

水痘疫苗被纳入上海市免疫规划

据新华社 8月1日起,水痘疫苗被纳入上海市免疫规划。2014年8月1日及以后出生、居住地在上海,包括在上海居住满3个月的非上海市户籍适龄对象都可以免费接种水痘疫苗。

据悉,上海各社区卫生服务中心预防接种门诊均可为适龄儿童免费接种水痘疫苗。儿童可在12月龄和4周岁时分别免费接种1剂次;2014年8月1日及以后出生的上海市儿童还可享受免费补种。其他市民可根据需求,自愿、自费选择接种水痘疫苗。

今年上海市通过政府采购免费提供给适龄儿童常规接种的水痘疫苗为上海生物制品研究所有限责任公司生产的水痘减毒活疫苗。竞标企业投标时提供了技术文件和水痘疫苗使用监测情况,评审专家对疫苗的有效性、安全性和稳定性等进

行综合评分,最终确定中标企业。

2017年上海生物制品研究所有限责任公司生产的水痘减毒活疫苗接种后不良反应发生率约为2‰,与市场同类产品近似,安全性有保证。而且监测显示,不良反应主要是接种后发生注射局部疼痛、红肿、硬结或中低度发热和皮疹,一般不需特殊处理,可自行缓解。

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的传染性极强的急性传染病,临床症状以发热,分批出现斑疹、丘疹、水疱疹和痂疹为主,严重时还会导致死亡。接种水痘疫苗是预防水痘最安全、有效的方法。自1999年起,上海将水痘疫苗作为第二类疫苗,为接种者自愿、自费接种1剂次。2017年,上海将水痘疫苗接种程序调整为两针法,即12月龄和4周岁各接种1剂次水痘疫苗。

■仇逸

藿香正气并非夏季万灵药

据新华社 藿香正气水及胶囊是很多家庭的夏季常备药。中医专家提示,藿香正气并非夏季“万灵药”,只适合外感风寒且内伤湿滞的情形,并不适合外感风热、中暑等情况。

中国中医科学院广安门医院急诊科副主任医师赵昕认为,夏至以后往往气温高、湿度大,中医认为外湿可以引起人体内部的湿邪。如果同时贪凉吹空调、吃冷饮等,也就是在内伤湿滞的基础上外感风寒,具体可表现为胸闷、恶心、食欲不振、吐泻等症状,适用藿香正气。此外,水土不服出现消化道症状也可以用藿香正气。

北京大学第三医院中医科主治医师辛喜艳说,藿香正气的作用主

要有解表化湿、理气和中,用于夏季感冒、胃肠型感冒等,患者既要有外感风寒的表现,又要具备内伤湿滞的症状。如果是外感风热,包括发热重、咽喉红肿疼痛、痰粘或黄、口渴等,则不可服用藿香正气水。

赵昕提示,藿香正气水在夏季应用较多,值得注意的是,藿香正气水并不治疗中暑。中暑患者应首先到阴凉的环境中降温,及时进行补液治疗。藿香正气水属于温热药,主要的功效是散寒除湿,不能用于治疗中暑。

此外专家提示,藿香正气水含有酒精,应避免与头孢类药物同时服用。如果患者想避免酒精的摄入,可选择藿香正气胶囊。 ■林苗苗

姿势不对 硝酸甘油引发晕厥

据新华社 武汉一男子散步时自觉心绞痛发作,照例含服硝酸甘油,没想到几分钟后晕厥在地,送医才知道是服药后姿势不对所致。专家提醒,心血管疾病患者服用硝酸甘油最好采用半卧姿势或坐姿,不要站立服药,服药后不能立刻行走、运动。

今年64岁的张先生患有冠心病,一直服用硝酸甘油片缓解疼痛、控制病情。前几天晚饭后,他与老伴来到汉江边散步。走了一小段,张先生突感胸前区疼痛不适,浑身大汗淋漓,他以为冠心病发作,当即含服随身携带的硝酸甘油片,并转身往家走。没想到走出不足百余步,突然晕倒在地。急救人员赶紧将他送到武汉市第四医院。

