

近日,海东市乐都区中医院急诊科围绕今年世界急救日主题“急救与运动”开展了急救知识普及宣传活动,让医护人员、患者及家属学习了医疗急救知识,掌握了基本的急救技能,对于应对突发状况、降低发生意外事件具有重要意义。(乐都区中医院供图)



海东市第二人民医院 完成首例自体血回收回输技术

□ 逄玉婷

近日,海东市第二人民医院麻醉手术科与骨科团队携手合作,成功实施了首例回收式自体血回输技术。这一成就标志着医院在输血技术领域取得了新的进展,有效缓解了血源紧张的状况,并为符合条件的手术患者提供了更为安全、经济的输血方案。

患者为一70岁的男性,因“左髓部外伤疼痛伴活动受限”入院治疗。在完成必要的检查,与患者及其家属充分沟通并获得同意后,骨科医生计划为患者实施“左侧髓臼骨折切开复位内固定术+骨盆骨折闭合复位外固定架固定术”。考虑到预计出血量较大,主治医师决定在术中采用自体血回收回输技术,以减少患者对异体输血的反应,并节约宝贵的血液资源。术前准备工作完成后,麻醉手术科团队积极准备所需设备并进行装机。在手术过程中,为患者实施了自体血回输,成功回输了约250ml的红细胞,整个回输过程顺利进行。手术后,患者状况稳定,安全返回病房,手术效果良好。

自体血回收回输技术的成功应用,不仅代表了医院在技术上的一次重大突破,也填补了市级医院在该技术领域的空白。该技术的推广使用,不仅能够及时挽

救患者生命,还能显著减少异体输血的需求,基本实现了“用自己的血救自己”的目标。它不仅提高了手术的安全性,还节省了宝贵的血源,为患者的生命安全增添了一道坚实的“护身符”。

自体血回输优点

- 1. 防止感染:**自体血回输能够帮助患者预防乙肝、梅毒等传染病的感染;
- 2. 防止肿瘤复发:**因为异体输血可能会造成免疫抑制的情况,如果是肿瘤患者,有可能导致肿瘤复发,而自体血液回输有助于防止肿瘤复发;
- 3. 省钱省时:**可有效节约费用和时间,不需要进行血液交叉配型以及缴纳输血费用等;
- 4. 降低副反应:**发生发热、溶血、过敏等输血不良反应的概率相对降低;
- 5. 减少对血液的破坏:**可减少血液黏稠、促进血液循环,降低凝血功能物质的损坏等;
- 6. 特殊情况:**对于稀有血型的患者,自体输血相对更安全,能够帮助降低手术风险。

健康海东
栏目热线:13897698908

流感疫苗最好什么时候打

13个你最关心的问题,一次说清

近日,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建议:流感疫苗在10月底之前完成接种。他提到,通常在流感流行季节之前接种疫苗预防效果更好,一般建议在10月份之前完成接种。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。因为疫苗要产生效果大概需要2-4周的时间。

流感疫苗,可谓是大家生活中“熟悉的陌生人”,许多人都知道,但未必全然了解。流感疫苗到底该怎么选?谁最应该接种?哪些人不建议接种?关于流感疫苗的13个大家关切的问题,今天就一次性讲清楚。

为什么要接种流感疫苗

流感不是普通感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。据世界卫生组织估计,流感每年在全球可导致300万~500万重症病例,29万~65万呼吸道疾病相关死亡。接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。

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岁~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。

什么时候接种流感疫苗

通常接种流感疫苗2周~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。

去哪里接种流感疫苗

流感疫苗通常可在社区卫生服务中心或医院接种。各地接种单位可能有异,具体需咨询当地的卫生行政部门。

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;
6. 6~59月龄儿童;
7. 6月龄以下婴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、甲醚、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反应者,禁止接种;
2. 患有急性疾病、严重慢性疾病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;
3. 2岁~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。

接种流感疫苗后需要注意什么

接种流感疫苗后需要在接种单位留观半小时,如果没有异常,可以自行离开。回家后注意休息,清淡饮食,避免剧烈运动,如出现异常现象,可向接种医生咨询并报告,必要时到医院就医。

