及时接种疫苗 共筑健康屏障

因疫情耽误的，需尽快补种。可提前预约，分时段接种

2020年4月25日是全国儿童预防接种日，今年的宣传主题是“及时接种疫苗，共筑健康屏障”。

2019年末至今肆虐全球的新冠肺炎疫情严重威胁各国人民的生命和健康，并给经济社会发展和人民生产生活造成了巨大的影响，大家也对新冠肺炎疫苗的早日研发上市翘首以盼。可以说，疫苗接种是国际社会公认的预防控制传染病最经济、最简便、最有效的方法，也是贯彻党和政府执政为民理念、保障儿童健康、推进健康中国建设的重要内容。

疫苗针对传染病防控 取得辉煌成就

从1978年至今，40多年的实践证明，免疫规划是各类卫生工作中成本效益最显著、影响最广泛、群众最欢迎的公共卫生举措之一，对有效保障儿童健康，提高人口素质，促进经济社会和谐发展，作出了巨大的贡献。

通过实施广泛的疫苗接种，曾经肆虐、严重危害儿童健康的相关传染病得到了有效控制。我省早在1952年底就消灭了天花，2000年实现无脊髓灰质炎（俗称小儿麻痹症）状态目标保持至今，已连续22年无白喉病例报告。乙肝疫情特别是儿童乙肝感染得到有效控制，我省已从乙肝高流行区进入中低流行区。麻疹在我省历史上也多次高发、流行，在麻疹疫苗广泛接种前，几乎人人都会得一次麻疹，推进加速消除麻疹项目后，麻疹发病水平显著下降。2019年我省麻疹报告发病率降至0.19/10万，与1978年相比，发病降幅超过99%，且已连续12年无麻疹死亡病例报告。我省历史上也是流脑和乙脑的高发省份，实施流脑疫苗和乙脑疫苗接种后，疫情得到有效控制。2010年以来全省每年流脑报告病例数不到10例，报告发病率稳定控制在0.02/10万以下；乙脑报告发病率降低至0.1/10万以下，2015~2019年全省已连续5年无乙脑死亡病例报告。

据估算，自1978年以来，我省疫苗针对传染病平均每年减少发病超过10万人，每年减少死亡6000余人。

努力提供 安全、规范、优质的预防接种服务

我省在全国率先开展预防接种门诊规范化建设，按照统一的标准和规范化流程为辖区适龄儿童提供优质高效的疫苗接种服务。

目前已建成遍布全省城乡的1500余个社区卫生服务中心（乡镇卫生院）预防接种门诊，每年累计为包括60多万新生儿在内的全省0~6岁儿童提供2400余万剂次的预防接种服务，绝大多数儿童不出5公里就能在家附近便捷地享受预防接种服务，在周一至周五开展常规接种服务的基础上，不少预防接种门诊还提供了双休日接种，服务可及性和便利性大幅提升。2000年以来，全省适龄儿童免疫规划疫苗报告接种率持续维持在95%以上。

疫苗安全事关人民群众生命健康，长期以来，我省一直高度重视疫苗的采购供应，严格贯彻落实《疫苗管理法》，确保全省疫苗安全供应。

受疫情影响未能及时接种疫苗 该如何补种

因新冠疫情影响，短暂推迟2~3个月接种疫苗，其免疫效果不会受到影响。但为了尽早获得对疾病的有效保护，需要尽快补种。

多剂次接种疫苗推迟，后续剂次接种不需要从第一针开始补种，只需要根据接种门诊安排，补种未完成剂次即可。

短期内需要补种较多剂次疫苗的儿童，应优先补种免疫规划疫苗，包括乙肝疫苗、卡介苗、含麻成分疫苗、脊髓灰质炎疫苗等免疫规划疫苗。

为便于及时完成补种，如家长知情自愿可考虑接种联合疫苗。

省疾控中心专家提醒，为了避免拥挤，减少聚集，应提前预约、分时段接种。（**省疾控中心**）

健康新技术

无需再带医保卡、证历本

体验健康码“一码就医”

