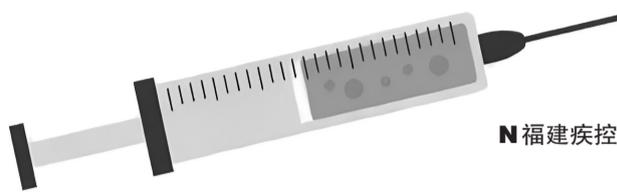


健康福建
科普先行
福建省卫健委
海峡都市报 联合出品

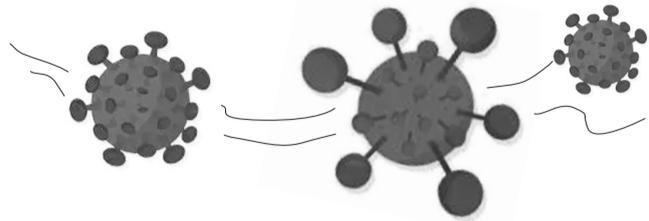
接种流感疫苗 何时效果最佳?

在流感流行季来临前一个月接种,一般建议最好10月底之前完成



N 福建疾控

流感疫苗,可谓大家生活中“熟悉的陌生人”,许多人都知道,但未必全然了解。流感疫苗到底该怎样选择?谁最应该接种?哪些人不建议接种?关于流感疫苗大家最关切的问题,一起来了解。



为什么每年都要接种流感疫苗?接种后就不会得流感了吗?

首先,流感病毒易发生变异,世界卫生组织每年都基于全球流感监测结果提出下一个流行季节流感疫苗推荐组分,不同年度流感疫苗针对的流感病毒株可能会有所差异。其次,流感疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱。因此,为了提供更有力的保护,建议每年都接种流感疫苗。

在大多数年份,流感疫苗与流感流行毒株的匹配较好,具有良好的保护力。但也存在一定几率出现流感疫苗的毒株与流行毒株不匹配的情况,进而影响流感疫苗的保护效果。另外,接种流感疫苗仅可预防流感病毒引起的流感,无法预防除流感病毒以外其他病原体(如副

流感病毒、腺病毒等)感染引起的此类症状。

什么时候接种流感疫苗?去哪里接种流感疫苗?

通常接种流感疫苗2~4周后抗体可达到保护性水平。我国各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同,建议受种者在流感流行季来临前一个月接种流感疫苗。若在流行季来临前未完成接种,整个流行季都可以接种。

日前,在国家卫生健康委召开的“时令节气与健康”新闻发布会上,中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示,一般建议在10月底之前完成流感疫苗接种。如果在10月份前,因为各种原因没有来得及接种,后续也要尽早完成接种,让疫苗的效果得到更好的发挥。

流感疫苗通常可在社

区卫生服务中心接种。

流感疫苗有哪些类型?应该如何选择?

全球已上市的流感疫苗有灭活疫苗(包括裂解疫苗和亚单位疫苗)、减毒活疫苗和重组疫苗。根据疫苗所含组分,可分为三价和四价流感疫苗,与三价流感疫苗相比,四价流感疫苗毒株中增加了乙型流感的一个谱系。灭活疫苗采用肌肉内注射,减毒活疫苗采用鼻内喷雾法。

今年我国批准上市的流感疫苗有三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗。≥6月龄人群可接种三价或四价灭活疫苗,其中3~17岁人群,还可以选择三价减毒活疫苗。对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群,可自愿接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

哪些人需要接种流感疫苗?

≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。

结合流感疫情形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:

- ①医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;
- ②≥60岁的老年人;
- ③罹患一种或多种慢性病人群;
- ④养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;
- ⑤孕妇;
- ⑥6~59月龄儿童;
- ⑦6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员;
- ⑧托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

哪些人不能接种流感疫苗?

①对疫苗中所含任何成分(包括辅料、甲醛、裂解剂及抗生素)过敏者或有过任何一种流感疫苗接种严重过敏史者,禁止接种;

②患有急性疾病、严重慢性或慢性疾病的急性发作期以及发热患者,建议痊愈或者病情稳定控制后接种;

③既往接种流感疫苗后6周内出现格林-巴利综合征的患者,建议由医生评估后考虑是否接种。

需要注意的是,以下人群禁止接种减毒活疫苗:

- ①因使用药物、HIV感染等任何原因造成免疫功能低下者;
- ②长期使用含有阿司匹林或水杨酸成分药物治疗的儿童及青少年;
- ③2~4岁患有哮喘的

儿童;

④孕妇;

⑤有格林-巴利综合征病史者;

⑥接种前48小时使用过奥司他韦、扎那米韦等抗病毒药物者,或接种前5天使用过帕拉米韦,或接种前17天使用过巴洛沙韦者。

接种流感疫苗安全吗?

