

2023 版儿童疫苗接种推荐

疫苗名称 (绿色免费, 橙色自费)	年龄(月)												年龄(岁)													
	出生	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5	5.5	6	6.5	7	7.5	8	8.5	12	12-15	18	18.5	2	3	4	6	6岁1月
卡介苗	①																									
乙肝疫苗	①	②									③															
五价轮状病毒疫苗		①		②		③																				
五联疫苗			①		②		③															④				
13价肺炎疫苗			①		②		③																			
ACYW135流脑结合疫苗				①		②		③																④		
EV71手足口疫苗														①		②										
乙脑减活疫苗															①		②						②			
麻腮风疫苗																①						②			③	
甲肝灭活疫苗																		①					②			
水痘疫苗																									②	
ACYW135流脑多糖疫苗																										①
白破疫苗																										①
流感疫苗																										
新冠疫苗																										

乙肝疫苗

乙肝疫苗的第一针一定要及时接种!

如果因故推迟了,那么在补种时,第1剂与第2剂应间隔 ≥ 28 天,第2剂与第3剂应间隔 ≥ 60 天(第3剂需年满6月龄)。

此外,如果妈妈是乙肝病毒携带者,新生儿的乙肝疫苗需要在“0-1-6月”的基础上再来一轮“0-1-6月”,或在“0-1-2-7月”的基础上再来一轮“0-1-6月”。

卡介苗

如果未在产院接种,那么可以出院后在社区卫生服务中心补种: < 3 月龄可直接补种;3月龄~3岁需先做PPD试验,阴性者补种,阳性者不补种; ≥ 4 岁儿童不再接种。

卡介苗对于成年人结核杆菌的原发感染预防效果一般,也不能防止潜伏在人体内的结核杆菌的复燃,但可以有效预防婴幼儿的结核性脑膜炎和播散性结核病(这两种疾病是婴幼儿死亡的重要原因)。

五价轮状病毒疫苗

程序最严的疫苗!

第1剂在6周~12月龄内完成,第2剂在10~22月龄内完成,第3剂在14~32月龄内完成。每两剂之间间隔4~10周。

若某剂超龄,则本剂次和剩余剂次无法补接种。

五联疫苗(或“四联疫苗+脊灰疫苗”)前3剂应在 < 12 月龄完成;第4剂应在18至24月龄完成。

按照说明书,超过24月龄一般不再接种。如相应成份剂次不足,需用其他疫苗补齐。

13价肺炎疫苗

目前,各品牌(国产/进口)13价肺炎疫苗年龄上限均扩至 < 6 岁(71月龄),接种程序基本实现了“大一统”。

不过依然要注意,不同产品前三针之间的最短间隔依然略有不同:有的可以最短1个月,有的必须至少2个月,接种之前记得看一下说明书。

流脑疫苗

这是本版与前一个版本相比最大的变动:建议儿童在3月龄以后,6月龄以内,及时完成三剂ACYW四价流脑结合疫苗的接种,12月龄时可加强接种1剂,保护更及时、更全面。

在3岁和6岁时,儿童依然需要接种后续的流脑疫苗:3岁推荐接种ACYW四价流脑结合疫苗,6岁时接种ACYW四价

流脑多糖疫苗。

流脑具有“发病急、进展快、传染性强、隐性感染率高、病死率高、后遗症严重”的特点。

虽然每年发病数不高,但5%-10%的流脑患者会死亡,而10%-20%的患者经正规治疗后仍会留下终身后遗症,如耳聋、失明、动眼神经麻痹、瘫痪、智力、性情改变、精神异常等。

“结合”疫苗可以比“多糖”疫苗产生更高更持久的保护,而四价疫苗也比二价和单价疫苗覆盖更多的脑膜炎奈瑟菌血清群,保护范围更广——ACYW四价流脑结合疫苗是2岁以下儿童预防Y群和W135群流脑的唯一选择!

从3月龄开始接种流脑疫苗,虽然会让小月龄儿童的疫苗程序更加拥挤,但如果当地接种门诊允许联合接种(若其他疫苗说明书中未禁止同时接种),或每隔1或2周安排一次接种,依然可在小月龄完成接种,起到早接种、早保护的作用。