■通讯员朱旭

日前，杭州健康码“官宣”功能升级，从此市民看病无需携带证历本、医保卡，只要出示健康码，即可完成挂号取号、就诊、缴费、医保结算、取药、换取发票等，体验“一码就医”的全流程服务！

那么，用健康码挂号具体怎么操作？医保结算便利吗？……来体验一下杭州市中医院的“一码就医”吧！

选定一台自助挂号机，点击进入自助挂号页面后，显示有三种登录方式：读卡、扫码和刷脸。点击中间的“扫码”，通过支付宝打开健康码，对准显示器左下方的扫码墩，几秒钟后，系统显示登录成功，可选择具体科室和就诊时间，确认后再次扫码，挂号单就打印出来了。整个过程简单明了，操作非常容易。

“非常方便，也不用证历本，也不用医保卡了！”在该院骨伤科赵万军主任医师的诊室里，患者蒋女士刚刚通过刷健康码，完成了就诊和结算。“特别便利，操作也很顺手”，蒋女士说，以后临时要看病，也不用担心证历本或是医保卡不在身边，只要带了手机，就可以顺利就医了。

蒋女士是赵万军主任的老病人，也是他今天一早接诊的第一位使用健康码就诊的病人。赵万军主任介绍，“用绿码看病给病人带来很多便捷，医保卡的各种功能通过绿码都可以实现。”

赵主任还现场演示了诊疗过程，可以看到，对于持绿码看病的病人，医生在电脑端的操作也十分便捷。“尤其是疫情期间，通过扫码，减少了就医各个环节的物理接触，也有利于本市的疫情防控。”

目前，在杭公立医疗机构、部分药店和社会办医机构均支持杭州健康码“一码就医”，杭州市级医保参保人员和自费就诊病人均适用。

需要注意的是，因就医实名制校验的要求，目前“一码就医”仅支持浙里办、杭州市民卡、支付宝三大APP打开的杭州健康码，其他移动应用端打开的杭州健康码和代办码暂不支持。

健康常识

拉便便这件事，藏着很多信息

严重便秘 可引发心脏骤停

■通讯员王菲

排便问题是一个相对较隐私的话题，很多人往往讳疾忌医，或者羞于就医。但是，便秘问题如果任其发展，往往最后会对生活质量产生很大影响，严重时可能会危及生命。

72岁的朱老伯患有冠心病和高血压多年，平时规律服药。不久前的一个晚上，已三天没解大便的朱老伯想再试一试。谁知进了厕所几分钟后，家人就听到“咚”的一声闷响。推门一看，老伯已昏倒在马桶边，再也没有醒过来……

温州市中心医院医生表示，造成他猝死的原因就是上厕所时太用力了。事实上，像这样在马桶上发生意外的病例，该院每年都会碰到，特别是秋冬季节。

用力排便为何会猝死

目前心血管病占我国居民疾病死亡构成的40%以上，而急性冠脉综合征则是心血管病的重要死因！

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。诱发心肌梗死的诱因中，除了寒冷刺激、过劳、暴饮暴食等因素，便秘也是导致心肌梗死的重要原因之一！

研究表明：老年人中至少25%～33%的人存在排便困难等便秘症状，在健康人群中约10%的人有便秘病史，女性便秘患者则是男性便秘患者的4倍以上。

那么，为何用力排便会发生猝死？便秘患者因排便困难，通常会用力过大，引起腹压升高，血压也随之升高；同时心率加快，导致心肌的耗氧量增加，心肌因而发生严重而持久的急性缺血，甚至发展为心肌梗死。

另外，便秘患者大便时还常会用力屏气，挤压内脏，引起心脏破裂、大血管出现夹层动脉瘤或破裂等，同样有生命危险。

对心脏病人来说，便秘是引发急性心梗的危险因素之一。患者在用力排便时，血管压力增加、血流速度加快，容易将附着在血管壁上的斑块冲进血流，堵塞血管，引发急性心梗，甚至猝死。

合理膳食改善便秘

便秘在医学上的定义是指大便次数减少，一般每周少于3次，伴排便困难、粪便干结。

合理膳食、多喝水可以改善便秘，纤维素可以减少大肠对水分的吸收并刺激肠运动。而多喝水有助于软化粪便，改善便秘症状。推荐每日摄入膳食纤维25~35g、每日至少饮水1.5~2L。

