

在“全国预防接种宣传日”来临之际,针对近年来发生的疫苗接种事件,医护人员呼吁人们正确认识接种中发生的小概率事件并指出——

接种疫苗前与医生沟通很重要

□记者 李永高 通讯员 王小燕

4月23日是全国预防接种宣传日。近年来不时发生这样那样的疫苗接种事件,日前,卫生部通过其官方网站,就有关预防接种知识热点问题问答。我市临床医护人员也呼吁大家正确认识疫苗接种中发生的小概率事件,在接种疫苗前积极做好与医生的沟通。

在今年全国预防接种宣传日来临前夕,记者就大家关心的手足口病、甲流、麻疹、脊髓灰质炎、结核等疫苗接种,进行了走访。

市第三人民医院儿科主任、副主任医师全桃玲说,随着婴儿一天天长大,从母体继承来的免疫力逐渐减弱或消失,适时给儿童进行预防接种,对于增强其防病能力、维护他们健康成长有着十分重要的意义。随着疫苗接种数量、品种和接种剂次的增加,疫苗接种率逐年提高,发生事件的偶合率也就增大,但应该看到,不进行

预防接种而造成的传染病传播风险要远大于接种疫苗后出现不良反应的风险。

据全桃玲介绍,虽然各种疫苗都是经过严格检验安全有效的,但由于每个人的体质不尽相同,接种疫苗后出现的反应轻重也会有所不同。因此,在接种前要让医护人员掌握接种对象的体质等相关情况,看是否适合进行此类疫苗的接种。

在决定接种疫苗前,家长或接种对象要认真了解相关内容,知道接种的是哪些种类的疫苗,接种次数以及接种时间;要把接种对象的基本健康状况,特别是当前健康状况,如是否有病、用过哪些药物等情况如实告诉接种医护人员,最好携带相关病史资料,经医生确认没有接种“禁忌症”方可接种;如果是早产儿或者营养不良的孩子,在同医生充分沟通后再决定如何接种;接种前一天最好洗一次澡,保持接种部位皮肤清洁。接种完毕,应在



接种场所观察30分钟,无异常反应方可离开。

全桃玲还提醒说,疫苗是否安全,除了跟疫苗本身有关外,还跟接种流程有关,所以一定

要和医生多沟通,特别是有禁忌症的接种对象,一定要格外注意,如果无法判断是否适合接种时,一定要咨询医生,从而保证接种安全。

11日至17日是“全国肿瘤防治宣传周”,专家建议——

合理膳食有助于肿瘤防治

□记者 李永高

今年4月11日至17日,是第16个“全国肿瘤防治宣传周”,今年的主题为“关爱生命,科学防癌,让生活更美好”。有关专家建议,防治肿瘤要从日常生活中的膳食平衡、合理运动、心态良好等方面做起。

据市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞介绍,国内外学者认为肿瘤80%到90%的病因与环境因素有关,其中,饮食与肿瘤的关系最为密切,一些天然食物中就含有某些致癌物质,食物烹调加工过程中,也可能产生苯并芘等致癌物质成分。合理饮食有助于肿瘤的治疗和康

复,特别是对于晚期肿瘤患者,饮食能提高其生存质量,对防止肿瘤复发、转移也有一定效果。

因此,日常生活中要注意以植物性食物为主,多吃果蔬,增加粗粮;减少畜肉类食用量,每天不超过80克;控制脂肪摄入,合理选择植物油;减少食盐摄入,不吃腌制和香肠类食物;尽量减少摄入被农药、化肥、微生物污染的食物;合理服用营养补充剂等。

市第三人民医院(原铁路医院)肿瘤科主任、副主任医师郭建峰也强调了建立合理膳食结构对防治肿瘤的重要作用。

他说,日常生活中,多补充一

些易消化吸收、富含蛋白质的牛奶、鸡蛋、鱼类、豆制品等食物;适量进食富含葡萄糖的食物补充热量,如蜂蜜、米、面、马铃薯等;不吃霉变食物,科学储存和冷藏食物,不吃冷藏和储存太久的食物;饮食要多样化,以促进病人食欲。同时,烹调食物应多采用蒸、煮、炖等方法,忌吃一些难消化的食品、禁烟酒;多吃一些富含维生素A的食物,如胡萝卜、菠菜、韭菜、动物肝脏等。对那些晚期癌症和年龄大、体质差的患者,应该增加营养,为治疗做好准备。除肉类、蛋类外,还应该多吃一些富含维生素C的食品,如柑橘、山里红、

西红柿等,可防止放化疗损伤的一般症状,并可使白细胞上升。

郭建峰还建议,进行适当的体育锻炼,如深呼吸、散步、慢跑、体操等,从而增强心肌收缩力,扩大肺活量,降低血压,增强骨质代谢,减缓骨质疏松,同时可放松肌肉,保持关节、肌腱、韧带等处于良好状态,而且有利于解除便秘、减少脂肪、减轻体重,益于睡眠,振奋精神,增强自信心。适当的运动还能调控导致某些特殊癌症的危险因素。

另外,要保持良好心态,及时消除不良情绪,调动内在的健康功能,增加机体的免疫力。

头顶钻孔? 别让大脑“进水”

□记者 吴彬 实习生 申晓曼 通讯员 卢俊喆



夫詹姆斯为了让大脑“吸收更多的氧气”,从而让自己变得“更聪明”,年轻时竟用牙医电钻在自己的头盖骨上钻出了一个洞!据悉,“头骨钻孔有益健康”是欧洲一个古老的荒谬信仰,而詹姆斯曾经是英国著名学府牛津大学的学者和讲师,在牛津课堂中教过前美国总统克林顿国际关系课。

