

孩子漏打疫苗怎么办

健康科普

2025年4月25日是第39个“全国儿童预防接种日”。今年的主题为“打疫苗,防疾病,保健康”。

孩子感冒、发烧漏打疫苗,如何补种?

孩子补种疫苗,是否有最短时间间隔?

孩子补种疫苗期间,还能接种其他疫苗吗?

.....

疫苗补种那些事,家长看完这篇文章心里就有数了。



A 补种疫苗的基本原则是什么

未按照推荐年龄及时完成接种的18周岁以下人群,应根据国家免疫规划疫苗补种的通用原则尽早补种。

主要包括:1.应尽早进行补种,尽快完成全程接种,优先保证国家免疫规划疫苗的全程接种。2.只需补种未完成的剂次,无须重新开始全程接种。3.当遇到无法使用同一厂家同种疫苗完成接种程序时,可使用不同厂家的同种疫苗完成后续接种。4.具体补种建议参考每种疫苗的补种要求。

B 补种后,疫苗的保护效果如何

在大多数情况下,只要免疫系统应答正常,即便接种时间有所延迟,按照疫苗补种的相关规范和要求进行,疫苗补种依然可以达到预防疾病的目的。如乙肝疫苗通过补种也可让身体产生对抗病毒的乙肝抗体。

少数情况下,由于不同个体的免疫系统功能不同,补种疫苗的保护效果不同。比如,免疫功能低下者补种疫苗的保护效果可能会受到影响。

C 补种疫苗,是否有最短时间间隔

补种疫苗有最短时间间隔要求,需参考各地区每种疫苗的具体补种标准。例如,根据《北京市免疫规划疫苗补种标准(2025年版)》,乙肝疫苗基础

免疫3剂次,第1剂和第2剂间隔应≥28天,第2剂和第3剂间隔应≥60天,第3剂和第1剂间隔应≥4个月。

D 补种疫苗期间,可以接种其他疫苗吗

现阶段的国家免疫规划疫苗均可按照免疫程序或补种原则同时接种。例如,8月龄宝宝若正在补种乙肝疫苗,也可按照免疫程序接种

麻腮风疫苗,但需遵循同时接种原则的具体要求,由接种医生评估儿童具体情况后安排疫苗接种。

E 漏打后是否需要从头开始补种

根据国家免疫规划疫苗补种的通用原则,只需补种未完成的剂次,无须重新开始全程接种。以乙

肝疫苗接种为例,基础免疫需接种3次,补种标准为补满3次即可,无须从头开始补种。

F 超龄的孩子能补种吗

部分疫苗超龄后还可补种,有些则不能。例如,乙肝疫苗基础剂次(前3针)、脊灰、乙脑、甲肝疫苗等在18岁内没有补种年龄限制。

而以下疫苗补种则有年龄限制:卡介苗满4岁不

再补种;麻腮风疫苗基础剂次(第1针)>1.5岁不再补种;A群流脑疫苗满3岁不再补种等,这种设置与传染病易感年龄有关。

(健中)

做好儿童食物过敏防护

过敏,又称过敏性疾病,是一组由于机体免疫系统对环境中原型无害物质产生的超敏反应性疾病。除了花粉过敏,食物过敏也是儿童过敏的一个重要方面。儿童食物过敏是一个需要家长高度重视的问题。

常见的致敏食物

对于儿童来说,常见的致敏食物有以下几种:

乳与乳制品,包括牛奶、奶酪、酸奶;鸡蛋,多是因蛋清中的溶菌酶等蛋白质致敏;坚果类,如花生、杏仁、腰果、核桃等;小麦,多是麸质致敏;大豆,以及酱油、豆腐等豆制品;鱼类及甲壳类食物,如鳕鱼、虾、蟹等。某些儿童仅对特定海鲜过敏,比如虾;其他食物,包括芝麻、芒果、奇异果等。

避免摄入致敏食物

帮助儿童避免摄入致敏食物,需要家长、学校等多方共同参与。

一是家长需要带疑似出现过敏反应的儿童到医院进行医学检测,通过IgE抗体水平检测、皮肤点刺试验或食物激发试验明确过敏原是什么。同时,家长需要详细记录孩子进食后的反应,帮助医生判断潜在致敏食物。

二是明确致敏食物后,家长要帮助过敏儿童进行饮食规避。通常,家长可以通过食品标签来识别,不仅要警惕这几个标识,如酪蛋白表示牛奶,麦芽糊精可能含小麦,卵磷脂可能含大豆,还要关注“无麸质”“无花生”等食品认证标识。同时,家长在家里烹饪食物时也要预防交叉污染,做好过敏原防控,如厨房分区处理过敏食物,给过敏的儿童使用独立炊具等。

三是使用食物替代方案。对牛奶过敏的儿童,在确认无其他过敏后,可以选择强化钙的燕麦奶、豌豆蛋白奶。鸡蛋过敏的儿童,可以改吃其他蛋类,烘焙时选择“亚麻籽粉+水”替代鸡蛋。有研究发现,补充益生菌可调节肠道菌群,增强免疫功能和消化功能,预防或减轻过敏症状。

四是学校要加强教育。对于过敏儿童,家长要与老师沟通制订过敏管理计划,以确保给其提供安全零食,避免分享过敏食物。学校要定期进行过敏知识教育,教导学龄儿童识别过敏标志,拒绝不明食物,还可以通过角色扮演游戏,帮助过敏儿童练习应对他人递食的场景。

