

世界强化免疫日构建免疫屏障

■记者 方芳

12月15日是世界强化免疫日。这一健康主题日由世界卫生组织于1988年为消灭脊髓灰质炎而设立。

脊髓灰质炎即小儿麻痹症，是少数能被消灭的疾病之一。这主要是因为人是脊髓灰质炎病毒的唯一感染者，且目前已经具备有效的疫苗，免疫能够终生持续存在。

强化免疫是相对于常规免疫而言的。普通免疫是通过接种疫苗这种对疾病有预防作用的生物制剂的途径，从而达到预防和控制一些容易感染的疾病的目的。强化免疫则是对常规免疫的加强，它与计划免疫即对新生儿有计划地实施疫苗接种共同构成计划免疫体系。

研究表明，儿童接种疫苗是预防疾病最有效、最经济的方法。孩子出生后，体内由母体传给的免疫力会逐渐减弱或消失，这时就必须适时地进行预防接种，这对孩子一生的健康至关重要。以乙肝为例，新生儿由于抵抗力差，感染几率极大，年龄越小，感染乙肝病毒后成为持续携带乙肝表面抗原者的几率就越高。因此，为了孩子的健康，孩子一出生，就必须在医院接种乙肝疫苗和其他计划免疫包括的疫苗。

不少人认为只有孩子才需要接种疫苗，成人则不必，其实这是认识误区。因为接种疫苗后，在孩子体内产生的相应抗体



会起到预防某种疾病的作用，但这不是一劳永逸的。到了一定时间，有的抗体会逐渐减弱或消失，对相应疾病的预防作用随之降低，这时就需要加强。成人接种疫苗还可增强接种者对流行期传染病的抵抗力和免疫力，做到有备无患，但成人接种疫苗并不是多多益善，应接种一些较易感染、流行的疾病疫苗。

就如何提高孩子抵抗力，专家表示，除给孩子按时预防接种外，家长还应注意卫生、营养、运动等方面。坚持母乳喂养，营养是免疫力的基本保障。孩子每日的膳食要考虑水、脂肪、糖类、蛋白质、矿物质和维生素六大营养素的合理摄入。

为孩子准备食物时，要保证食物及餐具的清洁卫生。

家长带孩子多做户外活动和运动，进行室外阳光浴，多呼吸新鲜空气，让孩子经常感受大自然中的温度变化，可以增强体质、增加体内抗体的产生，减少生病的次数和严重程度。但家长要注意，最好带幼儿到空气清新、人少车少的公园去，尽量不要到人多拥挤的公共场所如大型百货商场、影剧院、超市、医院

等。这些地方人多，难免有人携带病原菌，孩子的免疫力较低，就容易被感染。

对成人来说，一些不良的饮食、作息习惯以及心理因素都可能造成免疫力低下。研究发现，缺少睡眠会降低人体抗击病菌的细胞数量，从而降低免疫力。与每晚睡7.5~8.5小时的人相比，每晚只睡4个小时的人，体内抵御流感的抗体少50%。此外，一个人的社交圈子越小，就越容易生病。在18~55岁的成人中，至少有6个朋友的人，比朋友少的人抗感冒的能力强4倍。

提高自身免疫力，应做到戒烟，少甜食、少油脂、少喝酒，多喝水、多运动、多休息。甜食会影响白血球的制造与活动，喝酒会严重减弱各种免疫细胞的正常功能，同时也会影响肝脏以及胰脏的机能。每天进行30分钟有氧运动，例如步行、游泳或骑脚踏车等，有助于改善白血球数量，从而改善免疫系统功能。充分饮水能保持呼吸道黏膜湿润，使感冒病毒难以迅速繁殖，也可增强免疫力。

日常生活应营养均衡，减少烹调用油量及高脂肪、高盐的摄入，保证每天摄取两到三样主食、牛奶、蔬菜、水果等，可以多吃点鱼、红薯、酸奶、蘑菇、大蒜、燕麦等，这有助于增强免疫力。不要滥用抗生素。人体70%的免疫力来自肠道，这其中就包括特殊的抗癌细胞。滥用抗生素有可能破坏肠道先天免疫力，这也是引起抗生素耐药性细菌感染的原因。