“头骨钻孔术”可以让大脑吸收更多氧气?若果真如此,头盖骨上的缝隙岂不要影响到日常洗头、沐浴?带着疑问,记者采访了市中心医院神经内科副主任医师魏立本。魏大夫认为,“头盖骨打孔可吸氧变聪明”的观点和做法,一是不可能实现,二是缺乏现实可行性。

首先,人体大脑内氧气的供应,是通过血管输送来完成的。其整个过程为:人通过呼吸吸入的氧气,经过肺进行气体交换进

入血液,红细胞中的血红蛋白携带氧,跟随血液循环到达人体大脑及各个组织,代谢后产生二氧化碳,再随人体循环经口鼻呼出。因此,“大脑吸氧”跟“头盖骨钻孔”没有任何关系,“头盖骨打孔可吸氧变聪明”也就根本不可能达到。

其次,颅骨主要起保护脑组织的作用,需要保持完整和相当的密合度。颅骨上若出现缝隙,是非常危险的,不但可能导致大脑功能缺损,而且伤口很容易滋生细菌,继发各种感染,如果大脑中枢神经系统感染,情况就更严重了,患者可能出现恶心、呕吐、高热、昏迷以及抽搐等症状,严重的直接导致死亡。因此,现实中遭遇车祸、外伤的患者,如果颅骨出现损伤或缺口,医生必须在治疗中用金属材料通过压力使颅骨损伤渐渐愈合在一起。所以,英

国贵族在头盖骨上钻孔,细小的孔,在不感染的前提下会随骨骼的自我修复而逐渐愈合,而大孔需要“加盖”才能防止“大脑进水”,杜绝感染保住性命,因此“头盖骨钻孔”让“大脑吸氧”也根本没有现实可行性。

如何让大脑更多地“吸氧”,魏大夫也给出了一些建议:平时尽量避免高脂高糖,远离烟酒,合理作息,这有利于避免高血压、心脏病以及肥胖的发生,从而尽量使血管处于“精力充沛”的良好状态,可尽量多地给大脑输氧;平时多到户外做一些徒步走等有氧运动,增加心肺功能,提高血液向大脑输送氧气的能力;经常开窗透气,使室内保持空气清新,也使室内聚集的二氧化碳及时排出。这样,大脑供氧充足,面对复杂事物时头脑的思路会特别清晰,人也就“变聪明了”。

孩子,这次受伤的又是你?

□李永高

近日,又一个新词“皮试门”诞生了。据称,驻马店市某小学学生在接受免费体检进行结核菌素试验时,为了不浪费人力、物力,节约试剂,约10个学生共用一个针管,只换针头。“一管多用”皮试了6000多名学生。

从由卫生部制定并于2006年9月1日起施行的《医院感染管理办法》中可以看到这样的规定:“各种用于注射、穿刺、采血等有创操作的医疗器具必须一用一灭菌。医疗机构使用的消毒药械、一次性医疗器械和器具应当符合国家有关规定。一次性使用的医疗器械、器具不得重复使用。”

驻马店市相关部门“不按规定出牌”的理由,听起来很“低碳”——“为了不浪费”、“为了节约”。

“一管多用”除了节约时间以外,在成本的节约上也应该是非常惊人的,6000多名学生累积节约的成本肯定是可观的。然而如此“节约”的代价是什么?这是在拿孩子,也就是我们口口声声说的“祖国花朵”、“社会主义未来建设者”的健康换取的。况且如此“节约”下来的物力和试剂等又会流向何处呢?

孩子,为什么受伤的总是你?

请原谅笔者不厚道得甚至有些龌龊,因为俺想到了驻马店市另一个较为“著名”的上蔡县文楼,这个“艾滋病重灾区”的教训还不够骇人吗?因为俺不小心瞥见了尚未散去的三鹿奶粉阴霾,因为俺想起了波澜稍平的疫苗事件,因为俺闻到了医用氧气瓶中涌出的刺鼻的乙炔……

尽管一种是工业材料,一种是救死扶伤的药品,尽管国家从2000年起就已经把医用氧列入药品管理;尽管《中华人民共和国药典(2005版)》中明文规定了医用氧的强制性国家标准,并要求氧气管上必须附有医用氧合格证;尽管工业氧有异味,含有一氧化碳、二氧化碳等较多对人体极为有害的杂质,容易造成病人出现呛咳、结垢等现象,引发或加重呼吸系统的病症,甚至导致生命危险……但自2009年1月以来,湖北郴州这家医院还是“毅然决然”地把一瓶瓶工业氧推进儿童病房,让那些饱受病痛折磨的孩子成为他们生产或加工的“工业产品”。其对儿童的危害,对社会的影响,不亚于三聚氰胺奶粉。

有足够专业知识与鉴别能力的某些天使为什么“偏爱”这些“工业氧”?因为,按该院每天的医用氧用量,可以出现差价3000多元。

瘦肉精猪肉、苏丹红鸭蛋、敌敌畏金华火腿、三聚氰胺奶粉、地沟油等,我们可以不吃!我们生病了可以扛着,可孩子有个头疼脑热总还得进医院吧,我们愿意付救命的价钱,但谁能保证孩子用的不是致命的“毒物”?

利欲熏黑了谁的心?谁的职业道德和做人良知底线被突破?谁让人们特别是孩子们受到肉体和精神的双重伤害,而且还伤害了公共利益,践踏了人性和法律?但愿“皮试门”事件成为整个社会“刮骨疗毒”的新契机。