

接种疫苗前 先“四问”

疫苗是对付传染病最好的武器，然而，儿童因为接种疫苗致病的例子却时有发生。这着实让家长紧张又烦恼：不打疫苗，缺乏有效的防护，可打疫苗，又怕孩子发生极其偶然的意外。怎样才是正确的选择？专家表示，孩子接种疫苗前，家长应主动向医生提出“四问”。

一问：了解疫苗适不适合打

有些孩子可能存在疫苗接种禁忌症，譬如吃鸡蛋过敏，打青霉素过敏，但接种前家长不问也不说，就可能带来很大的风险。每次打疫苗之前主动向接种点的医生提问，是家长必须做到的一件事。比如这个疫苗预防什么病？这个疫苗有什么禁忌症？换句话说就是什么样的孩子不适合打这个疫苗？这个疫苗接种之后可能发生的不良反应是什么？预防这种疾病除了这种疫苗之外还有没有其他选择？利用这几个问题，家长基本上可以了解疫苗的相关情况，从而作出判断。

不过，也有不少家长反映医务人员未主动承担告知的责任。对此，2010年7月1日起正式实施的《侵权责任法》有所规定：在疫苗接种过程中，医生有义务将要使用的疫苗有可能出现的不良反应告知消费者。还要告诉消费者预防这种疾病的疫苗还有什么选择。医务人员未尽到义务，造成患者损害的，医疗机构应当承担赔偿责任。但要提醒

的是，家长经常一声不吭就在告知书上签了名，这种极不谨慎的做法将导致责任不明，引起医疗纠纷。

二问：选灭活疫苗安全性高

到目前为止，中国很多疫苗都是减毒疫苗。所谓“减毒”，就是活病毒降低了毒性，但仍有一定的病毒量，接种后刺激机体诱导出抗体，再将病毒消灭。这种疫苗具有价格低廉的特点，但因为病毒是活性的，极个别儿童由于个体差异或免疫功能低下等原因，接种后可能因疫苗病毒变异而引起感染，反倒转变为疾病。

和减毒疫苗相比，灭活疫苗的安全性更好。灭活疫苗是一种被杀死的病毒，将其输入人体，既不会使人染病，又可以促使人体产生抗体，抵御病毒入侵。它虽然没有活性的死疫苗，却可以避免疫苗相关病例的出现，国外现在都使用这类疫苗。进口疫苗和国产疫苗相比，接种后的副作用也要小得多。

三问：接种联合疫苗更便利

以前是单一疫苗“打遍天下”，如今，随着疫苗种类越来越多，联合疫苗已经成为一种新的趋势。全球已有超过100个国家开始普及联合疫苗，中国目前也有四种联合疫苗：一是麻风疫苗，二是麻腮风疫苗，三是百白破疫苗，四是最新的五联疫苗，可以同时预防包括百日咳、白喉、破



“热气”引发口臭

专家教你中药调理

秋季天气开始变得干燥，如果爱吃煎炸食品，最易引起体内上火，可能诱发口臭的发生。对付口气重，不少人会选用口香糖，但这也只是“治标不治本”的做法。从中医的角度看，口臭是人体内部脏腑阴阳不平衡的一种表现。

在人们的印象中，口臭大多是热气引起的。的确如此，在口臭的中医证型里面，热证是占据了十分重要的位置。

1) 胃热

胃热的患者平时喜欢吃一些煎炸和热性的东西，比如爱吃肉类或饮酒。他们的胃口很好，但会有口干、喜欢喝冷水的倾向。除此之外，看他们的舌象就会发现，此类患者的舌质比较红，苔比较黄，有些人的舌苔还很厚，像是舌面上覆盖了一层黄色的膜。

支招：这类患者的口臭是相对比较严重的，可以用一清胶囊、清热消炎宁等中成药治疗。但药物不是最重要的，对于胃热的患者来说，饮食的调整才是解决问题的关键。减少进食肉类及热性的东西、避免暴饮暴食、戒酒、有选择性地吃一些绿豆和苦瓜等偏凉性的食物，这些都是根本的治疗方法。