此外，广泛的兴趣爱好会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。良好的情绪也有助于改善血压、心率和白血球数量，提高免疫力。



医生为宝宝接种预防疫苗。 ■摄影 见习记者 冯树风



医生为孕妇宣讲健康知识。 ■摄影 见习记者 冯树风



宝宝接种预防疫苗的地方。 ■摄影 见习记者 冯树风

用爱心与责任守护健康 ——记相山区前黄社区卫生室家庭医生张影

杏林故事

XINGLINGUSHI

■记者 韩惠 通讯员 刘梦珂

2020年家庭医生签约服务工作推开，前黄社区卫生室早早完成了上级下达的任务。2天多时间，签约180余人，其中还有不少年轻人首次签约。“政策好，又有张影和卫生室团队积极履约，为签约居民提供优质服务，我们都愿意支持她们的工作”。

2002年到渠沟镇卫生院工作，2010年下到基层，张影与社区的老百姓打交道最多。每一天，她用真心真情，关注、呵护着居民的健康，面对面讲政策、零距离说健康、心贴心送温暖。说到张影的名字，当地人就像自家人一般熟悉和喜爱。

前黄社区卫生室位于凤凰城小区16栋，承担着基本公共卫生服务和家庭医生签约服务工作，除了入户随访履约，张影在这里度过的时间最多。每天上班头一件事，就是打开系统查看待随访的慢性病居民预约上门时间，谁今天上集卖葡萄去了，谁下地干活了，谁家里有事不在，根据情况调整，她再背起药箱走家串户。多年来，张影每周平均上门服务达55人次，从不嫌居民家里脏乱，从不嫌慢性病及家庭医生签约患者问题多，经常加班加点到深

夜。谁家有需要看护的病人，谁家老人慢性病常发，谁对哪些药物过敏，她都了如指掌；孩子感冒发烧了，老人家旧疾复发了，也能够及时发现、及时诊治。

2016年在我市初启动时，家庭医生签约算是个新鲜事物。在认真吃透政策的基础上，张影借助“一格三员”开展工作时深入居民家中调查，常常来往的，既了解了居民的具体情况，也在这个过程中和大伙儿逐渐熟悉起来。前黄辖区常住人口2900人，到今年底，村卫生室建立居民健康档案2718份，建档率93.72%；家庭医生签约180余人，“两卡制”采集信息2280人，占到人口总数的80%。

做好签约之后的服务，让老百姓体会到家庭医生签约的益处，他们才会积极主动地配合，对此，张影费了不少心思。张影询问老人身体状况。



张影定期入户为老人检查身体。 ■摄影 见习记者 黄鹤鸣

床位等服务，多好的事”。老两口高兴地签下了协议，平日里有个头疼脑热，张影总会第一时间赶到家中进行治疗，每个月定期进行体检、测量血压、听诊心肺，叮嘱老人们日常饮食的注意事项和健康生活理念。

双目失明的五保户程祥全也是其中之一。去年12月，程祥全突感头疼头晕。无儿无女

的他既怕麻烦别人，又担心自己得了不治之症，无论别人怎么劝说，一直硬撑着不肯去医院。得知此事，张影接连几天到程祥全家中对其进行劝说，开导他勇敢面对疾病和生活。“我们家庭医生就是您的家人，我陪您一起去做检查”，一番话说到程祥全的心坎里，让迟迟不愿接受检查的他倍受感动。后经医院检查，程祥全

只是血脂异常。一直悬着的心终于放了下来，他也将眼前的这位白衣天使当成了自己的亲人。

“我和签约居民都互换了手机号，每天24小时随时接听电话，提供问诊服务”，张影笑说。正是无微不至的服务，才让大伙更加信任她，愿意由她和卫生室的医务人员共同来当好自家的“健康守门人”。

用一份医者的仁爱之心，坚守着一切为病人着想的行医准则，全心全意地服务社区居民。近年来，前黄社区的基本医疗卫生、家庭医生签约和慢性病管理服务等各项工作都走在了街道乃至全区前列，张影连续被评为2017、2018年度相山区优秀家庭医生，她所在的团队也被评为优秀团队。



■摄影 见习记者 黄鹤鸣