为什么每年都要接种流感疫苗

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,为了提供更有利的保护,建议每年都接种流感疫苗。

接种流感疫苗安全吗 有没有副作用

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。

鸡蛋过敏的人 可以接种流感疫苗吗

《中华人民共和国药典》(2015版和2020版)均未将鸡蛋过敏作为接种禁忌。现行药典规定流感全病毒灭活疫苗中卵清蛋白含量应不高于250ng/ml,裂解疫苗中卵清蛋白含量应不高于200ng/ml,暂无减毒活疫苗说明。我国常用的流感疫苗中的卵蛋白含量测量显示含量最高不超过140ng/ml。同时,国外学者对于鸡蛋过敏者接种灭活疫苗或减毒活疫苗的研究表明未见发生严重过敏反应。因此,不建议将鸡蛋过敏作为流感疫苗接种禁忌。

接种流感疫苗后 就不会得流感了吗

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。

使用抗病毒药物期间 可以接种流感疫苗吗

服用流感抗病毒药物预防和治疗期间也可以接种灭活流感疫苗。预防或治疗性服用抗流感病毒药物会影响减毒活流感疫苗的免疫效果,不建议两者同时使用。如正在或近期曾使用过任何其他疫苗或药物,包括非处方药,请接种前告知接种医生。

流感疫苗可以和其他疫苗 同时接种吗

灭活流感疫苗与其他灭活疫苗及减毒活疫苗如肠道病毒71型疫苗、肺炎球菌疫苗、带状疱疹疫苗、水痘疫苗、麻腮风疫苗、百日破疫苗等可同时在不同部位接种。减毒活流感疫苗与其他疫苗同时接种的研究证据有限,在接种减毒活流感疫苗后,须间隔4周以上才可接种其他减毒活疫苗。(来源:健康海东公众号)

开学了 孩子的早餐可不能少了这几样

脑认知能力的需要。不吃早饭或早饭营养不充足的儿童血糖水平相对较低,不能及时为大脑的正常工作提供充足的能源物质,从而损害认知能力和学习能力,影响学习成绩。

- 1. 增加肥胖风险**
会导致孩子午饭前饥饿感增强,容易在午饭时吃更多的食物,摄入更高的能量,导致肥胖风险增加。
- 2. 降低儿童疾病抵抗力**
经常不吃早饭,还会影响胃酸的分泌、胆汁的排出,减弱消化系统的功能。另外,不吃早饭还会降低儿童对疾病的抵抗力。
- 3. 吃怎样的早饭才营养充足**
《中国学龄儿童膳食指南(2022)》建议,儿童应保证每天吃早饭,并吃好早饭。想要吃好早饭,要做好以下几点:



孩子们开学了,早饭,是一天三餐中非常重要的一顿饭。不吃早饭,可能导致很多问题。长期不吃早饭,容易导致能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和某些微量营养素如钙、铁、维生素B2、维生素B12、叶酸、维生素A等营养素不足,而这种不足并不能通过吃午饭来进行补偿。好好吃早饭才能满足一上午学习任务的能量需求,如何准备早餐也成了家庭中的一个难题。

不吃早饭会有什么危害

- 1. 容易影响学习成绩**
早饭所提供的能量和营养素不仅能满足体格发育的需要,也是维持大



- 1. 早饭的食物量要充足**
每日吃的早饭要确保提供的能量和营养素占全天食物能量的25%—30%。
- 2. 早饭的食物品种要多样**
早饭食物尽量色彩丰富,适当变换口味,提高儿童食欲。早饭应包括以下4类食物中的3类及以上:
谷薯类:如馒头、花卷、全麦面包、面条、米饭、米线、红薯等。
蔬菜水果:新鲜蔬菜,如菠菜、西红柿、黄瓜等,水果如苹果、梨、香蕉等。
动物性食物:鱼禽肉蛋等,如鸡蛋、鱼、虾、鸡肉、猪肉、牛肉等。
- 奶类、大豆、坚果:**奶类及其制品如牛奶、酸奶;豆类及其制品,如豆浆、豆腐脑、豆腐干等;坚果如核桃、花生等。给大家提供一个容易操作的儿童早餐参考搭配——
中式早饭:一个全麦馒头、一份青椒炒鸡蛋、一杯牛奶、半个香蕉。
西式早饭:两片面包夹切片奶酪、黄瓜片和煎鸡蛋、一杯酸奶+果仁。
- 3. 吃早饭的时间也要注意**
吃早饭的时间应在6:30—8:30之间,留出充足的就餐时间,最好在15—20分钟之间。(来源:《北京青年报》)