



## 疾控在线

温暖守护，健康同行

# 嘉善六十岁以上老人流感疫苗免费接种



接种流感疫苗是预防流感最有效的方法，可以显著降低受种者罹患流感及流感相关并发症的风险。2024年，浙江省将免费接种流感疫苗民生项目人群年龄扩展至60周岁，60周岁及以上老年人可以享受“自愿免费”接种流感疫苗的惠民政策。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段

流行性感冒(流感)，是由流感病毒引起的一种传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染病。可能在瞬息之间侵袭我们的身体，引发高热、咳嗽、乏力等症状。老年人、患有呼吸道或心血管等慢性疾病以及免疫功能低下的人群，更容易受到流感的侵袭，出现严重并发症或死亡。接种流感疫苗可以有效减少流感病毒的感染和相关并发症的发生，减少流感相关住院和死亡。

老年人每年接种流感疫苗很有必要

流感病毒具有高度的变异性，每年的流行株都可能不同。为了匹配不断变异的流感病毒，每年的流感疫苗组分都会根据WHO的推荐进行更新。此外，流感疫苗接种6-8个月后人体内的抗体保护水平开始减弱，每年接种才能获得持久的免疫力。

先到先得，60周岁以上老人免费接种

2024年，居住在嘉善县内、1964年12月31日之前出生、无流感疫苗接种禁忌症的老年人，按照知情、自愿原则，可以免费接种1剂三价成人流感疫苗。

免费流感疫苗接种项目预计在2024年8月底或9月份开始，具体接种时间以预防接种门诊通知为准。符合接种条件的老年朋友们建议提前到居住地所在村委会(社区居委会)进行预约登记。数量有限，先到先得，额满为止!

不符合免费接种流感疫苗的老年人，或想接种四价流感疫苗的市民朋友可在9月至预防接种门诊自愿自费接种。

具有下列情形者不予或暂缓接种  
对鸡蛋或鸡蛋制品过敏者，对疫苗中成分过敏者，其他严重过敏体质者，曾患格林巴利综合征者及患疫苗说明书中明确列出的禁忌症者，不能接种。急性发热、感染、慢性疾病急性发作的病人，暂缓接种。

若不清楚自己是否可以接种，建议咨询医生，告知自己的健康状况，以便获得更准确的建议。

接种注意事项  
符合接种条件，预约登记成功且健康评估合格的老年人，请耐心等待村(社区)通知，并按照通知的时间，携带身份证(户口簿)前往指定地点进行接种。行动不便的老年人全程要有家人陪同。接种前需告知本人近期健康状况，阅读并签署知情同意书。接种后，需在现场留观30分钟，确保身体状况正常方可离开。

少数人接种后可能发生接种部位的轻微疼痛、红肿、低热、乏力、肌肉酸痛等不适情况，通常无需处理可自行缓解。如发生持续不适，请及时就医并报告接种点医生。

接种疫苗后也切勿放松日常防护，要坚持良好生活习惯，如锻炼身体、均衡饮食等；坚持良好卫生习惯，勤洗手、戴口罩，避免脏手触碰口鼻；保持室内空气流通，避免去人群聚集场所。

每个人都是自己健康的第一责任人。老年朋友们，快加入接种流感疫苗的行动中来，为幸福晚年增添一份坚实的健康保障!

■嘉善疾控中心

## 改掉不良习惯 远离脊柱侧弯

近年来，脊柱侧弯严重威胁着儿童青少年的身心健康。儿童青少年中总发病率约50%，其中20%需要医疗干预。由于发病隐匿，无临床症状，很难引起家长重视。儿童处于生长阶段，致使儿童脊柱侧弯发展快，发现晚，治疗难，预后差，致残率高，不仅会影响到儿童及青少年的心肺功能，而且对儿童及青少年的心理健康，造成影响。

正常人的脊柱从后面看应该是一条直线，并且躯干两侧对称。脊柱侧弯是脊柱偏离中线向左或向右侧发生不正常的弯曲，形成带有弧度(“C”型或者“S”型)的脊柱畸形。这种弯曲通常伴随着肋骨和骨盆的旋转和倾斜，导致身体姿势的扭曲。

