

## 关于孩子打疫苗,这些知识你知道吗?

张改芝 定州市疾病预防控制中心

疫苗是现代医学最伟大的发明之一,尤其在儿科方面尤为
重要。疫苗为婴幼儿提供了一道强大的免疫防线,能够有效预防婴幼儿时期的多种传染病。但当前不少家长对疫苗的了解不够,信息不全,存在一定疑问和误解。本文将从疫苗的各方面入手,帮助各位家长朋友们打破偏见,为孩子健康成长保驾护航。

### 一、疫苗的本质

疫苗的本质是将特殊处理过的病原微生物,如病毒、细菌等“秽物”及其代谢产物,通过特殊工艺制造的生物制品。疫苗的工作机制是基于人体自身精妙完善的免疫系统,用模拟自然感染而不引发病症的方式,促使机体自身建立防护屏障,使免疫系统能够自主识别和针对攻击疫苗中的病原体。理解这一机制后,家长就能够消除疑虑,放心接受疫苗接种。

### 二、疫苗的分类及接种必要性

根据国家规定的免疫程序,婴幼儿在出生后要按照规程进行疫苗接种。儿科疫苗按照国家政策、预防疾病类型和技术原理等方面,划分为多种不同的体系。这些体系彼此关联,共同构建起一套完整的疫苗体系。了解疫苗的分类体系不仅可以让家长更好地规划孩子的接种计划,也能帮助医护人员更好地提供专业指导。

从政策分类来讲,我国将疫苗明确划分为一类疫苗和二类疫苗。一类疫苗指国家免疫规划疫苗,由政府免费提供且必须接种,具有普遍性和强制性。一类疫苗包括乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百白破疫苗以及麻腮风疫苗等,主要针对发病率高、有严重危害的传染病,按时接种能够帮助孩子建立起基础的免疫屏障,降低发病率及疾病的危害性。

而二类疫苗则为自费自愿接种的疫苗,如水痘疫苗、流感疫苗、肺炎球菌疫苗、手足口病疫苗等,针对范围在相对危害较小或仅在特定人群中高发的传染疾病。这些疫苗虽然不是强制性接种,但家长可根据孩子的身体状况、生活环境、季节天气等因素自主选择。比如建议每年接种流感疫苗,特别是在流感高发季节前,可有效降低孩子感染疾病的风险。

接种疫苗除直接地预防疾病优势外,其还具有减少并发症发生的功能。许多儿童感染传染病后,虽不危及生命却可能留下终生的后遗症。比如常见的小儿麻痹症,疫苗接种可以大大降低并发症的发生率。正是由于疫苗对儿童疾病防控的显著效果,接种疫苗才会成为保护儿童长期健康的关键手段。

### 三、疫苗接种的禁忌

疫苗并不是越早接种越好,同样要根据孩子自身情况和专业指导,科学进行接种程序。婴幼儿的接种程序已经有了完善成熟的系统规划,出生后的不同阶段都有相应的接种安排,家长只需按照预防接种证上的时间带领孩子按时接种。如果因为不可抗力因素错过时间,则要在医生的建议下及时补种。

除错过时间外,一些情况下也无法接种疫苗,比如儿童正处于急性疾病的发作时期。此时身体免疫力下降,如果接种疫苗则可能会加重病情,或影响疫苗的防治效果,需要等待痊愈后再进行接种。同时,人与人的体质不同,部分疫苗成分可能会引起过敏反应。对于有过敏史的孩子,要及时告知医生,经过评估后再决定是否接种。另外,还有一部分孩子患有免疫缺陷疾病,对于减毒活疫苗接种存在一定风险,必须在医生指导下谨慎选择。

### 四、接种后的护理事项

接种疫苗后的护理也是一大重要事项。孩子接种疫苗后,家长也不能掉以轻心,要做好护理工作。接种后,孩子需要在接种点观察三十分钟左右,防止出现排异反应却无法及时得到治疗的现象,直到确认儿童无异常反应后再离开。

在日常中也需要密切观察儿童状态,及时补充水分,并且保障孩子有充足的休息。儿童正是活泼好动的时期,为避免孩子抓挠接种部位造成感染,家长要密切关注孩子行为,及时约束,保持接种部位清洁干燥。在饮食方面也要注意以清淡为主,少吃“发物”,多摄入优质蛋白质和维生素。

