

# 收费疫苗应该如何选择

为孩子接种疫苗预防疾病呵护宝宝健康,已经是为人父母的规定动作。但是面对各种可怕的传染病,以及种类众多的疫苗,家长们往往云里雾里无从选择。下面我们从两个方面为家长们解惑释疑。

## ●一类疫苗与二类疫苗

根据疫苗的费用承担方式不同,目前我们国家将疫苗分为两类。第一类疫苗是指政府免费向公民提供,公民应当依照政府的规定受种的疫苗,包括国家免疫规划确定的疫苗,省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗,以及县级以上人民政府或者其卫生主管部门组织的应急接种或者群体性预防接种所使用的疫苗。第二类疫苗是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。

在面临收费疫苗和免费疫苗选择的时候,一些家长往往会走向两个极端。一种观点认为,只打免费疫苗就足够了,收费疫苗没有必要;另外一种观点认为,免费疫苗效果不如收费疫苗好,一定要把收费疫苗都打了才放心。

其实,无论是一类疫苗还是二类疫苗,预防疾病的作用都是一样的。但政府会根据特定传染病的人群发病情况、严重程

度,以及疫苗的有效性、安全性和生产供应能力、政府财政支付能力等一系列因素,优先确定一部分疫苗作为第一类疫苗,作为国家公共卫生政策的一部分,免费为所有适龄儿童接种,并且根据情况不断扩大一类疫苗的种数。目前尚未纳入一类疫苗的种数,比如水痘、b型流感嗜血杆菌疫苗、EV71疫苗等,暂时还需要付费的疫苗,家长可以根据家庭和儿童的具体情况,选择是否自费接种。

此外,还有一部分可以用来替代第一类疫苗的第二类疫苗。比如一些联合疫苗,对疾病的保护作用是一样的,但接种一种疫苗保护多种疾病,既减少了注射次数,也方便了家长,在未纳入第一类疫苗之前,也是鼓励自费选择接种的。

## ●国产疫苗与进口疫苗

家长面临另一个选择困难的情况就是对于国产疫苗和进口疫苗的选择。客观上讲,我国对于疫苗的准入标准是相同的,

无论国产疫苗还是进口疫苗,在上市前均需要经过严格的临床试验和上市前审批过程,在药监部门确定疫苗的有效性、安全性、生产质量的稳定性之后,才能获得药品文号批准生产上市。对于每一批生产的疫苗,有严于普通药品的批签发制度,对每一批疫苗的生产质量均进行审核和必要的检验后,方允许上市使用。因此无论国产疫苗还是进口疫苗,产品质量均能得到保证。

对于一些疫苗,由于受国内的研究进度限制,目前只有进口疫苗可用,如肺炎球菌结合疫苗。还有些疫苗是我国在全球创新的疫苗,如EV71疫苗、戊肝疫苗等,尚无进口疫苗可用。因此在疫苗选择上,咱们既不要一味崇洋媚外,又不可盲目自信。

对于众多的自费疫苗,大多数家庭恐怕难以全部选择接种。而且每种疫苗都有其适用人群,对于每个个体来讲,接种所有自费疫苗也无必要,可以分



为几种情况来考虑。

1.紧急情况必须选择的,例如狂犬病疫苗,被动物致伤后,一定要进行规范的伤口处理和疫苗接种,不要有侥幸心理。

2.有特定风险的时候,比如出国到一些特定传染病流行的地区旅行,出行前需要完成特定疫苗的接种,一是为了保护自己,二是一些国家海关有特定要求,同时也是防止把传染病带回国门,例如黄热病疫苗、脊灰疫苗、流感疫苗等。

3.建议儿童常规接种的疫苗,例如肺炎球菌结合疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗、水痘疫苗、EV71疫苗、轮状病毒疫苗等,都是儿童易感染的严重疾病,可根据自身条件进行选择。

此外,自费疫苗不仅仅针对儿童,其他人群也需要考虑自费疫苗的接种,比如青春期末期女孩优先考虑接种人乳头瘤病毒疫苗,可预防宫颈癌,成人特别是有慢性基础性疾病的人群、老年人等,每年考虑接种流感疫苗等。