脊柱侧弯根据原因，可以分为结构性和非结构性两大类。结构性脊柱侧弯是由于骨骼、肌肉或神经系统的缺陷或异常引起的侧弯。这种类型通常在青少年时期发展，并且可能会随着时间的推移而加重。非结构性脊柱侧弯是由于姿势不良、肌肉失衡或其他非骨骼原因引起的侧弯。这种类型通常可以通过采取适当的措施，比如锻炼、矫正姿势等来逆转。

通常脊柱侧弯早期没有什么症状，甚至让人觉得不痛不痒，因此常常被忽略，但家长可能会注意到孩子的衣服穿在身上总是不对称。如果不及时发现、及时治疗，会造成高低肩、长短腿、身体畸形、背痛，弯曲严重者会导致

致胸廓旋转畸形和胸廓容积下降，影响心肺功能，从而导致呼吸困难，脊柱侧弯严重者甚至导致瘫痪。

在家里自测孩子是否有脊柱侧弯的问题，第一步看孩子两肩是否等高；第二步看是否有一侧肩胛骨向后突起；第三步看肩胛下角是否等高；第四步看背部是否隆起；第五步看腰部是否有隆起；第六步看脊柱是否是一条直线。如果发现孩子有脊柱侧弯的迹象，最好及时到医院进行评估，尽早干预，否则脊柱弯曲可能随着孩子的成长逐渐加重。

预防脊柱侧弯，应保持正确的坐姿，坐在椅子上的时候要调节桌椅至合适高度，臀部与椅背应处于紧靠的状态，使整个脊柱保持正常的状态。家长在日常生活中要注意观察孩子是否有一些对脊柱发育不利的习惯，尽早纠正。要避免孩子长时间弯腰或扭曲身体，不要跷二郎腿，不要瘫坐在沙发上，尤其是长时间使用电脑、手机等。进行适当的体育锻炼，如瑜伽、游泳等，有助于增强肌肉和关节，减少侧弯的发生。保持充足的睡眠，避免过度劳累，避免长时间保持同一姿势。如果家族中有脊柱侧弯的病史，应该定期进行脊柱检查，以便及早发现并采取措施。

来源：《今晚报》



## 儿童整牙并非越早越好

牙齿正畸，即俗称的“整牙”、牙齿矫正，就是将排列错位、不整齐或畸形的牙齿进行矫正，使其达到自然美观的效果。近年来，随着口腔健康科学普及和互联网传播，一些地方出现“低龄儿童整牙热”的现象。

有些孩子只是轻微的牙齿不齐，不需要过早进行人为干预。年龄过小的孩子，心智尚未成熟，配合治疗和遵守口腔卫生习惯可能存在一定困难。过早接受不必要的治疗，不仅效果不佳，人为拉长矫治时间，还会增加孩子的心理负担。

当孩子出现严重的牙齿排列不齐或明显的咬合问题，影响到口腔清洁、咀嚼功能甚至面部颌骨发育时，比如天包地、地包天、开合等情况，就可以进行正畸治疗。另外，如果孩子有口周肌肉功能异常或者吮吸手指等不良习惯，可能会影响面部骨骼发育和口腔功能，可以进行早期矫治。

通常情况下，孩子的牙齿矫正治疗一般在换完乳牙后进行，大约11~12岁。治疗期间和治疗后都需要注意保持口腔卫生，饭后

刷牙漱口，使用牙线或者牙缝刷，定期使用菌斑显示剂检查刷牙效果。还要注意饮食，避免吃过硬食物，以免咬脱矫治器。牙齿矫正结束后需要佩戴两年左右的保持器，定期复查。

婴儿萌出第一颗牙齿时就要开始刷牙，并做好口腔卫生清洁，尽量避免躺着喂奶或刷牙后再喂奶、进食。少吃含糖食物，采用正确刷牙方法，坚持使用牙线，可定期涂氟加强牙齿的抗龋能力，防止龋齿。长大后，要观察孩子是否存在吮吸手指、咬铅笔、咬嘴唇、偏侧咀嚼、伸舌等影响牙齿排列的不良习惯。替牙过程中，需观察是否有恒牙错位萌出、迟萌等。同时，尽量多给孩子吃富有纤维素的食物，帮助孩子咀嚼功能充分发挥并刺激颌骨发育。