**结语:**疫苗是保护孩子健康的重要手段,家长应该充分了解疫苗接种知识,一同呵护孩子健康成长。

## 肥胖不只是吃得多:内分泌紊乱与减重真相

曾勇 重庆市酉阳土家族苗族自治县中医院

提到肥胖,很多人第一反应都是“吃得多、动得少”,认为只要管住嘴、迈开腿,就能轻松瘦下来。但现实中,不少人明明严格控制饮食、坚持运动,体重却依然居高不下,甚至越减越胖,陷入“越减越肥”的恶性循环。其实,肥胖从来不是单一因素导致的,“吃得多、动得少”只是表面原因,内分泌紊乱才是很多人肥胖的“隐形推手”,更是阻碍减重的关键难题。今天,我们就来揭开肥胖与内分泌紊乱的核心关联,读懂减重的底层真相,避开常见减重误区,找到科学有效的减重方向。

### 内分泌的作用

我们的身体里,有一套精密的“内分泌系统”,它就像一个无形的“指挥中心”,分泌多种激素,精准调控新陈代谢、能量消耗、食欲调节、脂肪储存等关键生理过程。正常情况下,各种激素分泌平衡,身体的能量摄入与消耗就能维持动态平衡,体重也能稳定在合理范围;一旦内分泌系统运转失常,激素分泌失衡,就会打破这种平衡,导致脂肪异常堆积,进而形成肥胖,这种由内分泌紊乱引发的肥胖,单纯依靠节食和运动往往难以见效。

### 紊乱致肥胖

最影响体重的几种关键激素,一旦失衡就会直接诱发肥胖,甚至让减重事半功倍。首先是胰岛素,它负责调节血糖、促进脂肪储存,若胰岛素分泌过多,会让身体优先将血液中的糖分转化为脂肪囤积在腹部、臀部等部位,还会让人频繁感到饥饿,即使刚吃完饭也想进食,这也是很多人“管不住嘴”的核心根源之一。其次是甲状腺激素,它主管身体的新陈代谢,分泌不足时,新陈代谢速度会大幅变慢,即使吃得不多,身体也无法高效消耗热量,多余能量会快速转化为脂肪,这类人群往往伴乏力、怕冷、精神不振等症状。还有瘦素和饥饿素,二者协同调节食欲,内分泌紊乱会让瘦素分泌减少、饥饿素分泌增多,让人总觉得饿,不知不觉摄入过多热量,形成“越吃越胖、越胖越饿”的闭环。

### 常见诱因

很多人不知道,日常不良生活习惯,正在悄悄打乱内分泌,进而引发肥胖。长期熬夜是首要诱因,熬夜会破坏激素分泌节律,导致代谢变慢、食欲异常,即使白天吃得少,也容易囤积脂肪;压力过大时,身体会分泌过多皮质醇,这种激素不仅会优先促进腹部脂肪堆积,形成“腹型肥胖”,还会加剧胰岛素抵抗,让减重难度翻倍;饮食不规律、过度节食,会让身体误以为正遭遇“饥荒”,进而进入“节能模式”,主动降低代谢效率,反而更容易囤积脂肪,这也是很多人节食减重后快速反弹的原因;此外,长期久坐、缺乏运动,会影响激素循环,加剧内分泌失衡,进一步加重肥胖。

### 科学减重

读懂了内分泌与肥胖的关联,就会明白,科学减重不能只靠“节食+运动”,调节内分泌、恢复激素平衡才是关键。首先,规律作息是基础,每天保证7—8小时充足睡眠,避免熬夜,让激素分泌恢复正常节律,从根源上提升代谢效率。其次,合理饮食,拒绝过度节食,三餐规律,多吃蔬菜、优质蛋白和膳食纤维,减少高糖、高油、高盐食物和加工食品,避免刺激激素紊乱,同时保证营养均衡,让身体有足够能量维持正常代谢。再者,适度运动,每周进行3—4次有氧运动,搭配1—2次力量训练,既能直接消耗热量,又能调节内分泌,改善激素平衡,提升代谢能力。最后,学会调节情绪,通过运动、听音乐、冥想等方式缓解压力,避免皮质醇过度分泌,减少腹部脂肪堆积。

肥胖从来不是“贪吃懒做”的代名词,很多时候是内分泌紊乱在背后“作祟”。我们不必因减重无果而焦虑,也不要盲目跟风节食、过量运动,那样只会进一步打乱内分泌,陷入减重误区。放弃“一刀切”的减重方式,关注内分泌健康,养成良好的生活习惯,才能实现科学减重、长效控重。记住,减重的核心不是“少吃”,而是让身体的“指挥中心”恢复正常,让能量代谢回归平衡,这样才能真正摆脱肥胖困扰,收获健康与自信。

