

又到流感高发季，感冒发烧别大意

接种疫苗仍是预防流感最有效手段，尽量避免去人多拥挤场所



□本报记者 龚鹏

深秋已至，又到了流感高发季。今年11月1日是第七个“世界流感日”，主题为“从流感到呼吸道传染病综合防控”。为进一步提高群众对流感病毒的认知，增强大家的防范意识，日前，记者走进西海岸新区中心医院，请呼吸内科副主任张治成为市民朋友带来一份健康指南，帮助大家科学预防和应对流感病毒。

流感病毒变异快 老人儿童是高危人群

“流感，全称为‘流行性感冒’，是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。相较于普通感冒，流感的症状更为严重，包括高热、寒战、咳嗽、喉咙痛、肌肉疼痛和乏力等。”张治成表示，流感病毒的传播途径主要是飞沫传播——当感染者咳嗽、打喷嚏或说话时，病毒会随着飞沫传播到空气中，周围人吸入后易引起感染。此外，接触被病毒污染的物品后触摸口鼻眼，也可能导致感染。“需要注意的是，流感病毒的变异速度快，每年都会出现新的毒株。并且随着时间的推移，人体对流感病毒的抗体水平会逐渐下降，这也是为什么每年都需要接种流感疫苗的原因。”张治成说道。

另外，流感对不同人群的影响各不相同，儿童、老年人、孕妇以及患有慢性病的人群更容易出现肺炎、心肌炎、脑炎等严重并发症，这些并发症可能导致患者住院甚至死亡。因此，对于这些高危人群来说，预防流感尤为重要。

接种疫苗最有效 健康生活习惯要养成

那么，我们应该如何预防流感呢？张治成给出了他的建议。

“接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。每年的流感疫苗都是根据世界卫生组织推荐的毒株制备的，可以提供针对当年流行毒株的免疫保护。除了接种疫苗，我们还应注意个人卫生、勤洗手。洗手时要用肥皂或洗手液并使用流动的水，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。”张治成说，“还应注意呼吸道卫生，打喷嚏或咳嗽时要用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。流感患者在家或外出时要佩戴口罩，以免传染他人。养成健康的生活习惯，如均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳，也是预防流感的重要措施。”

在流感高发期，张治成建议广大市民朋友尽量避免去人多拥挤、空气污浊的场所。如果不得不去，最好佩戴口罩，“每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜，也是预防流感的有效方法。”

感染流感早隔离 “对症下药”十分重要

“如果感染了流感，应尽早隔离治疗。对于非住院患者，应居家隔离，保持房间通风，佩戴口罩。同时，要充分休息，多喝水，饮食要易于消化并富有营养。家人要密切观察患者的病情变化，尤其是儿童和老年患者。”张治成说，对于重症或有重症流感高危因素的患者，应尽早给予经验性抗流感病毒治疗。发病48小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短康复时间。

此外，张治成表示流感的治疗还包括对症治疗，如高热者可进行物理降温、应用解热药物，咳嗽咳痰严重者给予止咳祛痰药物，根据缺氧程度采用适当的方式进行氧疗等。对于重症或有重症流感高危因素的流感样病例，应当尽早给予经验性抗流感病毒治疗。

“预防胜于治疗，保持健康的生活方式和采取适当的预防措施，是对抗流感最有力的武器。让我们共同努力，守护自身和家人的健康。”张治成提醒。

健康1+1，夜市更“疗”人

区中心医院健共体“健康夜市”火爆出圈，“全科专家团”为群众提供一站式特色服务

□本报记者 龚鹏
本报通讯员 丁梅 李相伯

近日，“健康1+1·夜市更‘疗’人”大型公益健康义诊活动在西海岸新区吾悦广场举行，来自区中心医院健共体的120余名医务人员组成“全科专家团”，将专业的医疗服务与温暖的人文关怀融入夜市，为市民朋友打造了一场集健康咨询、医疗服务、互动体验于一体的健康盛宴。

活动前期，区中心医院与区融媒体中心FM92.6通过线上线下相结合的方式开展了广泛宣传。活动当日，现场人头攒动、气氛热烈，众多市民早早在名医专家大棚前排起长龙。现场设置诊疗咨询服务区、中医适宜技术体验区、中医养生饮品区、宣教及比赛舞台等多个功能分区，开展八段锦表演及体验、家庭健康知识问答互动、控盐控糖比赛、急救训练营等趣味活动，提供集“诊疗+吃喝玩乐”于一体的一站式特色服务。

本次活动汇聚了众多顶尖医疗专家，涵盖心内科、神经内科、消化内科、呼吸内科、老年病科、胃结直肠外科、医疗美容科、妇产科、耳鼻咽喉科等



“健康夜市”活动现场人头攒动、气氛热烈。

众多科室。各科室医疗专家热情地为市民提供专业的诊疗、咨询服务，受到群众一致点赞。康复医学二科主任汤顺广、中医科主任宋云与护士长陈玉倩、男护士联盟“兄弟连”等，不仅为颈肩腰腿痛患者提供康复治疗与健康指导，还开展了中医诊脉、经络推

拿、艾灸、耳穴压豆等中医适宜技术体验，让市民在轻松愉快的氛围中感受中医的魅力。

现场提供秋季养生茶给市民免费品尝，让市民在品味茶香的同时，收获健康知识。此外，急救技能培训大棚也备受欢迎，众多市民在医护人员的

指导下学习了心肺复苏的操作要领。

此次活动还特邀市道德模范、区中心医院消化中心肛肠科主任范军伟，区文明市民、区中心医院胸外泌尿外科主任韩明辉，区道德模范、区中心医院视光中心护士长王丽云等资深医疗专家参与诊疗和健康答疑活动。在他们的带领下，更多市民关注健康、重视健康，共同为构建健康新区贡献力量。

据统计，本次活动共计吸引2000余名市民参与，发放健康宣传材料2600余份，测量血压血糖500余人次，中医诊脉500余人次，电脑验光160余人次，清洗眼镜170余副，免费超声检查100余人次，中医适宜技术体验400余人次。

值得一提的是，活动现场，EV“云健康”夜场直播同步启动，5名医疗专家相继走进直播间，与网友展开互动，将健康知识通过网络传播到千家万户。直播间人气火爆，在线人数达9万余人次，点赞数超过4万。

下一步，区中心医院将继续联合FM92.6及各协办单位组织开展一系列公益健康义诊活动，将健康集市开进社区、企业、学校，把优质健康服务常态化送到群众身边。