2) 肠热

肠热的患者病因和胃热者非常相似，唯一不同的是，他们伴有便秘或排便不顺畅。所以，通便是解决这类患者口臭的关键。

支招：如果患者已有很长时间的便秘，建议最好到医院治疗便秘问题，不要长期使用泻药。调理方面，除了要与胃热型患者注意相同的问题以外，还应该多喝水，以使大便通畅，缓解口臭。

3) 肝热

肝热患者性格上多急躁，加上工作、生活压力大，容易导致心境不佳。因此，这类患者主要表现为口臭、口干、口苦、咽干、性格易怒、容易出现偏头痛。其中还有一个特点是，口臭的严重程度会随着心情的改变而有所不同。心情舒畅时，口臭症状会轻一点，心情不佳时，比如跟人大吵一架时，症状就会加重。

支招：平时也可多喝有清肝热作用的菊花茶。要说明的是，心情的调摄才是治疗这类患者的关键。如果不能很好地调整心情，即使服药后症状有所减轻，口臭还是很容易反复的。另外，在空闲时多做深呼吸，这对缓解口臭也有一定的帮助。

4) 肺热

长期吸烟者，有慢性鼻炎、慢性咽喉炎的患者多属肺热，主要表现为口臭伴口干、咽干、鼻干等，严重时还有咽喉肿痛，痰或鼻涕是黄色黏稠状的。这类患者一张口就有一股烟味，口腔味道极为熏人。

支招：治疗可选择夏桑菊等中成药，平时也可多饮茉莉花茶或白茅根竹蔗水。另外，嚼服橄榄也可以改善他们口臭的症状。若想根本改善这种情况，戒烟就是头等大事。烟不戒，口臭是无法好转的。

(张华)



伤风、脊髓灰质炎和b型流感嗜血杆菌感染。

联合疫苗的好处是减少注射次数，简化免疫程序，节省了妈妈的时间，也减少了宝宝的痛苦。以五联疫苗为例，按照我国的免疫程序，预防5种儿童常见感染性疾病一共需要12针次，使用联合疫苗可以将接种次数简化到4次。同时，国际上包括美国FDA要求联合疫苗的免疫原性不低于各组分单疫苗，因此，联合疫苗跟单苗分开来打的安全性和有效性也是一样的。

四问：有明显副反应可暂停接种

众所周知，接种疫苗后发低烧是正常的。由于疫苗本身就是一种抗原，凡是抗原进入身体，机体会

产生防御反应，发热就是这种防御反应的一种表现形式。而一般情况下，接种疫苗后发热不需特殊处理。超过38.5度的才考虑给退烧药。但网上有家长说，孩子打疫苗十次有六七次要发烧，还次次是高热，一生病少则三五天，多则十天半个月，伴随而来的不但是感冒，咽喉炎、支气管炎甚至肺炎都有。这种情况还要不要继续接种呢？

对接种后副反应不大的孩子，一般都要持续接种，考虑到免疫可能不成功或效果不稳固，加强免疫也最好别漏掉。但若接种后出现明显副反应且证明与疫苗有关，那就应该停止接种。当自然感染率可能还没疫苗相关病例发生率高的时候，接种就失去意义了。

(宋导)

宫颈癌的“祸根”是男人

做一次宫颈癌筛查。女性的激素水平到35岁时升到顶峰，在这之前免疫功能比较强，能较好地对抗病毒。但过了35岁之后，随着激素水平下降，免疫力也会逐渐减弱，更容易发生感染。不过，性生活开始得早、曾经有多个性伴侣的女性即使没到35岁，也建议定期检查。因为，持续感染HPV病毒8~12年以上，宫颈癌的发病率明显升高。若能早期发现宫颈癌，通过手术可以达到治愈的目的。

戴避孕套能有效防感染

戴避孕套固然能有效预防生殖道炎症和肿瘤的发生，但实施起来还是很困难的。大部分男人都会排

斥，觉得戴套不舒服。从双方都能接受的角度考虑，专家建议，性爱前男方应注意清洗外生殖器。女人也要有自我保护意识，以成年后开始性生活为宜，并坚持一夫一妻的性爱方式。

另外，支原体、衣原体感染没有得到及时有效治疗，会提高宫颈癌的发病率。但每每有各种各样具欺骗性的广告将这两种感染“恐怖化”，给患者增加了不必要的心理负担，影响其就医和治疗。专家表示，患者有问题应到正规医院专科门诊咨询，千万不要听信游医骗子的谎言，耽误治疗甚至越治越糟糕。