医生检查发现,张先生血压仅

为70/50毫米汞柱,心电图和心肌酶检查也没有发现异常,排除了急性心肌梗死。了解到他站着含服硝酸甘油,且服药后运动,医生判断他是服药不当引起的体位性低血压及晕厥。

武汉市第四医院心内科主任李论介绍,硝酸甘油是一种血管扩张剂,通过扩张冠状动脉和静脉血管,降低心肌耗氧量,增加心肌供血,缓解心绞痛。它对其他躯干、四肢血管也有扩张作用,能降低血压。站着服药时大脑可能供血不足,加上服药后运动,需要更多血液供应下肢,进一步减少大脑供血,引发低血压及晕厥。

李论还提醒,严重贫血、青光眼、脑出血和对硝酸甘油过敏的患者禁用硝酸甘油。 ■黎昌政

生吃蜈蚣可致脑膜炎

据新华社 有一些民间偏方声称生吃蜈蚣能治病,但中国研究人员近日警告说,生吃蜈蚣不但治不了病,反而可能引发脑膜炎。

研究人员在《美国热带医学与卫生杂志》上报告了两例相关病例,分别是一名78岁的女性和她46岁的儿子,他们因出现头痛等脑膜炎症状先后就医,发病前均生吃过野生蜈蚣。

脑脊液和血液检测结果显示,两人感染了广州管圆线虫,正是这种人畜共患的寄生虫导致脑膜炎。好消息是,两人经相关药物治疗后

均已痊愈。

论文作者之一、南方医科大学珠江医院医生陆伶俐说,生食蜈蚣并不常见,但两名患者相信生吃蜈蚣有保健功效。

广州管圆线虫通常以福寿螺等软体动物为中间宿主,通过侵犯人体中枢神经系统引发疾病,此前尚未在蜈蚣中发现这种寄生虫。

为进一步了解蜈蚣携带广州管圆线虫的情况,研究人员从患者先前购买过蜈蚣的农贸市场购买了20条蜈蚣,结果在其中7条中检测到广州管圆线虫的幼虫。 ■周舟

联合国报告：出生后一小时内获母乳喂养的新生儿存活率高

当地时间7月31日,联合国儿童基金会(儿基会)与世界卫生组织联合发布的报告显示



新华社发(边纪红制图)

抗热消暑别人四大误区

据新华社 炎炎夏日,人们抗热消暑的方法五花八门。不过,一些常见的“抗热措施”和“消暑方法”并不科学,有的甚至对身体有害。相关专家指出,以下四种抗热消暑办法是常见的误区。

误区一:喝啤酒解暑——“夏天最有效的解暑方法是喝冰镇啤酒,弄两个好的下酒菜,喝起来才叫爽!”

专家指出,啤酒虽然酒精含量少,但如果一次喝得过多,进入人体的酒精含量也与喝白酒差不多。夏天气候炎热,人体出汗较多,消耗也大,易疲乏,如果不断地喝啤酒,由酒精造成的“热乎乎”的感觉也会持续不断,口渴出汗现象将更加厉害,不仅达不到解暑的目的,反而会降低人的思维能力和工作效率。

误区二:太阳镜颜色越深越好——“夏天外出,我是靠视觉来减轻炎

热感觉的,深色的太阳镜能保护眼睛!”

专家指出,夏季外出,戴上太阳镜的确感到一种凉意。但如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,眼睛因看东西吃力而容易受到损伤,也不能起到保护眼睛的作用。专家建议,夏季选择太阳镜的标准是:镜片应能穿过15%至30%的可见光线,以灰色和绿色为最佳,不但可抵御紫外线,而且视物清晰度最佳,透视外界物体颜色变化也最小。

误区三:大汗淋漓时冲凉——“夏天特别热时,我就喜欢冷水冲凉,感觉效果很不错!”

