

近日，国家卫生健康委员会发布了《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》，对接种工作做了详细指导。3月26日，济南市疾控中心首席专家刘守钦在接受采访时，也对接种新冠疫苗的安全性及必要性进行了介绍。

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

接种新冠疫苗热点问题解答

适合哪些人接种

18周岁及以上人群。60岁及以上人群为感染新冠病毒后的重症、死亡高风险人群。疫苗对60岁以上人群也会产生一定的保护作用，建议接种。暂不推荐18岁以下人群接种。

接种剂次和间隔

新冠病毒灭活疫苗(Vero细胞)需接种2剂,2剂接种间隔建议≥3周,第2剂8周内尽早完成。

重组新冠病毒疫苗(5型腺病毒载体)接种1剂。

重组新冠病毒疫苗(CHO细胞)接种3剂,相邻2剂之间的接种间隔建议≥4周,第2剂尽量在接种第1剂次后8周内完成,第3剂尽量在接种第1剂次后6个月内完成。

迟种该如何补种?

对2剂或3剂次程序的疫苗,未按程序完成接种者,建议尽早补种。免疫程序无需重新开始,补种完成相应剂次即可。

对在14天内完成2剂新冠病毒灭活疫苗接种者,在第2剂接种3周后尽早补种1剂灭活疫苗。对在14—21天完成2剂新冠病毒灭活疫苗接种的,无需补种。

育龄期和哺乳期女性能接种吗?

如果在接种后怀孕或在未知怀孕的情况下接种了疫苗,不推荐仅因接种而采取特别医学措施(如终止妊娠),建议做好孕期检查和随访。对有备孕计划的女性,不必仅因接种而延迟怀孕计划。

虽然目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据,但基于对疫苗安全性的理解,建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性(如医务人员等)接种疫苗。哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后,建议继续母乳喂养。

既往患者或感染者能接种吗?

现有数据表明,新冠病毒感染后6个月内罕见再次感染发病的情况。既往感染者(患者或无症状感染者),在充分告知基础上,可在6个月后接种1剂。

新冠病毒疫苗安全吗?

新冠疫苗目前还属于研发阶段,但从国内国际目前接种情况看,人群中严重性的异常反应很少。截至3月24日,国内现已接种新冠疫苗超过8000万剂次,没出现过严重不良反应。“当然,新冠肺炎疫苗和其他免疫性疫苗一样,在接种过程中,一些个体也可能会出现发烧、局部红肿、热疼等反应,这些症状通常很快就会自愈。”刘守钦说。

为何要推广接种疫苗?

刘守钦表示,新冠肺炎目前仍没有特异性的治疗药物。因此,我国作为世界首批成功研发新冠疫苗的国家之一,有必要在人群中推广应用,这是疫情防控常态化必须要做的一个方面。

目前国际疫情防控形势仍然严峻。在此情况下,中国也无法独善其身。如果社会人群中存在免疫空白点,一旦有外源性新冠肺炎传染源,可能很多人会因此感染。

新手妈妈妈妈康复有招

产后3至6个月是黄金期,可别错过

齐鲁晚报·齐鲁壹点精心打造“孕产说”视频直播栏目,以访谈录形式,邀请省内妇产领域知名专家和孕妈、宝妈一起做客演播厅进行互动交流。

“拥抱新手妈妈”特辑致力于“产后100天”科普宣传,已在山东大学齐鲁医院、山东省妇幼保健院等多家医院产科设置“科普工作站”。据了解,“拥抱新手妈妈”产后100天科普工作站于今年2月16日启动。4月1日,“孕产说”直播节目首期邀请到山东省妇幼保健院盆底诊治与产后康复科副主任医师侯晓、二孩妈妈雅菲,对产后妈妈容易走入的误区进行了科普。



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 王小蒙 实习生 陈文静

打喷嚏漏尿 警惕盆底出问题

分娩后除了形体变化,有些妈妈还会遇到尴尬。歌手Ella就曾发微博自曝,生完孩子后出现尿失禁和子宫脱垂,极大困扰着工作和生活。山东省妇幼保健院盆底诊治与产后康复科副主任医师侯晓在门诊上也碰到过不少有这样烦恼的宝妈。

“怀孕和分娩都会对盆底肌造成不小的压力,生育次数越多,盆底肌发生损伤的可能性越大。”侯晓说,有些人平时就算打个喷嚏,跳跃、跑步都会尿失禁,这就提示盆底障碍性疾病已经找上了门。

那么,盆底疾病是如何发生的呢?这就要从“C位大咖”也就是骨盆说起。侯晓解释,骨盆上连脊柱,下连股骨,起承上启下的作用。骨盆非常稳定又有一定的灵活性,构造巧妙。“花盆有底,骨盆也有底部,骨盆底部的肌肉就是盆底肌。”侯晓说,盆底有三大功能,就是支持、括约和性。“如果把盆底肌比喻成一个小吊床,吊床上躺着的三个宝宝就是膀胱、子宫、直肠,因为各种因素导致盆底肌受损后,吊床的绳子松了或是断了,这时‘小宝宝’就都掉下来了。”

侯晓说,这种情况就是脏器发生了脱垂,常见疾病如子宫脱垂、膀胱脱垂、直肠膨出等。盆底肌围绕在三个管腔周围,收缩时可以控制大小便,如果收缩功能受损,就出现了漏尿,一咳嗽、大笑、打喷嚏,原地跳跃时就会出现漏尿,还有的妈妈甚至会出现大便失禁的尴尬情况。