接种流感疫苗是安全的,但如同其他医疗产品一样,流感疫苗也可能出现不良反应。接种流感疫苗的常见不良反应有局部反应(接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等)和全身反应(发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛、周身不适、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等)。这些不良反应通常是轻微的,并且一般会在几天内自行消失,极少出现重度反应。

日夜鏖战“悟空” 小伙眼睛“冒火”

天气干燥为干眼症高发期,部分患者更是因沉迷网游而患上干眼症,眼科专家详解预防策略

Z 海都记者 吴诗榕

近期天气干燥本就是干眼症高发期,若不注意科学用眼,眼睛的亚健康问题就变得尤为突出。福建省级机关医院眼科近日接诊了不少干眼症患者,其中不乏年轻面孔,除天气干燥问题外,部分患者的共性是沉迷于近日爆火的游戏“悟空”。干眼症的诱因是什么?该如何预防干眼症呢?记者咨询了福建省级机关医院眼科副主任医师林泰南。



唐昊漫画

不分昼夜打游戏 眼睛泛红疼痛

今年刚上大学的小宇(化名)迷上了网游《黑神话:悟空》,自从游戏上线后他就不分昼夜地打游戏,日均游戏时间超10小时。小宇平日里有戴隐形眼镜的习惯,但近日一戴上隐形眼镜,眼睛就开始泛红、疼痛。

“来检查时,小宇的眼

睛极度干燥,还存在睑板腺功能障碍、水样液缺乏以及角膜上皮因干眼症导致的明显改变。”林医生指出,近期类似因用眼过度而导致干眼症的年轻患者显著增多,尤其是热衷网游的群体。

此外,林医生还提及另一案例。陈女士今年60多

岁,来检查时闷闷不乐,日常生活中常感觉眼睛不适。经检查,这与她的心理状态密切相关。“抑郁症、焦虑症等心理问题也可能引发干眼症,单纯靠眼药水难以缓解,必须同时结合心理科的专业干预,同步治疗心理疾病与干眼症。”

林医生指出,在干燥的

环境中,泪膜容易蒸发过快,导致眼睛出现干涩、异物感、视力模糊等不适症状,严重时甚至可能诱发干眼症等眼部疾病,“相较于夏日的炎热和频繁的水分蒸发,近日来,气候愈加干燥,大家往往不自觉地减少了水分的摄入,从而引发了‘秋燥’,干眼症很容易乘虚而入”。

睡眠时间要确保 均衡饮食多运动

层很薄的泪膜,可以润滑眼球,保持角膜光滑透亮。其中,最外层脂质层,这些油脂成分可防止泪水过快蒸发,起到锁水作用。而如果一些原因导致泪液分泌不足,或者睑板腺功能异常,导致泪膜变薄,锁水功能变差,眼泪会过快蒸发,就可能引起眼睛的干燥。”林医生补充道,

老年人更容易患干眼症,长时间面对屏幕,减少眨眼的次数也造成眼表干涩不适。同时,干燥的环境会影响泪膜的稳定性,增加泪液蒸发。

“为了预防眼睛疲劳和干眼症,无论是孩子、年轻人还是老年人,都应采取一系列预防措施。”林医生说,应保证良好的作息习惯,充足

的睡眠时间,保持适当的运动量促进眼睛放松,均衡饮食,多吃蔬菜水果,减少油腻食物的摄入。

林医生建议,若眼睛感到不适,可在家进行简单的小热敷,用温毛巾轻敷眼部3~5分钟,每日1~2次,有助于缓解疲劳,如果情况较严重,应尽快就医检查。

□ 链接

跟悟空“玩吐了” 竟是“电子晕动症”

N 新华

最近,我国首款3A单机游戏《黑神话:悟空》在境内外持续刷屏,吸引了大量玩家沉浸其中。然而,有报道称,部分玩家在游戏过程中“玩吐了”。天津市眼科医院专家提示,这种现象被称为“电子晕动症”或“数码晕动症”。

天津市眼科医院斜视与小儿眼科副主任医师郝瑞介绍,“电子晕动症”或“数码晕动症”主要是由于视觉与前庭系统之间的不协调所引发的感官冲突,其原理和晕车、晕船相似。

“当眼睛感知到快速变化的画面时,身体却处于相对静止状态,这种感知的错位导致大脑产生混乱,从而引发头晕、恶心、呕吐等症状。”郝瑞进一步解释。

随着电子产品的普

及,尤其是3D、VR类游戏的广泛出现,出现这种症状的人数也在增加。“在玩此类游戏时,眼睛感知到立体、运动的画面并传递到神经中枢,产生运动的感觉,但前庭系统并未感受到实际的身体运动,这种信息冲突会导致类似的反应。”郝瑞说。

那么如何缓解“电子晕动症”或“数码晕动症”?郝瑞建议,首先要控制使用电子产品和玩游戏的时间,定期休息,给眼睛和大脑足够的放松时间。其次,玩家可以通过调整视角、降低游戏的运动速度、优化画面的刷新率等方式,减少视觉与前庭系统之间的冲突。当然,在适宜的光线下玩游戏,避免环境过亮或过暗,也有助于减少眼部负担。郝瑞提醒,如果出现不适症状,应及时休息,以恢复身体状态。