## 疼痛反复好不了? 康复科这样帮你从根上改善

陈太平 重庆市奉节县竹园镇中心卫生院

生活中,很多人受慢性疼痛困扰,如颈肩腰痛、关节痛、术后疼痛反复,吃止痛药只能暂时缓解。不少人误以为疼痛是“小毛病”,忽略深层原因,导致疼痛反复不愈甚至加重。其实,慢性疼痛核心问题是肌肉、骨骼、神经功能异常,康复科可找到疼痛根源,从根上改善疼痛。本文结合康复科临床实践,讲解疼痛反复的核心原因和康复科干预方法,帮大家摆脱疼痛。

### 一、先搞懂:疼痛反复,根源不在“痛”本身

很多人陷入“止痛—复发—再止痛”循环,原因是没找到疼痛根本原因。慢性疼痛是身体功能失衡信号,常见根源有三类:一是肌肉骨骼问题,如久坐致颈肩肌肉紧张、腰椎曲度异常引发疼痛;二是神经受压或受损,如腰椎间盘突出压迫神经致腿部放射性疼痛;三是术后或损伤后未科学康复,导致组织粘连、功能障碍引发慢性疼痛。

康复科医生强调,慢性疼痛本质是“功能障碍”,止痛药无法解决功能问题,这是疼痛反复的关键原因。只有找到根源、修复功能,才能摆脱疼痛。

### 二、康复科干预:不只是止痛,更是“从根上修复”

与单纯止痛不同,康复科的核心思路是“辨证施治、标本兼治”,通过专业评估找到疼痛根源,再制定个性化康复方案,从功能修复入手,实现疼痛的长期缓解,甚至彻底改善。常见的科学干预方法主要有4类,适配不同类型的慢性疼痛。

一是专业评估,找准根源。康复科医生会通过详细问诊、体格检查,结合影像学检查,全面分析疼痛的诱因、部位、性质,明确是肌肉紧张、神经受压,还是功能失衡,避免“盲目止痛”。比如同样是腰痛,有人是腰肌劳损,有人是腰椎间盘突出,干预方法完全不同,精准评估是康复的前提。

### 三、常见疼痛的针对性康复方案

康复科的干预方案因人而异,结合临床常见的慢性疼痛类型,

分享3类高发疼痛的针对性康复方法,大家可参考了解,具体需遵医嘱。

**颈肩腰痛(最常见):**核心是放松紧张肌肉、矫正姿势、强化核心肌群。康复师会采用推拿、热敷、超声波等物理治疗,缓解肌肉紧张;指导进行针对性训练,如靠墙站立、小燕飞、颈椎米字操,增强颈肩腰背部肌肉力量,稳定脊柱,从根源上减少疼痛复发。

**关节疼痛(如膝关节炎、肩周炎):**重点是改善关节活动度、减轻关节压力、修复关节周围肌肉。通过关节松动术、红外线照射等物理治疗,缓解关节炎和疼痛;指导进行温和的关节活动训练,避免关节僵硬,同时强化关节周围肌肉力量,减少关节负担。

**术后疼痛(如骨科、外科术后):**核心是预防组织粘连、恢复肢体功能。术后早期,康复师会指导患者进行被动活动,避免伤口粘连;后期逐步开展主动训练,恢复肢体力量和活动能力,同时结合物理治疗,缓解术后慢性疼痛,加快康复进程。

### 四、康复期间,这几点做好,疼痛不再反复

科学的康复干预,离不开日常配合,这也是避免疼痛反复的关键。康复期间,需牢记3点:一是遵医嘱坚持康复训练,康复是一个循序渐进的过程,不可急于求成,也不能半途而废,多数慢性疼痛的康复需要1—3个月的坚持,才能看到明显效果;二是纠正不良生活习惯,避免长期久坐、低头、弯腰,注意保暖,避免疼痛部位受凉,减少疼痛诱发因素;三是定期复诊,根据康复情况,医生会及时调整康复方案,确保干预效果,避免走弯路。

很多人被疼痛反复困扰,并非无法改善,而是找错了干预方向。康复科的核心价值,就是打破“止痛—复发”的循环,通过精准评估、科学干预,修复身体功能,从根源上解决疼痛问题。如果你的疼痛反复超过1个月,不要硬忍,也不要盲目吃药,及时前往康复科就诊,让专业医生帮你找到根源,制定个性化康复方案,逐步摆脱疼痛困扰,回归正常生活。

