

疫苗接种后“孩子的去留”

▲ 山东省妇幼保健院 薛美

门诊常会接诊一些焦虑的孕妈：“医生，我刚打了疫苗，现在发现怀孕了，孩子能不能要啊？会不会导致畸形？”别急，本文来告诉你答案。

疫苗的主要类型

目前已上市的疫苗主要分为：灭活疫苗、减毒活疫苗、重组蛋白疫苗、病毒载体疫苗、mRNA 疫苗等。

灭活疫苗是通过某些方式使病原微生物灭活，然后制成相应的疫苗，如流感疫苗、甲肝疫苗、狂犬病疫苗、新冠疫苗、HPV 疫苗等。减毒活疫苗则是经过特殊处理，使病原微生物毒性减弱后，制成相应的疫苗，在机体内有一定生长繁殖能力，但不具有诱发疾病的危险，如麻疹疫苗、风疹疫苗、水痘疫苗/风疹疫苗及脊髓灰质炎疫苗等。

孕妇可接种哪些疫苗？

HPV 疫苗 HPV 疫苗是人工合成的，不是活病毒，它不会导致病毒的感染。基于目前的研究，建议如果接种 HPV 疫苗后意外怀孕，没有必要考虑终止妊娠，但应将未完成接种剂次推迟至哺乳期结束后再行补充接种。

狂犬疫苗 狂犬病疫苗是灭活疫苗，孕妇接种狂犬病疫苗也是安全有效的。由于狂犬病是一种致命疾病，如被怀疑携带狂犬病动物咬伤的孕妇必须进行疫苗接种。

乙肝疫苗 乙肝疫苗是重组蛋白疫苗，如果接种后发现怀孕，无需特别处理，且可完成全程接种，乙肝疫苗对孕妇和胎儿均无不良影响。

流感疫苗 孕期接种流感疫苗是安全的，可保护孕妇自身降低孕期患流感、孕期发热、子痫前期的风险。孕妇在孕期的任一阶段均可接种流感疫苗，建议只要本年度的流感疫苗开始供应，可尽早接种。

新冠疫苗 目前我国生产的灭活新冠疫苗仅含病毒的蛋白成分，不含活病毒，接种后不会在体内进行复制，理论上不会对孕妇和胎儿产生额外的不良影响，因此不推荐仅因接种新冠病毒疫苗而终止妊娠，建议做好孕期检查和随访。

水痘疫苗 水痘疫苗是减毒活疫苗，此类疫苗理论上对母亲或胎儿有害，因为妊娠期间禁用。

但是如果孕妇已经接种了活病毒疫苗，孩子一定要终止妊娠吗？其实也不是这样的，对于这种情况，建议在孕期科学地监测。因为据国外大样本调查发现，应用这些疫苗后也并没有增加出生缺陷的几率，这些疫苗对胚胎的影响，仅仅是停留在理论上，临床上并没有发现出生缺陷的增加。

总之，孕妇不要对接种疫苗过度害怕恐慌，也要防止不必要的人工终止妊娠，做好定期产检。

心脏骤停 4 分钟急救行动方案

▲ 江门市职业病防治所 梁国丽

心脏骤停是一种极为凶险的紧急情况，一旦发生，患者的心脏会突然停止跳动，血液循环随即中断。在这生死攸关的时刻，每一秒都无比珍贵。据统计，心脏骤停发生后，每延迟 1 min 进行急救，患者的生存率就会下降 7%~10%。而从心脏骤停到出现生物学死亡，短短 4~6 min 内，大脑就会因缺血缺氧而遭受不可逆的损伤。所以，在专业急救人员到来之前，普通人若能掌握正确的心肺复苏急救方法，抓住这黄金 4 min 展开急救行动，就有可能挽救一条生命。

立即识别心脏骤停症状并呼救

当身边有人突然倒地，首先要迅速判断其是否发生心脏骤停。轻拍患者双肩，在其双耳边大声呼喊：“喂，你怎么了？”若患者毫无反应，且胸廓没有起伏，也就是无呼吸，基本可判断为心脏骤停。一旦确认，必须立刻大声呼救，让周围的人帮忙拨打急救电话 120，并获取附近的自动体外除颤器（AED）。若现场只有自己，应先拨打 120，在电话中清晰告知急救人员事发地点、患者大致情况等关键信息，随后开启免提，将手机放在一旁，迅速展开下一步急救。

正确实施心肺复苏

胸外按压 首先，确认现场环境安全，



来源/千库网

将患者仰卧在坚实的平面上，如地面或硬板床。迅速脱下患者衣服，跪在患者一侧，找准按压位置，位于胸部中央，胸骨下半部两乳头连线中点。将一只手的掌根放在按压点上，另一只手叠放在这只手的手背上，双手十指紧扣，垂直向下用力按压。按压深度要达到 5~6 cm，频率保持在 100~120 次/min。大声说出按压次数，每次按压后让胸部充分回弹后再按，持续不间断地按压 30 次，过程中要注意节奏平稳，避免忽快忽慢或中途停顿。

