

# 天气渐凉,别让流感乘虚而入

## 医生建议:积极接种疫苗、做好个人防护、加强锻炼可有效预防流感

□本报记者 龚鹏

近日,市民周先生因发热3天,到西海岸新区中医医院肺病科住院,入院时体温39.8℃,伴有畏寒、全身肌肉关节酸痛等症状。呼吸科医师为其行呼吸道病原体检测,发现甲型流感病毒弱阳性,乙型流感病毒弱阳性,副流感病毒弱阳性。肺病科医师采用中西医结合治疗方案,给予相应的药物治疗并辅以耳尖放血、耳穴压丸以及穴位贴敷等。入院3天后,周先生的症状明显得到缓解。

秋季气候多变、早晚温差较大,是流感病毒活跃的时节,如果不做好防护,一不小心流感就会找上门,周先生便是如此。那么,该如何预防流感呢?近日,记者来到区中医医院肺病科,请医生为广大市民朋友开出一份防流感“指南”。

“流行性感冒简称流感,它不是普通的感冒,虽然两者名称、症状有相似之处,但流感的传染性远超普通感冒,甚至可能引发严重的并发症。”区中医医院肺病科主任张红告诉记者,

“流感是由流感病毒所导致,传染性强,易引发大流行,有明显季节性,发病持续时间为3-5天,临床表现为全身症状,例如高烧、头疼、肌肉酸痛、乏力、咳嗽等,病程为1-2周,并伴有并发症,如中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎等;普通感冒致病源则以病毒为主(鼻病毒、冠状病毒等),少数由细菌或支原体引起,传染性弱,季节性不明显,发病持续时间为1-2天,临床表现为局部表现,例如喷嚏、鼻塞、咽痛等,并发症较为少见,病程为5-7天。”

对于如何预防流感,张红表示:“接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。此外,平时要勤洗手、均衡饮食、加强锻炼、保证足够的休息时间,提高自身抵抗力,并根据天气变化适时增减衣物;在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,必要时佩戴口罩;要保持良好的呼吸道卫生习惯,在咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打

喷嚏后洗手。如出现流感样症状,应当及时就诊。”

中医认为:“肺为鼻之窍,肺气通于鼻。”鼻是呼吸道的第一道防线,防治呼吸道疾病,鼻保健非常重要。“平时,我们可以对自己的迎香穴进行按摩。迎香穴在鼻翼两旁,每天早上起床和晚上睡觉前,用双手大鱼际(大拇指掌根)在迎香穴反复揉擦100-200次,使鼻翼两侧局部发热,鼻腔通畅。”张红说,此外,还可以用双手拇指按摩太阳穴,有效预防感冒及缓解头痛;或用双手抱于脑后头部,双手拇指在位于后颈部凹处的风池穴位处进行按揉,按压以酸胀为宜,约2分钟为好。

张红表示,在流感的多发期,市民还可以通过引用茶饮来预防流感的侵入——用15克黄芪、10克白术、6克防风、6克甘草、8克连翘、10克麦冬、6克薄荷,加水600毫升煮沸15分钟后饮用,一日一剂,连续服用3-5日。“值得一提的是,此方仅适用于成人,儿童、孕妇及患病人群须咨询中医师后使用。”张红提醒道。



## 新区启动省级无结核社区创建工作

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前,西海岸新区省级无结核社区试点建设项目启动工作会议在大村镇召开。

会上,大村镇副镇长赵国燕、大村卫生院院长李传明、区结防所所长王淑国分别就无结核社区创建工作作了表态发言,表示将进一步加强结核病社区防治体系建设,创新举措,形成可供借鉴的项目特色亮点。区卫生健康局三级调研员黄华针对创建工作提出了工作要求,希望通过创建和实施无结核社区项目,打造成在全市、全省可推广、可复制的“西海岸样本”。

据了解,无结核社区是指在一定时期内社区的常住人口结核病发病率低于10/10万。新区将以此次活动为契机,建立以试点地区结防、疾控机构为主导,街道为纽带,基层卫生机构、村卫生室为基础的工作体系,为提升结核病防治综合质量贡献力量。

## 区妇幼计生中心儿童健康指导基地搬家

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为给辖区的婴幼儿提供更加优质、便捷的全周期健康保健服务,日前,西海岸新区妇幼计生中心儿童健康指导基地由井冈山路590号搬至富春江路236号(妇幼计生中心院内)。

据了解,区妇幼计生中心儿童健康指导基地是针对儿童保健特点创建的集儿童健康、智能、体能、营养干预为一体的综合儿童健康指导基地。基地开展了妈咪课堂、情景式妈咪厨房、早教亲子活动等多项特色服务,促进婴幼儿智能、体格、情感的全面发展。自启用以来,该基地已智护训练人数2.8万余人次,进行情景式妈咪厨房3800余次,受益人群达5万余人次。

## 开展沉浸式体验架起医患连心桥

□记者 龚鹏 报道

本报讯 日前,西海岸新区富春江路社区卫生服务中心开展了2023年度“医院开放日”沉浸式体验活动。活动特邀20余名社会各界人士担任“体验官”,走进该中心沉浸式体验医疗服务项目。