## 方脸想变流畅? 轮廓整形这样“削”出线条

刘剑毅 陆军军医大学西南医院

精致的脸部线条是很多人对颜值的追求,不少天生方脸的朋友,总觉得自己的脸部轮廓少了几分柔和,看着不够精致,也因此对轮廓整形动了心思。但脸部轮廓整形可不是简单的“削骨磨骨”,里面藏着不少专业门道,选对方式、做好准备,才能让脸部线条自然流畅,既变美又保安全。

### 一、先弄明白,你的方脸到底是哪种类型

方脸成因不同,改善方式完全不同,先找准根源,才能对症改善。

**骨性方脸:**下颌角宽、颧骨突出,骨骼线条硬朗,是最常见的类型。肌性方脸:咬肌发达,咬紧牙关时脸颊两侧有明显硬块。**脂性方脸:**面部脂肪多,下颌线模糊,脸型偏臃肿。

**简单自测:**用手触摸脸颊,咬紧后摸到硬骨凸起,多为骨性;摸到肌肉块,多为肌性;触感柔软、线条不清,多为脂性。

### 二、对症整形,不同方脸的“改流畅”方案

找对了方脸类型,就可以选择对应的整形方式,不同方案的操作方式、恢复时间和适合人群都不同,贴合自身情况才是关键。

**骨性方脸**适合下颌角(颧骨整形,通过磨削、截骨调整骨骼形态,从根本上优化轮廓,适合骨骼问题突出的人群。肌性方脸适合瘦脸针,微创注射使咬肌萎缩,操作简单、恢复期短,适合不想开刀的人。

**脂性方脸**适合面部吸脂,通过微创吸出多余脂肪,清晰下颌线,适合皮肤弹性较好的脂肪型方脸。如果是混合性方脸(骨骼+肌肉/脂肪+肌肉),通常需要联合方案,才能达到协调自然的效果。

### 三、轮廓整形的那些“安全必修课”

轮廓整形属于高难度医美,尤其是骨骼手术,安全必须放在首位。术前要做CT、X光等全面检查,让医生精准掌握骨骼与神经位置,降低手术风险。一定要选择正规机构+资质医生,切勿轻信无资质诊所,技术和经验直接关系到安全与效果。术前要和医生充分沟通,明确需求,也要尊重专业建议,不要盲目追求过尖脸型,避免僵硬不自然。同时避开生理期,停用抗凝药物,保持良好身体状态,减少术中风险。

### 四、术后护理做到位,线条更自然恢复更快

很多人只关注手术过程,却忽略了术后护理,其实术后护理直接影响恢复速度和最终的脸部线条效果,每一个细节都要做到位。

术后初期脸部会有肿胀、疼痛,这是正常现象,前3天可以用冰敷缓解肿胀,后期用热敷促进血液循环,加快消肿,冰敷和热敷都要注意避免冻伤、烫伤皮肤;术后饮食要格外注意,前1—2周以流食、半流食为主,比如粥、汤、米糊,避免吃坚硬、需要用力咀嚼的食物,防止牵拉手术部位,影响恢复,也避免咬肌再次发达。

术后要保持手术部位清洁干燥,避免沾水引发感染,按照医生的要求服用消炎药、换药;恢复期间不要做面部按摩、揉搓,不要长时间低头,睡觉时尽量采用仰卧姿势,防止脸部受压,导致轮廓变形;还要严格遵守医生的复诊时间,让医生及时观察恢复情况,发现问题能及时处。

### 五、这些误区要避开,别让变美变“踩坑”

不少人轮廓整形存在认知误区,一不小心就会踩坑,不仅达不到变美效果,还可能损伤面部健康,这些误区一定要警惕。

不要认为“削得越窄越好”,过度截骨会导致面部干瘪、下垂,自然协调才好看。不要指望瘦脸针解决所有方脸,它只对咬肌有效,对骨性、脂肪型无效,盲目注射可能僵硬。

术后不要频繁触摸、按压或过早化妆,容易引发感染、影响恢复。骨性手术通常需要3—6个月才能稳定,耐心等待更重要。同时改掉常吃硬物的习惯,避免咬肌再次发达,让流畅线条保持更久。

此外,面部轮廓还要与额头、太阳穴、下巴比例匹配,单纯改窄下颌角未必好看。部分人可能需要配合少量填充,让整体线条更顺滑,而不是一味做减法。术前一定要让医生做整体设计,兼顾正面、侧面45°、90°等多个角度,术后脸型才更立体耐看,避免出现“一刀切”的呆板感。