家长如果发现孩子有牙齿问题，建议及早咨询专业医生，但不一定需要过早进行牙齿矫正治疗。根据孩子牙齿实际情况及医生专业意见，确定是否需要进行人为干预治疗。

来源：人民网

## 医生提醒：用牛奶、果汁、茶水服药要不得



镇静效果。

咖啡中含有的咖啡因，具有兴奋中枢神经和刺激胃酸分泌的作用，可增加胃肠道的不良反应，严重者甚至可诱发胃出血。解热镇痛抗炎药物，包括含有这类药物成分的复方制剂如感冒药，对胃黏膜都有刺激作用，用咖啡送服，会加重对胃黏膜的刺激，引起胃肠不适。

除此之外，也不推荐用果汁送服药物，因为果汁中富含果酸，服用布洛芬、复方阿司匹林、黄连素、乙酰螺旋霉素等药物时，饮用酸性果汁会加速药物溶解，损伤胃黏膜。

在服用药物时尤其要避免饮用葡萄柚果汁，葡萄柚会影响部分药物吸收，比如会影响降压药物、降脂药物以及抗过敏药物的代谢，从而可能引发低血压、肌肉疼痛、头晕、心悸等症状。所以吃药时一定要选择白水，最好在服药前后1个小时，尽量少饮牛奶、果汁、茶水、咖啡等饮品。

值得注意的是，竟然还有人用酒来冲服药物，俗话说：“头孢加酒，说走就走”。酒可能会影响多种药物的体内代谢过程，饮酒期间如果服用部分头孢类药物，可能会诱发药物反应，严重时可能会致死，所以用酒服用药物是万万不可以的。

部，避免损伤食道，建议饮水量不少于300毫升。还有一些药物，服用后需要大量喝水，比如抗生素、磺胺类药物、抗风湿类药物、抗病毒类药物等，需要在服药期间多喝水，防止药物在排出的过程中对肾脏以及尿道造成损伤。

但是，也有些药物吞服后需要少喝水，比如胃黏膜保护剂，止咳类药物或者是经口腔黏膜吸收的急救药品，为了保证药物的疗效，建议服药后半小时内不宜喝水。

温度37℃白水送服药物最安全

除了水的量，水的温度也很重要。有些药物不宜用温度过高的水送服。例如：容易被高温破坏失活的酶类药物，以及含活性菌的制剂，还有胶囊、糖浆类药物。过热的水不仅会影响口感，而且会影响药物的有效性和安全性。

所以，除药物说明书上注明或者是临床医师特别要求外，日常用150毫升到200毫升、温度在37℃左右的白水送服药物是最安全有效的。

来源：光明网



喝水量不当也会有不良反应

大多数人习惯吃一片药，喝一口水，并且认为能把药吞下就足够了，跟喝多少水关系不大。事实上，喝水不当，轻则使药品不能达到最大功效，严重的可能会造成药品不良反应。

对于无特殊要求的药品，通常用150毫升到200毫升水送服；对于中药颗粒剂，根据传统中药汤剂的用量，冲泡成150毫升到200毫升的汤剂最好；对于胶囊剂，为保证药物顺利送达胃

当小孩生病需要吃药时，有的家长会事前让孩子喝点“甜水”，或者用果汁、牛奶等把药服下，以掩盖药物的苦味，这样的做法对吗？

正确选择服药液体很重要

为了方便，日常生活中有人常用牛奶、果汁、茶水或咖啡等来送服药物，其实这样做是不科学的。

牛奶中的金属离子、钙、蛋白质等，会与许多药物(如红霉素、甲硝唑、酮康唑、复方丹参片等)形成不易吸收的复合物，大量钙还会影响铁的吸收，所以应避免与补铁药同服。

茶叶中的鞣质、茶碱等会与部分药物产生化学反应，不仅影响药物的吸收，降低疗效，还会加重胃肠道负担。茶叶中还含有咖啡因、茶碱等成分，有兴奋中枢的作用，会降低安眠药的