## 温馨小智囊

### 维生素B<sub>1</sub>驱蚊不靠谱

据《中国家庭报》报道,有传言说用维生素B<sub>1</sub>口服或溶解在水中制成驱蚊水喷洒可驱蚊。研究表明,维生素B<sub>1</sub>对蚊子落在皮肤表面的次数不会有什么影

响,即维生素B<sub>1</sub>没有驱蚊效果。此外,人体每天对维生素B<sub>1</sub>的需要量为1—1.5毫克,大量补充维生素B<sub>1</sub>可能对身体造成伤害。

### 新电器通电后人要远离

据《健康咨询报》报道,新购买的电器,如电视机、电脑或电热毯等,通电后会释放出一种味道,这种味道是溴耐燃剂造成的。溴耐燃剂释放到空气里,有可能

被人吸入,而且不易排出体外。因此通电时人应先远离电器,并开窗通风。溴耐燃剂有可能导致孕妇流产,在部分欧洲国家被禁用。

### 舌苔不宜天天刷

据《家庭保健报》报道,很多人由于舌苔发厚、口气变重,会在刷牙时用力地刷舌苔,想借助牙刷帮舌苔变薄。虽然刷舌苔能减少口腔异味,但经常刷对健康并没有特别的好处。如果经常用力刷舌苔,容易刺激味蕾,损伤舌乳头,甚至导致舌背部麻木、味

觉减退、食欲下降等不良后果。如果体内出现病变,舌苔的厚薄和颜色都会变化,这时仅靠刷舌苔是起不了作用的,还是应该去医院检查。刷舌苔每周一次即可,刷舌苔时用力不要过猛,每次从舌根部往舌尖部刷7—10次就可以了。

### 高血压患者运动后别急着喝水

据《现代保健报》报道,高血压患者运动后会产生很多热能,器官处于“高热”之中。此时如饮用冷水,会使喉咙、食管、胃等器官遇冷而急剧收缩,感到不适。剧烈运动后喝凉水,尤其是

为一时痛快而大量饮用凉水,轻者会引起胃痉挛、胃绞痛,重者可引起晕厥。正确的方法是运动后稍事休息,擦擦汗,洗洗脸,再喝温水,而且一次不宜喝太多。



## 当季菜谱

### 荷叶莲藕粥降压降脂消暑热

莲藕味甘,夏天多吃能增进食欲;荷叶性凉,它独特的清香能够消暑利湿、散瘀止血。所以荷叶莲藕粥具有清热解暑、降压降脂的功效,能够有效缓解夏季暑热所致的头昏恶

心、食少腹胀等症状。

**做法:**先将荷叶洗净切碎后,放入锅内,水烧开后捞出荷叶,汁留下,再将莲藕切成小粒,与大米一起加入汁中煮成稀粥,加白糖调味后即可食用。

### 保护视力常吃绿色蔬果

《中国居民膳食指南》建议,每人每日至少吃蔬菜300—500克(深色约占一半),水果200—400克。不同颜色的蔬果有不同的营养价值。

如果视力不好,那么尽可能的多吃绿色食物,能有效缓解症状。

绿色的蔬果富含叶黄素、叶绿素和多酚等植物营养素,对肝、肺和视网膜的健康有促进作用。绿色食物含有的纤维素能清理肠胃,防止便秘。比如菠菜、青椒、西兰花、青瓜、猕猴桃、青豆等绿色食物,都是非常“养眼”的。

### 去暑清热吃苦瓜黄豆煲脊骨

**材料:**苦瓜200克、黄豆50克、猪脊骨500克,生姜数片,盐少许。

**做法:**苦瓜洗净,去除瓢和籽,切大块备用;猪脊骨切大块焯水备用;黄豆冲洗干净,浸泡2个小时。把所有材料放入砂锅中,加水2000毫升,大火煮开后转小火,大约煮1个小时,加盐调味即可。

**功效:**这是一个经典的夏

日汤水,去暑清热。苦瓜虽然很苦,但经过长时间的煮制后,苦味并不明显,变成了回甘的味道。猪脊骨不太肥腻,适合当作夏日汤水,煲完后,汤色比较清澈,不油腻。因为苦瓜和黄豆味道比较寡淡,所以如果用猪脊骨的话,有一点点油花,又不会如猪腿骨那样油腻。

(本版综合)