开放气道 清理口腔异物，用“仰额抬颌法”一只手按住患者的额头，另一只手的食指和中指抬起患者的下颌，使患者头部后仰，下颌角与耳垂连线和地

面垂直，这样能打开气道，保证空气顺利进入。

人工呼吸 施救者用拇指和食指捏住患者鼻子，正常吸气后，将自己的嘴完全包住患者的嘴吹气 1 秒，见患者胸廓隆起即为有效。连续 2 次人工呼吸，每次吹气后松开捏鼻子的手指，让患者胸廓自然回缩排出气体。循环比例 30：2，即 30 次胸外按压+2 次人工呼吸（也可以持续胸外按压不做人工呼吸），直至 AED 送达或专业急救人员到达。

AED 的使用方法

AED 是心肺复苏的“黄金搭档”。AED 操作简单，开机后按语音提示贴好电极片（右胸上+左胸侧），机器将自动分析心律。如需除颤，操作者应在确保无人接触患者的情况下，按下放电按钮，进行除颤。除颤后立即继续心肺复苏。

面对突发心脏骤停，普通人在黄金 4 min 内，通过迅速识别症状、大声呼救以及正确实施心肺复苏，能够为患者争取宝贵的生存机会。心肺复苏看似复杂，但只要牢记按压位置、深度、频率，以及开放气道和人工呼吸的操作要点，经过简单学习和练习，每个人都有可能成为挽救生命的“英雄”。

血液“侦察兵”如何揪出隐形疾病

▲ 承德市中心医院 顾玉

在现代医学的精密体系中，生化检验堪称守护健康的“侦察兵”。一滴看似普通的血液，经过生化检验的层层剖析，就能将潜伏在体内的隐形疾病“现形”。这些看不见的“侦察兵”究竟如何工作？又能发现哪些隐匿的健康危机？

生化检验：健康侦察“基础法则”

生化检验就是分析血液、尿液等样本里的化学成分，帮助医生判断人体是健康还是生病了。它的原理很简单：健康时，血液里的葡萄糖、蛋白质这些物质含量稳定；生病后，它们的含量或活性就会改变。

在检验血液样本时，检验科的仪器能精准分析成分，再和正常数值对比。要是检测结果不在正常范围内，就说明身体可能有问题，提醒医生进一步检查。

生化检验常见检测项目

血糖检测：糖尿病的“预警信号” 血糖检测是生化检验中最基础也最常用的项目之一。空腹血糖和餐后血糖的数值，能直接反映人体对葡萄糖的代谢能力。当空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L 或餐后 2 h 血糖 ≥ 11.1 mmol/L 时，结合临床症状，就可能被诊断为糖尿病。此外，糖化血红蛋白检测能反映过去 2~3 个月的平均血糖水平，对于早期发现血糖异常和评估糖尿病治疗效果意义重大。一些无症

状的糖尿病前期患者，往往就是通过血糖检测发现端倪。

肝功能检测：肝脏健康的“晴雨表” 肝功能检测包含多项指标，如谷丙转氨酶（ALT）、谷草转氨酶（AST）、胆红素、白蛋白等。ALT 和 AST 主要存在于肝细胞内，当肝细胞受损时，这些酶会释放到血液中，导致其在血液中的含量升高，常见于病毒性肝炎、脂肪肝、酒精肝等疾病。胆红素升高则可能提示肝脏的代谢或排泄功能出现问题，如黄疸型肝炎、胆道梗阻等；白蛋白降低可能与肝脏合成功能下降、营养不良等有关。

肾功能检测：肾脏健康的“守护者” 血肌酐、尿素氮和尿酸是肾功能检测的重要指标。血肌酐是肌肉代谢的产物，通过肾脏排泄，当肾脏功能受损时，肌酐排泄减少，血液中肌酐水平就会升高。尿素氮

同样经肾脏排泄，其升高可能提示肾脏疾病、脱水、消化道出血等情况。尿酸是嘌呤代谢的终产物，尿酸升高不仅与痛风发作密切相关，还可能对肾脏造成损害，引发尿酸肾病。

血脂检测：心血管病的“危险信号” 血脂检测主要包括总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C）。LDL-C 被称为“坏胆固醇”，它会在血管壁沉积，形成动脉粥样硬化斑块，增加冠心病、卒中等心血管病的风险；而 HDL-C 则被称为“好胆固醇”，能将胆固醇从血管壁转运到肝脏进行代谢，具有保护心血管的作用。甘油三酯升高也与肥胖、糖尿病、心血管病等密切相关。

虽然生化检验是强大的健康侦察工具，但检测结果受多种因素影响。例如，检测前的饮食（如高脂饮食会影响血脂检测结果）、运动、药物等，都可能导致指标出现波动。因此，患者在进行生化检验前，应遵循医生的指导，保持空腹（一般 8~12 h）、避免剧烈运动、告知医生正在服用的药物等。

从一滴血液中洞察健康密码，生化检验以其精准的检测能力，成为守护生命的重要防线。了解这些知识，定期进行生化检验，我们就能更早地发现隐形疾病，为健康争取更多主动权。



来源/千库网