(羊晚)

“千滚油”危害程度堪比地沟油

在高温下连续重复使用，发生了氧化、聚合、裂解和水解等反应，生成羰基、羧基、酮基、醛基等化合物，被称为极性化合物。极性化合物不仅影响油脂本身品质、降低油炸食品的质量和营养价值，还有害于人体健康，如影响儿童的生长发育，还有致癌的可能性。食用油在煎炸过程中，其极性化合物含量随着煎炸时间的延长和煎炸温度的升高而逐步增加。油加热的时间越长，温度越高，产生的苯并芘等致癌物和反式脂肪酸等有害物质越多。相关研究认为，人类的许多疾病如肿瘤、血管硬化等都与油脂氧化有一定关联，尤其是“千滚油”中包含的大量反式脂肪酸，长期食用可

导致肥胖、糖尿病、心脑血管病等多种疾病；而加热食用油时产生的油烟中含有苯并芘等致癌物，长期吸入会导致肺癌。

目前很多酒家、食肆也有使用“千滚油”的，炸油条、油饼的小店就更不用说了，基本上都在用“千滚油”，其食品安全就更不能保证了。作为消费者只能在买油条、油饼时挑颜色浅的，而到餐厅就餐时只能寄望有关部门加强监管了。

但是家里的厨房还是可以自己掌控的。日常炒菜用油要控制，适量就好，尽量不要剩，不能反复加热，更不要再用第二次；油温不能太高，煎炸时控制油温在180℃以下。

(羊晚)

女人害怕宫颈癌，却鲜有人知道宫颈癌的根源所在。性生活过早？性伴侣过多？这些都只是表面上的原因。专家指出：宫颈癌的发生多与人乳头瘤病毒感染有关，主要是由男方引起的，首先是他们感染了人乳头瘤病毒，再通过性爱传染给女人。没有性生活的女人，很少会面临这样的威胁。

男人感染病毒再传给女人

性生活过早、性伴侣过多一直被强调是宫颈癌高发的两大因素，可该如何定义“过早”和“过多”？专家表示，追究宫颈癌的根源不必“拐弯抹角”，只要有性生活的女性，就可能存在宫颈癌的风险。

宫颈癌人乳头瘤病毒（HPV）的感染始于男人，他们在外面住酒店、洗桑拿、坐浴缸、裸睡，很容易感染人乳头瘤病毒（HPV），回来

以后通过做爱，病毒就会进入女人的阴道“落地生根”。所谓性生活过早、性伴侣过多，其实都只说明一个问题：感染途径和时间增加。越早体验性爱，越可能以一种随意的态度对待性交，性伴侣多就更不用说了。因此，在性交的对象、频率和卫生方面，这两类人恐怕都不会太注意，造成感染的几率比一般人高得多也是这个原因。

超过35岁应每年筛查宫颈癌

据调查显示，35岁以上，有3年以上性生活史的女性有发生宫颈癌的可能，但早期宫颈癌经常一点症状都没有，等到出现分泌物多、白带多、接触性出血，多半已是中晚期。因而，最好的防治手段莫过于定期做宫颈筛查。

只要上了35岁，都应该每年

最近网络上曝光了一段方便面生产过程的视频，炸面饼所用的油是循环反复使用的俗称的“千滚油”。炸过面饼的油在过滤掉残渣后会继续使用。据说对剩油会进行检测，检测合格者则直接使用，而不合格者则添加部分新油，以稀释原有循环使用的旧油，并加入添加剂，使其酸价过氧化值降低，以使其符合国家食品安全标准。但这样做并不能全部去除其中含有的有害物质。

资料显示，食用油反复加热以后，会加速氧化过程，产生许多其他物质。其实这种反复炸食品后的油或在反复使用的油中加入新油，也是广义地沟油中的一种，其危害程度极大。煎炸油经反复使用和高温加热后，可发生一系列的化学反应，如黏度上升、起泡增加、颜色变深、风味变劣、油烟增加等，使得油的品质降低。不仅如此，油脂