养成规律的排便习惯，结肠活动在晨醒和餐后最为活跃，建议患者在晨起或餐后2小时内尝试排便，排便时集中注意力，减少外界因素的干扰（避免蹲坑时玩手机打游戏）。

适当运动增加肠道蠕动功能。运动可以有效帮助全身肌肉的收缩与放松，也可以帮助肠胃道的蠕动。对于有便秘症状的人，蹲姿如厕，有助便意产生。

有时候，便秘还是一些疾病的表现，年龄>40岁、伴有报警症状（黑便、大便变细、腹痛、消瘦等）的人需要警惕一些器质性的疾病，应进行检查以排除比如肠息肉、结直肠肿瘤等。

所以，一旦发现自己便秘，而生活习惯的改变对症状无改善时，请及时就医，寻求专业帮助。

关注女性健康 留住花样年华

“她们是最懂女性的人，也是女性健康坚实的守护者。”在浙江，有个名叫“花样年华”的健康科普团队，赴全国各地进行公益科普巡讲，光是去年就讲了1100多场。团队骨干力量是浙江大学医学院附属妇产科医院的专家，150多名科普讲师成员，都是各地医疗机构临床一线的医务工作者，通过公益科普行动，带给女性全生命周期的关爱。

最近，因疫情防控需要，讲座搬到了网上，像更年期知识科普微课，上线仅一个月，点击量就超过了150万次。

通讯员程林 摄

育儿大百科

不要忽视婴儿米粉里的这个成分

■主持人许瑞英

每个新手妈妈在宝宝刚添加辅食的时候，都经历过“十万个为什么”的阶段，什么时候开始加辅食？辅食该怎么选择？有什么误区要避免？

《中国居民膳食指南》建议，宝宝在刚刚添加辅食的时候，优先添加强化铁的婴儿米粉、肉泥等富含铁的泥糊状食物。

这是因为宝宝出生以后，体内的储备铁也只能满足4~6个月的需要，之后就急需从辅食中获取铁。高铁米粉就是个很好的选择。相对而言，米粉易消化吸收，宝宝也很容易接受；对于妈妈来说，好操作，也能节省大量的时间。

宝妈们在挑选购买成品米粉时，只要抓住以下几点，基本上也不会踩坑。

7~12月龄婴儿对铁的需要量，每天高达8~10mg 。给宝宝吃的米粉，尽量挑选铁含量更高一些的。宝宝的口粮，切忌含有乱七八糟的添加剂。比如糖，如果米粉有比较重的甜味或者过于香浓，不利于宝宝健康口味的养成，还会加重身体代谢负担。像葡萄糖，还有白砂糖、玉米糖浆、××糖浆、麦芽糖……都是额外添加的糖，最好不要选择。

对于口感来说，当然要挑选更加细腻易吸收的产品，才能博得宝宝的喜欢。如果还是不知道如何选择，总体上说，遵循大牌原则是不太会出错的。长期专业制作婴儿食品的品牌，不管是在营养配方，还是生产技术上，都更有保证。

1岁以内的宝宝也不需要额外加盐。小宝宝的肾脏未发育完全，过高的钠含量会对他们造成伤害，而且还可能让宝宝口味变重。

正常情况下，7～12月龄的婴儿一天吃两顿高铁米粉，就能达到推荐摄入量。值得注意的是，1岁以内的宝宝营养的摄入，还是要以奶为主，辅食以外，妈妈要注意给宝宝补充足够的奶量。

健康警示

明知血糖高 却不按时服药

女白领工作中 倒地抽搐急送医

■通讯员王英

过了一个超长的假期，终于正常上班了，小汪（化名）打算在工作中大展拳脚。可在单位奋战了没几天，她竟莫名晕倒在办公桌前。

头晕恶心想吐 电脑上的字都飞起来了

小汪今年35岁，是一位高级白领。那天，她正盯着电脑，手不停地敲击着键盘，全身心地投入在工作中，突然，她觉得电脑上的字飞起来了，头也晕乎乎的，恶心想吐。胃里一阵翻江倒海后，小汪想起来去洗手间，谁知刚起身就倒在了地上，上半身抽搐。