EV71(手足口病)疫苗

目前各品牌均已扩龄至 < 6 岁(71月龄)接种。接种两剂,间隔 ≥ 28 天。

麻腮风疫苗

大部分省市为接种2剂;部分地区是接种3剂。

不允许打3剂麻腮风疫苗的地方,可以考虑自行补1剂腮腺炎疫苗。

乙脑减毒活疫苗

补种时,两剂之间的最短间隔 > 12 个月。

如果已经打了乙脑灭活疫苗,但因故无法完成全程4剂的,如果还剩下1剂或2剂,可以补1剂乙脑减毒活疫苗。

甲肝疫苗

选择免费的即可。部分省市的灭活甲肝疫苗可免费接种。

如已接种过1剂甲肝灭活疫苗,应补

种1剂甲肝灭活疫苗,无条件时可用甲肝减毒活疫苗补种(需间隔 > 6 个月)。

水痘疫苗

接种2剂。对于第二剂,部分省市要求在3岁后接种,部分要求在4岁,都行。

白破疫苗

如果 ≥ 6 岁儿童的百白破和白破疫苗累计 < 3 剂,用白破疫苗补齐3剂:第2剂与第1剂间隔 ≥ 28 天,第3剂与第2剂间隔 ≥ 6 个月。

流感疫苗

没啥好说的,每年、全家人都接种。和前一剂不是必须间隔一年。

新冠疫苗

目前,我国内地3岁以下儿童的新冠疫苗尚未开始,3-17岁的加强免疫也未开始(只能接种2剂灭活或3剂重组,个人更倾向于后者)。

如果已经感染超过3个月了,且还没有完成基础免疫,可以接种下一针新冠疫苗。

注:1、上表中的数字序号表明该疫苗的第几针,比如:①代表第一针,②代表第二针,以此类推。

2、只要年龄达到相应疫苗的起始接种年龄,应尽早接种。比如,某疫苗应于“2月龄”接种,是指宝宝在出生后约61-90天(3月龄前)内均可接种;以此类推。

3、如遇特殊情况,在符合说明书的前提下,可以推迟(但不可提前)接种。补接种未完成的剂次即可,无需重新开始接种,不影响整体保护效果。

4、各省市免费自费疫苗的品种、供应和相关规定不尽相同,以当地为准。

· 健康你我他 ·

绛县疾控中心宣

腰痛已成为全球致残首因 打工工人是时候该被警醒了

早在2018年发表在国际权威医学期刊《柳叶刀》的三篇文章就指出,全球约有5亿4000万人备受腰痛煎熬!腰痛或已成为致残主要原因;

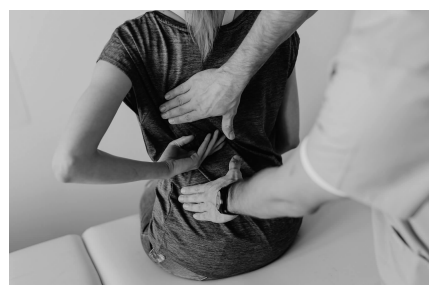
2021年6月,《柳叶刀》更是刊登过一项在195个国家进行的研究,研究团队对354种疾病的发病率、患病率和健康寿命损失年进行了评估,结果发现,“腰痛或已成为致残主要原因”已经变为肯定句,而腰痛也“荣升”为126个国家健康寿命损失年的头号原因。

世界上最惨的事之一,是你还年轻,腰却老了!

看着惊人的数据报道,身为伏案工作者的我们是时候该被警醒了,那么到底什么原因导致了腰痛?又有哪些人腰痛风险更高呢?在日常生活中,我们又该如何去预防和改善腰痛呢?

什么原因导致腰痛?

First:「腰肌劳损」



腰肌劳损有2种疾病分型:

经常需要腰部发力的情况,常发生在运动员、重体力劳动人群多为动力性腰肌劳损;久坐、腰部常保持一定姿势的办公室白领或者司机等多半容易引发静力性腰肌劳损。

腰肌指背阔肌、腰大肌、竖脊肌、腰骶筋膜等软组织结构的统称。这些相互交错的肌肉相互协调配合,帮助脊柱和椎间盘支撑住身体,以完成我们日常腰部的各种活动。

在日常生活中大部分腰部肌肉处于放松状态,但是当进行的动作超过腰部肌肉、筋膜的承受限度时,便容易引起软组织的损伤;另外环境因素,比如寒冷潮湿等,也会引起腰部肌肉出现无菌性炎症等。

Second:「骨质疏松」

骨质疏松一般好发于中老年人,随着钙流失速度加快,骨质疏松进一步发展后可能会出现慢性游走性腰背部疼痛。网上流传的“打喷嚏诱发胸腰椎压缩性骨折”可不是玩笑哦!

Third:「腰椎骨骼损伤」

日常情况下,维持正常腰椎角度和胸椎角度的腰椎骨骼能承受一二百斤的重量,椎间盘有一定回弹力,可以恢复。但如果负重过大,椎间盘会出现病理性退变,导致骨质增生,从而引发腰椎骨骼损伤,引起剧烈疼痛。

什么原因导致腰痛?

腰痛的发病与多种危险因素有关,主要包括:

1、遗传因素

一项对27个研究(涉及双胞胎)的系统回顾表明,遗传影响引起腰痛的比例在21%和67%之间。

2、女性(长期操劳家务、带娃等)

3、生活方式不佳(如久坐、肥胖和吸烟)

4、社会心理因素(社会支持差、焦虑、抑郁症)

5、应对机制不佳(例如,逃避、恐惧行为)

感到疼痛后不去医院就医或暂时忍受疼痛,导致严重的心理负担;也不愿参与让他们感到痛苦的运动或活动,进一步加剧了抑郁和焦虑情绪,心理和生理同时逃避,从而陷入恶性循环。

6、创伤性损伤(车祸、灾难性事件)

7、职业危害(如建筑工作和体力劳动种类多)

腰痛虽然很常见,很多人却因为各种原因未能及时就诊,《柳叶刀》综述系统的介绍,加深了我们对腰痛危险因素和发病原因的认识。建议腰痛高发人群定时检查,保养身体。

有句很浪漫的话叫做“你的心和胃都很小,请对它们好一点。其实你的腰也不容易,也请对它好一点。”

该如何去预防和改善腰痛呢?

其实改善腰痛并没有大家想象的那么难。脑子学会了,身体就能明白,只要自控能力够强,你的腰是可以“长治久安”的。

First:「改善坐姿」

你妈经常让你把“腰杆子”直起来,是有道理的!避免拱背久坐,连续坐的时间不要超过一个小时,并且尽量少坐沙发和睡软床。

Second:「避免弯腰负重,避免突受外力」

凡事量力而行,突然受力或者在长期缺乏运动后发力抗搬重物,腰椎很容易突破它的承受极限,产生腰突,引发疼痛。

Third:「注意腰部的保暖」

腰背部着凉会导致血管收缩,使得局部血液循环减少,影响椎间盘的营养供应,使椎间盘内压力升高,造成更多的伤害。春捂秋冻不无道理,该捂还是得捂着。

当我们改善了以上三个生活习惯后,我们的腰部来自外界的压力会有明显的降低,但是如果从根本预防腰突,改善腰痛,还是需要有问题及时就医,并且在生活中多注重饮食和运动。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会