据介绍,造成盆底肌损伤的因素很多,除了生育外,还有生活习惯问题。“比如工作时的体位,有些妈妈需要经常站立、蹲着工作,或者经常负重,盆底肌长期处于绷紧状态,会对盆底造成非常大的负担。”侯晓说,还有可能是与激素水平有关。

练习三步走 有效恢复盆底肌

目前,针对盆底障碍性疾病,主要分手术和非手术治疗。手术治疗主要针对中重度损伤患者,产后的妈妈多数到不了这种程度。还有就是非手术治疗,比如药物治疗、子宫托,最常用的方法就是盆底肌康复治疗,就是通过仿生物电、生物反馈来修复盆底肌,目前来说治疗效果非常明显。

侯晓提醒,产后3-6个月是恢复黄金期,一年内恢复效果还可以,错过这个治疗时机,可能花费的周期更

长,但也会收到满意的效果。

此外,日常还可以做一些凯格尔运动,来锻炼自己的盆底肌。“运动口诀就是一放松二找准三收缩。”侯晓说,首先要全身放松,排空大小便,找一个舒服的体位。

第二是寻找盆底肌,一个常用方法就是“中断排尿法”,就是在正常排尿过程中,突然中断,这时会感觉到会阴部分有肌肉在收缩,帮助控制尿液流出,这些收缩的肌肉就是盆底肌。

“第三就是正常收缩盆底肌,收缩三秒钟,放松三秒钟,这是完整的一组,连贯地做50次,一天做4个50次。”侯晓提醒,四组凯格尔运动不要一口气做完,收缩时一定要只收缩盆底肌,大腿、臀部、腹部的肌肉都不能参与。

女性不管各孕期,孕期还是产后都可以进行练习,但孕早期因胚胎尚不稳定,不建议练习,如无异常,孕16周以后可以开始练习。另外,产妇在刚经历妊娠和分娩之后,盆底处于最脆弱阶段,身体也较虚弱,需要自我修复,也不建议早做凯格尔运动。等到42天复查时,妈妈们的身体基本恢复到孕前状态,这时就可以放心练习了。

除了凯格尔运动以外,妈妈们还可以在家进行腹式呼吸、臀桥等锻炼,以利于产后恢复。

产后42天复查很关键 这些检查不能少

有些妈妈觉得月子坐得很好,没有任何症状,觉得检查没有多大必要,侯晓表示,这样是不可取的。“实际上经过妊娠和分娩之后,妈妈身体内部的很多变化自己是无法感知的,这时42天检查就尤为重要,它可以帮助医生知道妈妈子宫恢复状况、盆底状况、乳腺状况等。”侯晓说,还有大家比较关注的形体,都可以在42天复查时一起去评估。

产后42天检查,哪些是不可少的呢?侯晓表示,首先是一些常规检查,例如血压、脉搏、心率、血糖和血尿常规,如果孕期甲功或血糖有异常也可以再检查一下。

还有一个必查项目就是妇科和超声检查,可以了解妈妈有没有生殖道炎症,比如阴道炎、宫颈炎、盆腔炎,通过B超可以了解妈妈子宫恢复情况,宫腔里有没有积液或残留以及子宫附件有没有异常包块,其实在这个过程中,医生经常发现妈妈们有畸胎瘤、卵巢囊肿。

“还有一个非常重要的检查,就是盆底超声,通过盆底超声或手诊,可以看到盆底功能恢复情况。”侯晓说,还有一个就是盆底肌筋膜检查,妈妈孕后期或生完宝宝后,出现耻骨联合周围的疼痛,尤其是大腿根疼、

尾骨疼、胯疼,并不是正常现象,是盆底和盆壁肌肉和筋膜出了问题,要及时就诊。

另外,乳腺的检查也很重要,产后有没有缺乳,乳头有没有内陷皲裂、有没有乳腺炎症,都需要在42天复查时确认。

避开束腹带误区 产后塑形要科学

很多产后妈妈都会遇到肚子收不回去的烦恼,束腹带经常被用作产后恢复“神器”。侯晓表示,仅通过束腹带就想恢复身材,恐怕有点异想天开。

“束腹带分两种,临床上经常使用的,一种是无弹力或弹力很小的纯棉医用束腹带,可以收拢产后非常松弛的腹壁,还可以保护伤口,减少伤口张力,促进愈合,避免活动时伤口裂开。”侯晓说,轻轻扎这种束腹带,可以在一定程度上增加腹压,帮助产后妈妈排尿或排便,因为产后妈妈非常容易出现尿滞留或便秘问题。

另外一种束腹带就是弹力非常大的塑形腹带,价格从几十块到几千不等,这种束腹带并不建议使用。“这种束腹带弹力太强,扎紧后容易挤压内脏,影响胃肠蠕动,甚至影响血液循环,造成静脉曲张等一系列问题。”侯晓提醒,扎这种束腹带还可能加重盆底损伤,效果适得其反。

凯格尔运动

运动口诀:

一放松二找准三收缩

1.全身放松,排空大小便,找一个舒服体位。

2.利用“中断排尿法”寻找盆底肌,就是在正常排尿过程中,突然中断,这时会感觉到会阴部有肌肉在收缩,这就是盆底肌。

3.正常收缩盆底肌,收缩三秒钟,放松三秒钟,连贯做50次,一天做4个50次。每次大概5分钟,一天20分钟左右。

扫码看视频 拥抱新手妈妈

扫码看视频 拥抱新手妈妈

扫码看视频 拥抱新手妈妈

扫码看视频 拥抱新手妈妈

扫码看视频 拥抱新手妈妈

扫码看视频 拥抱新手妈妈

身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2021年4月4日 星期日

医学、健康、服务、科普

美编: 马秀霞
策划: 陈玮

组版: 颜莉
编辑: 于梅君