五是做好应急准备。家长要在医生指导下,给过敏儿童准备备用药物,如随身携带抗组胺药及肾上腺

素笔,且要定期检查药物有效期,告知照料者药物的使用方法。这样,一旦儿童发生急性过敏,可立即进行急救。

规避过敏原合理补充营养素

在帮助过敏儿童规避过敏原时,家长需要咨询专业医师或营养师,让孩子合理补充蛋白质、钙、维生素D等营养素,以免发生营养不良或某些营养素缺乏。

有人认为,纯天然食品不会引起过敏反应,其实,这不完全正确。蜂蜜、水果等天然食物也可能致敏。

此外,小时候出现过敏反应的食物,成年后有可能对其不过敏。这是因为身体在生长发育过程中,机体的免疫功能也在不断完善,耐受性发生变化,可能就对某些食物不过敏了。比如,50%至80%的牛奶/鸡蛋过敏儿童在5岁至10岁后可逐渐耐受(需在医生指导下尝试)。但对花生、坚果过敏多持续终身,需长期规避。

需要特别提醒的是,针对引起过敏反应的食物,“少量接触可脱敏”这个观点是危险的,未经医生指导擅自尝试可能引发严重反应。

(蔡美琴)

漫说健康

健康教育

冬季在密闭、通风不良的室内使用煤炉、煤气炉、液化气炉或木炭取暖时,可引起大量一氧化碳在室内蓄积,造成人员中毒,严重者危及生命。

一氧化碳中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色呈樱桃红色、大小便失禁,抢救不及时会危及生命。

发现有人一氧化碳中毒,应尽快拨打“120”急救电话呼救。现场应立即打开门窗,有条件时把中毒者转移到室外通风处,保持呼吸道通畅,注意保暖;如中毒者无意识但呼吸正常,将其翻转为侧卧位,防止呕吐物误吸,随时观察生命体征;如中毒者无意识、无呼吸,立即进行心肺复苏。

日常生活中要谨防一氧化碳中毒。使用炉灶或木炭取暖时,要安装风斗或烟筒,定期清理烟筒,保持烟道通畅。使用液化气和煤气时,要经常查看管道和阀门是否有泄漏,如有泄漏应及时请专业人员维修。在液化气和煤气灶上烧水、做饭时,要防止水溢后熄火,导致气体泄漏。如发生泄漏,应立即关闭阀门,打开门窗,使室内空气流通,降低液化气和煤气的浓度。严禁在现场拨打电话、点火或开启照明设施。

(小卫)

下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第50条解读——“主动接受婚前和孕产保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估,住院分娩”,敬请关注。

二手烟可引发孩子多种病症

儿童的抵抗力较成人而言更弱,所以儿童在环境污染中是最大的受害者,很多孩子都比较好动,而且自我保护能力比较差。就算父母在家吸烟,孩子也不会过多地避忌,也只是自顾自玩,这样更容易吸入二手烟。再者,因为儿童吸入的空气较成年人要更多,所以如果家中有人吸烟的话,儿童吸入的二手烟会更多。

正因如此,长期生活在二手烟的环境下,孩子患白血病、淋巴瘤和脑部恶性肿瘤的几率也会比其他人大一些;再者,二手烟跟房间里的尘螨混合在一起后容易引起小儿咳嗽、肺炎、支气管炎等呼吸系统的疾病,一旦引发了儿童哮喘,就很难根治。所以大人在抽烟的时候,尽量避免在小孩玩耍的室内,可以到比较空旷的室外,尽可能降低对孩子的伤害,不要因为自己的一时之快,让孩子承受不必要的伤害。

(晓健)



禁烟控烟
健康你我

义诊送上门 情暖老兵心

本报讯(记者余书福 通讯员黄子晋)“吴爷爷,您血压有点偏高,平时饮食要保持清淡,千万不能抽烟喝酒。”“肖爷爷,最近天气变化无常,您要注意预防流感,平时可以多吃点新鲜的蔬菜水果,时常打开门窗保持屋内空气流通……”近日,赣州市新长征退役军人志愿服务队联合赣南医科大学第一附属医院心血管内科的医护人员,上门为市中心城区的高龄和行动不便的老兵开展爱心义诊服务活动,将温暖与关怀送到老兵家中。

在章贡区赣江街道和赣县区城市社区,医务人员和退役军人志愿者在当地社区干部的带领下,上门为高龄、行动不便的退役老兵提供健康咨询和诊疗服务。每到一户老兵家里,医护人员耐心询问老兵们的身体状况、用药情况,讲解疾病预防、保健和饮食安全等健康常识,对一些常见病、慢性病进行初步诊断、用药指导和调理建议,嘱咐他们要合理膳食,适当运动,保持良好的心态,并为他们建立了健康档案。对于老兵们提出的问题,医护人员都一一予以详细解答。志愿者则与老兵们拉家常、话冷暖,协助医护人员整理检查数据。

在章贡区赣江街道退役军人、91岁的蒋先生家中,医护人员和志愿者送上的暖心服务,让他非常感动。蒋先生说:“年纪大了,大病小病免不了,医务人员上门为我量血压、测血糖,对一些不良的生活习惯还提出了针对性建议,我感到很温暖。”

赣州市新长征退役军人志愿服务队队长陈涛表示,为退役老兵开展爱心义诊服务活动,旨在让高龄、行动不便的退伍军人能够及时地了解自身健康状况,做到疾病早知道、早预防、早治疗,同时增强他们对自己健康的保护意识。接下来,他们将聚焦退役军人的所需所盼,持续开展形式多样、内容丰富的志愿服务活

动,让退役军人更有获得感和幸福感。

增强消防意识 普及消防知识

熟悉环境,出口易找;发现火情,报警要早;保持镇定,有序外逃;简易防护,匍匐弯腰;慎入电梯,改走楼道;缓降逃生,不等不靠;火已及身,切勿惊跑;迷离险地,不贪不闹。

赣州市融媒体中心 宣