**结语:**轮廓整形是科学变美的方式,但绝非“一刀切”的捷径。从判断类型、选对方案,到术前准备、术后护理,每一步都要理性对待。

## 血尿要不要慌? 告诉你“见红”的分寸

杜中国 重庆市渝北区人民医院

排尿时发现尿液带血,不管是鲜红的血丝、血块,还是像浓茶、酱油一样的暗红色,大多数人都会瞬间慌神——“是不是得了癌症?”“是不是肾脏出了大问题?”其实,血尿并不可怕,它只是身体发出的一个“信号”,提醒我们泌尿系统可能出现了异常,但这个信号有“轻重之分”,有的只需简单调理,有的则需要紧急就医。今天就用通俗易懂的语言,帮大家分清血尿的“分寸”,告诉大家哪些情况要慌、哪些情况可从容应对,看完再也不用盲目焦虑。

先说说不用慌的“生理性血尿”,这种情况大多是暂时的,调整后就能恢复,不用特殊治疗。比如剧烈运动后,身体过度劳累,肾脏和尿路黏膜会出现轻微损伤,导致少量出血,形成血尿,这种情况休息1—2天,多喝水,就会自行缓解;再比如女性月经期,经血可能会混入尿液中,让人误以为是血尿,这种属于正常现象,月经结束后就会消失;还有服用某些药物(比如抗凝药)、吃了大量红心火龙果、甜菜等,也可能让尿液变红,但这不是真正的血尿,只是色素影响,停药、停吃后就会恢复正常。

这类生理性血尿,有一个明显的特点:没有其他不舒服的症状,比如没有尿频、尿急、尿痛,没有腰痛、腹痛,也没有发烧、乏力等,而且持续时间短,大多1—3天就会自行消失。遇到这种情况,不用慌,先回忆一下近期的饮食、运动和用药情况,多喝水、多休息,观察1—2天,通常都会好转,实在不放心,去医院做个尿常规检查,确认一下就好。

再说说需要警惕的“病理性血尿”,这是身体发出的“预警信号”,提示泌尿系统可能有疾病,需要及时就医,不能拖延,但也不用过度恐慌,因为大多是良性疾病,规范治疗就能好转。

最常见的病理性原因,是泌尿系统感染,比如尿道炎、膀胱炎,尤其是女性,尿道短且直,容易被细菌感染。除了血尿,还会伴有尿频、尿急、尿痛,比如总想上厕所,但每次尿量很少,排尿时尿道有烧灼感,严重时还会发烧。这种情况只要及时就医,遵医嘱服用抗生素,多喝水、勤排尿,一般1—2周就能治愈,不用太担心。

其次是尿路结石,比如肾结石、输尿管结石。结石在移动时,会划伤尿路黏膜,导致出血,形成血尿,同时还会伴有剧烈的腰痛、腹痛,疼痛剧烈时甚至会出现恶心、呕吐。这种情况需要及时去医院做B超,明确结石的大小和位置,小结石可以通过多喝水、多运动排出,大结石可能需要体外碎石或手术治疗,只要及时处理,也不会有太大问题。

还有肾脏相关疾病,比如肾小球肾炎,除了血尿,可能还会伴有蛋白尿、眼睑或下肢水肿、高血压等症状;另外,尿路损伤、前列腺增生(男性)等,也会导致血尿。这些疾病虽然也感染、结石复杂一些,但只要早发现、早治疗,就能有效控制病情,避免加重。

最后,才是大家最担心的恶性肿瘤,比如膀胱癌、肾癌等,这类疾病的血尿有一个典型特点:无痛性肉眼血尿,就是尿液发红,但没有任何疼痛、不适的症状,而且可能是间歇性的,今天有,明天没有,容易让人放松警惕。如果出现这种情况,一定要高度重视,及时去医院做泌尿系彩超CT、膀胱镜等检查,排除恶性肿瘤的可能——虽然概率不高,但早发现、早治疗,能提高治愈率。

血尿并不可怕,可怕的是盲目恐慌或忽视大意。分清血尿的“分寸”,知道哪些情况要从容应对,哪些情况要紧急就医,才能既不焦虑,又能及时发现潜在疾病,守护好自己的泌尿系统健康。记住:身体的每一个信号,都值得我们认真对待,理性判断,才能从容应对。