活动中,“体验官”们聆听了富春江路社区卫生服务中心负责人汪燕介绍的中心概况、人员配备、科室设置及医疗卫生服务开展情况,并走进各科室体验医疗服务项目,通过互动增进对中心各项工作的了解。

活动结束后,“体验官”们对富春江路社区卫生服务中心各项工作给予充分肯定,建议在细节服务上再完善再细化,让居民在便捷就医上有更好的体验感。

### 小贴士

## 戴口罩勤洗手可有效减少感染几率

□本报记者 龚鹏  
本报通讯员 陈炯花

众所周知,流感是由流感病毒引起的对人类健康危害严重的急性呼吸道传染病,防控工作具有长期性、复杂性和艰巨性。为有效预防流感,近日,西海岸新区卫生健康局发出“预防流感,守护健康”的提醒,为人民群众生命安全和身体健康保驾护航。

针对广大人民群众,区卫健局提醒要重视流感防控,因为流感病毒易发生变异、传染性强,在人群聚集的场所易暴发疫情,婴幼儿、中小学生、孕妇、老年人和慢性病患者等高危人

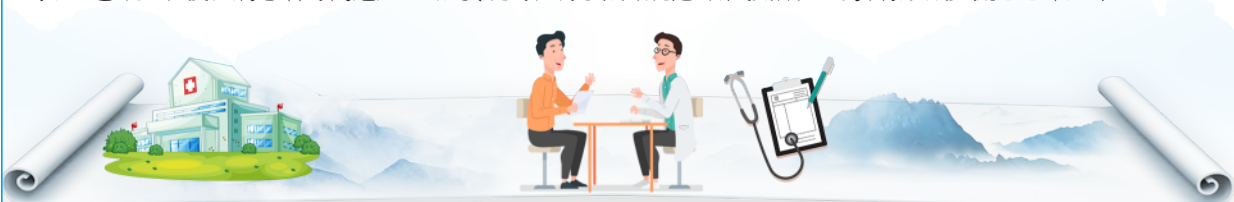
群感染后将严重危害身体健康。此外,由于接种流感疫苗是有效预防流感的手段,因此要积极组织托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群和高危人群、聚集场所开展流感疫苗接种,减少和控制聚集性疫情的传播流行。

针对疾控机构,区卫健局提醒要加强疫情监测预警,密切跟踪本地区流感疫情形势变化,疾控机构充分利用传染病多点触发监测预警信息平台,加强多源监测数据的分析和利用,做好疫情监测预警。

针对相关医疗机构,区卫健局提醒要统筹医疗资源,规范开展救治,

加强发热门诊、呼吸科、感染科等重点科室的人员调配,保持医疗服务秩序平稳有序;做好重症救治安排,坚持早诊早治,对有流感重症高危因素的重点人群及早使用抗病毒药物,减少重症发生;充分发挥专科联盟、共同体和现有医疗资源的作用,集中专家力量救治重症患者,努力提高救治效果。

区卫健局还提醒,要继续倡导广大人民群众戴口罩、勤洗手、保持社交距离等;要针对学校、托幼机构、养老院等人群聚集场所开展健康教育,提升重点人群的自我防护意识和能力,有效减少流感感染几率。



## 膝关节疼痛,不妨试试三氧疗法

□本报记者 龚鹏

近年来,膝关节骨性关节炎的患病率呈上升趋势。作为一种退行性病变,膝关节骨性关节炎是由于增龄、肥胖、劳损、创伤等因素引起的关节软骨退化损伤、关节边缘和软骨下骨反应性增生,又称骨关节炎、老年性关节炎等。临床表现为关节疼痛、关节肿胀、活动受限和关节畸形等。考虑到辖区老年人居多以及患病率的上升,2021年8月,大村中心卫生院创新引进了医用三氧疗法治疗膝关节骨性关节炎,推广使用两

年多来,取得了较好疗效。

据悉,三氧疗法是指用医用三氧发生器生成一定浓度的三氧气体(又称臭氧),持续作用于患处,从而达到治疗目的。“我们通过细针穿刺,在膝关节注射三氧气体,具有创面小、时间短、痛苦小、费用低、康复快等效果。”大村中心卫生院副主任医师刘忠友告诉记者,三氧疗法能够更彻底消除神经根的水肿、无菌炎症。

刘忠友表示,三氧气体比较活跃,在体内短时间内就可以自动分解,形成氧气,被人体利用,几乎不存在副作

用。“医用三氧进入人体能提高磷酸脱氢酶的活性,增强过氧化酶的反应,还能刺激脑啡肽等物质的释放。不仅如此,三氧疗法还能促进关节软骨的修复再生,延缓关节退行速度。”刘忠友说道。

“我院颈肩腰腿疼特色专科,引进三氧疗法对膝关节骨性关节炎的治疗有独到优势,自开展以来已治疗百余例病人,得到患者的一致好评。”刘忠友表示,下一步,大村中心卫生院将继续利用三氧气体治疗膝关节骨性关节炎,持续为辖区百姓健康保驾护航。