专家指出,炎夏外出活动时,人体吸收了大量的热量,肌肤的毛孔处于张开的状态,冲凉会使全身毛孔迅速闭合,使得热量不能散发而滞留体内,从而易引起高热症。同时,冲凉时,因脑部毛细血管迅速收缩,也易引起供

血不足,使人头晕目眩;冲凉过后,人体抵抗力降低,感冒易“乘凉而入”。正确的做法是,外出回家,先让自己出汗,待身上的热散发过后,再洗冷水澡。

误区四:晨练越早越好——“早晨5点钟就起来锻炼,懒惰的太阳还没‘起床’哩!”

专家指出,晨练并不是越早越好。原因有三:一是天亮之前或天蒙蒙亮时,气温确实较低,但空气未必清新。研究表明,夏季空气污染物在早晨6点前最不易扩散,此时常是污染的高峰期;二是人们普遍喜欢在草坪、树林、花丛等有绿色植物生长的地方晨练,而日出之前,因为没有光合作用,绿色植物附近非但没有多少新鲜的氧气,相反积存了大量的二氧化碳,对人体健康不利;三是过早晨练易受“风邪”的侵害,极易患伤风感冒,也易引发关节疼痛、胃痛等病症。 ■刘诗平

滥用中草药或致药物性肝炎

据新华社 “是药三分毒”,而保健品不是药品,有些人就认为保健品“想吃就吃”,无需担心副作用。医生提示,不少保健品含有中草药提取物,其中何首乌等一些中草药长期服用会导致药物性肝炎、肝损害甚至发展为肝衰竭等严重疾病,需引起重视。

近年来,含何首乌等中草药的保健品所引起的肝损害案例屡见不鲜。据北京大学肝病研究所所长、北

京大学人民医院肝病科主任魏来介绍,国内外多项研究认为,药物性肝损害中约20%至30%由中草药导致。

北京大学人民医院肝病科副主任医师杨明说,一些极其严重的肝病和死亡案例中,很多是肝病患者采信民间偏方,滥用中草药或超剂量、超疗程服用中草药所致。此外,导致肝损伤的中草药很多是非处方药,有些药缺乏对毒害性的清晰说明,导致患者乃至开药医生不清楚中草药的肝

损伤风险。

魏来等专家提示,常见导致肝损害的中草药有何首乌、补骨脂、延胡索、大黄、决明子、附子、土三七、雷公藤、黄药子等。中草药服用要注意疗程和用量,有些药短期适量使用问题不大,长期使用则可能造成蓄积毒性反应。肝病患者要去正规医院就诊,不要盲目使用“民间偏方”“祖传秘方”等,以免含有伤肝、伤肾的成分。 ■林苗苗 鲍晓菁

上海力推名医看普通门诊

据新华社 记者近日从上海市卫生计生委获悉,上海着力调控公立医院特需服务规模,力推医学专家看普通门诊和普通专家门诊,减轻患者经济负担。

根据国家有关要求,公立医院提供特需服务的比例不超过全部医疗服务的10%。上海市卫生计生委近期连续发布《关于进一步加强本市医疗机构门诊管理工作的通知》和《关于进一步加强本市医疗服务管理有关工作的通知》,其中明确,全市公立医疗机构要控制特需门诊服务规模,

特需门诊与非特需门诊采取联动机制,在职专家出特需门诊必须出非特需门诊,正高级职称特需门诊与非特需门诊出诊次数比例不得高于2:1,副高级职称不得高于1:1。

复旦大学附属中山医院在职的正高级职称专家186人,每周共出普通专家门诊97次,另出普通门诊(含专科专病门诊)241次;许多大牌专家常年坚持只看普通专家门诊。

上海交通大学附属第六人民医院规定,医生出特需门诊必须出普通专家门诊,一般情况不得擅自停普通

专家门诊而保留特需门诊;并设立了门诊实时监控系統。 ■仇逸

榮慶堂

中藥·中醫·參茸·膏方

包頭路603號 65066096
楊樹浦路423號 65416473