同事们吓了一跳，跑过来想叫醒她，可怎么叫都没反应，大家连忙拨打了120，送至浙江绿城心血管病医院。

该院急诊内科张慧珍医生接诊后，小汪已经清醒过来，但仍觉得头晕没力气，进行相关检查后，发现小汪的指尖血糖为22mmol/L（正常人空腹血糖不高于6.1mmol/L，餐后2小时血糖不高于7.8mmol/L，随机血糖不应超过11.1mmol/L），查了尿酮体为阳性。

小汪说，自己9个月前因为胰腺炎住过院，当时查出血糖有点高，其他没什么症状。当时配了药吃，但是一个月前感觉自己没什么症状了，就不再吃药。停药一周后发现也没什么不舒服，便更不在意。想着终于可以换换口味，经常点外卖奶茶。要知道，糖尿病人血糖升高会引起各种急慢性并发症，酮症酸中毒就是最严重的急性并发症之一。

高糖饮食自行停药 糖尿病患者警惕急性并发症

如今，小汪已经在浙江绿城心血管病医院内分泌科病房住院治疗，内分泌科主任王东介绍，小汪数月前就发现空腹血糖有9~10mmol/L，明显高于正常值，应当遵医嘱口服降糖药物，并注意饮食控糖，但是她不仅没有“戒奶茶”，还自行停药，连她自己都忍不住后悔：“真是自讨苦吃！”

王主任指出，糖尿病患者趋于年轻化，像小汪这样的年轻人越来越多，这与不合理的饮食习惯有关，高脂肪、高甜度等饮食少吃，多喝水，合理运动。王主任提醒，在日常生活中，糖尿病人一定要监测血糖，定期至糖尿病专科医生处随访，在专业医生指导下，对饮食、运动、药物进行管理和调整，只有在平时做好预防，才能够防止并发症的出现，也能够避免让自己处于危险的情况下。

炎症性肠病“克罗恩”易误诊

长期腹痛、腹泻可能是此病的预警症状

■记者程雪

老陈腹痛腹胀便血了5年，被诊断为溃疡性结肠炎，但用药多时无明显改善，其间腹痛便血症状反复发作。这几年，他辗转各大医院求医，但未见好转。老陈抱着最后一丝希望来到宁波市第一医院就诊，进行了全消化道内镜检视，经分析，老陈患有克罗恩病。

炎症性肠病与普通肠胃疾病易混淆

宁波市第一医院消化内科主任医师、炎症性肠病多学科门诊负责人蒋琦介绍道，克罗恩病和溃疡性结肠炎都属于炎症性肠病，这类疾病是一种慢性非特异性疾病，累及人体消化道不同部位。

炎症性肠病的症状为腹痛、腹泻以及腹胀等消化道症状。这些正是克罗恩病和溃疡性结肠炎这两个分支的重叠症状，很多患者、甚至是非专病医生都容易将二者混淆，老陈一开始也是因此而被误诊。

“其实，这两个类别也有各自的症状特点。”蒋琦分析说，克罗恩病的症状可以累及从口腔到肛门的任何一段消化道，病变肠道和健康肠道可以交替存在，还会合并肛周病变、肛瘘，影响人的生长发育，会出现消瘦的情况，还有患者会出现眼部发红、口腔溃疡、皮肤损害、骨质疏松等。此外，长期腹泻腹胀，会导致贫血，营养不良，影响社交、工作和生活，从而引发患者的心理问题。

由于人们对克罗恩病知之甚少，大多数人发现自己腹泻腹痛，往往先归类于普通的胃肠疾病，从而误诊漏诊。蒋琦提醒，一旦出现了乏力、贫血、腹痛、肛周病变、生长发育迟缓等预警症状，及时去专病门诊求医。

