天悦和嘉会的名义与他人签订合作协议。否则,该行为引起的法律纠纷和经济损失由涉事企业、机构、团体或个人自行承担,与天悦和嘉会无关,天悦和嘉会不承担任何责任。
2. 任何企业、机构、团体或个人使用天悦和嘉会的名称、商号、徽标Logo等,以天悦和嘉会或以天悦和嘉会合作方的名义举办商业目的的活动(包括但不限于宣传、推介和经营等),都必须获得天悦和嘉会的书面授权。若未经授权,我司将根据相关法律法规保留追究权利。

3. 在此郑重声明天悦和嘉会唯一官方公众号:保利天悦和嘉会、唯一官方电话号码:020-32039999、唯一官方地址:广州市海珠区仁瑞新街6号。请社会各界及广大长者、家属时刻保持警惕,不要轻信不实信息,切勿相信非官方发布的任何活动,避免不必要的财产等其他权益损失。

特此声明!  
保利养老产业投资管理有限公司广州保利天悦和嘉会颐养中心  
2021年4月27日

# 缺牙不要等,数字化种牙享口福

关爱缺牙人士,《广东爱牙工程社区行》福利进行中,致电020-8375 2288申领种植牙1折起名额,专家1对1亲诊,名额有限,火速报名! 文/路得

### 牙齿问题频发,我们要怎么做?

据第四次全国口腔健康流行病学调查显示,我国高达97%的成人正遭受口腔问题的困扰,牙齿问题频发归根到底是因为我们没有一个好口腔保护意识,就算口腔问题出现了,我们也“拖”字诀,等到越来越严重的时候才去就医,往往这个时候就是大问题了,在这奉劝大家一句,小问题及时就医,切勿讳疾忌医!



周先生正在接受牙齿检查



1对1专家亲诊服务



服务一次,关爱一生

### 35岁的周先生全口无牙

35岁的周先生,有谁会猜到他的竟是一个全口缺牙的人。周先生口腔保护意识不强,并且爱吃甜食,每天只刷一次牙,导致出现牙痛和牙齿松动,刚开始没注意,等到牙齿越掉越多才去就医。经医生诊断周先生是重度牙周炎导致牙齿脱落,现在只能把摇摇欲坠几颗拔掉并重新种上新牙,医生还补充道刚开始来就

医的话只需做个根管治疗就好,但现在就是越拖越严重,必须要种牙了,真是捡了芝麻丢了西瓜啊!

### 数字化即刻亲骨种植牙圆你好牙梦

数字化即刻亲骨种植牙,只需植入4~6颗种植体即刻修复半口牙,减少创口,缩短种植牙时间和恢复时间,关注患者感受,延长种植牙使用寿命的同时节省费用,适合全口或半口缺牙人士!

### 品质口腔助力缺牙市民

德伦口腔一直秉承医疗道德,满怀德仁之心,10年来,不断追求专家、技术、设备、服务等各方面的有机整合,始终以高品质的诊疗服务市民大众。德伦口腔亦是广州市社会医疗定点机构,医资雄厚,始终以高品质的诊疗服务,获得无数市民认可,成为珠三角地区市民心中值得信赖的口腔机构。



## 《广东爱牙工程社区行》福利进行中

- 数字化种牙1折起
- 0元种植方案设计每日限量50名
- 0元硕博学位专家挂号费每日限量50名

广州佛山双城19点 地铁沿线均设有分院  
东风总院·体育西旗舰店·中山八旗舰店·宝业旗舰店·车陂旗舰店·燕塘旗舰店·区庄旗舰店·顺德旗舰店·赤岗旗舰店·三元里旗舰店·京溪旗舰店·石溪旗舰店·新塘旗舰店·花地广百精品院·洗村精品院·滨江精品院·长寿精品院·汇侨精品院·西门口精品院