好发于青壮年 排查诊断难度大

有数据表明，炎症性肠病好发于十几岁到四十几岁的青壮年。

其发病原因具有复杂性，通常认为和遗传、机体不适当的免疫反应、肠道感染因素、饮食环境等因素有一定的相关性。

炎症性肠病的症状和发病原因复杂多样，诊断上颇具难度，需要进行胃镜、肠镜、小肠检查（包括小肠CT、小肠镜、胶囊镜）、肛管检查（磁共振和彩超）以及血液检查。

这些检查也有助于分辨是产生全身症状的克罗恩病，还是症状仅在大肠的溃疡性结肠炎。

开头提及的老陈虽然有便血，但在检查中发现其胃、大肠镜检查结果尚可，胶囊内镜提示小肠溃疡伴胶囊嵌顿、小肠镜仅见浅溃疡灶、病理提示（回肠）黏膜慢性炎、影像学提示回肠肠腔节段性病灶，因此被诊断为克罗恩病。

多学科合作治疗 术后定期复查

“炎症性肠病诊断难度大，患者需要终生治疗，经济负担、心理负担都很重，所以，此类疾病往往采用多学科合作治疗。”蒋琦分享道，宁波市第一医院就成立了由消化内科、普外科、影像科、病理科、精神卫生科等多学科治疗团队。

术后也需要定期复查。克罗恩病手术当年，每半年或一年复检，此后一年CT检查，一年小肠镜检查交替进行。溃疡性结肠炎患者手术当年，每一到两个月进行血液检查、大便检查，此后每年进行肠镜检查。

炎症性肠炎患者需要格外注意饮食。蒋琦建议，多食用优质蛋白、膳食纤维度小的食物，如精制谷类、加工精制的豆制品。不宜食用生冷食物，忌刺激性、油腻食物，不宜吃海鲜，避免食用大豆、红薯等易产生气体的食物，以及少碰碳酸饮料、咖啡、浓茶、巧克力等。同时，要注意少食多餐，多采用烩、蒸、煮、炖等烹调方式，注意少油。

健康提醒

肥胖、伤肝、让你上瘾

今天开始少吃糖

■通讯员顾清

甜，几乎人人都爱。生活中也处处都有甜蜜的添加糖，蛋糕、汽水、巧克力、饼干、蜜枣、红烧肉……添加糖不仅让食物更有风味，还能给人额外的“幸福感”。

但很多人不知道，过量添加糖，在带来快乐的同时，也严重威胁着我们的健康。

糖的危害多多

糖是能量物质之一，也是让人长胖的重要因素。

有研究显示，每天喝含糖饮料超过一杯(约330mL)的人，出现肥胖的风险比不喝饮料的人高出31%。小小一杯甜饮料，其中大约含有超过8%的糖。这些多出来的糖分会在体内转化成脂肪，可能会让体重在不知不觉中长了好几斤。

糖是心血管疾病的帮凶之一。

心血管疾病是中国人死亡的头号元凶，据统计，中国每年有300万人死于心血管疾病，平均每10秒就有一人被心血管疾病夺去生命。高糖饮食会导致“三高”，即高血脂、高尿酸、高血压，从而损坏心血管健康。

与不经常喝饮料的人相比，每天喝超过1杯含糖饮料的人，得高血压的风险会升高18%、得高血脂的风险升高32% 。

吃糖越多，风险越高。

研究表明，大量摄入添加的果糖就像大量饮酒一样，会引起脂肪肝、肝硬化等疾病。

糖会让人上瘾

糖有很多危害，但很多人还总是对它念念不忘。这可能是对糖“上瘾”。

糖会兴奋大脑的快乐中枢和奖赏中枢，产生愉悦欣喜的感觉，而且胖子比瘦子更容易对糖“上瘾”。

除了感到快乐，糖还能刺激大脑分泌“嘴馋激素”，同时减弱饱腹感，让人掉入“越吃甜—越发胖—越想吃糖”的“甜蜜陷阱”里。

近些年的各种研究发现，饮食中的添加糖与肥胖、高血压、血脂异常、心血管疾病等疾病的发生有关。

越来越多的国家、健康组织，还有学校，都意识到了糖对于健康的危害，开始行动起来，各国的膳食指南也纷纷开始强调限制糖摄入的重要性。

2016版的《中国居民膳食指南》中建议：每人每天摄入添加糖不超过50克，最好控制在25克以下，你做到了吗？

为了健康，从少吃点糖开始吧。