

流感疫苗，你打了吗？

新区流感疫苗接种工作已启动，9-10月是最佳接种时间



□本报记者 龚鹏

随着天气逐渐转凉，流感将进入流行季节。近日，记者从西海岸新区疾控中心获悉，为有效预防流感、降低疾病对人民群众健康的影响，全区流感疫苗接种服务已陆续启动。

区疾控中心传染病防制科负责人朱科介绍：“接种流感疫苗是抵御流感、减少并发症最经济有效的手段。每年9-10月是接种流感疫苗的‘黄金期’。疫苗需2-4周才能产生足量抗体，10月底前完成接种，可在北方流感流行季（10月至次年3月）前建立免疫屏障。”

全球已上市的流感疫苗有灭活疫苗（包括裂解疫苗和亚单位疫苗）、减毒活疫苗和重组疫苗。根据疫苗所含组分，可分为三价和四价流感疫苗。与三价流感疫苗相比，四价流感疫苗毒株中增加了乙型流感的一个谱系。我国批准上市的流感疫苗有三价灭活疫苗、四价灭活疫苗和三价减毒活疫苗，6月龄以上人群可接种三价或四价灭活疫苗，其中3~17岁人群，还可以选择三价减毒活疫苗。

朱科提醒，流感病毒易变异，每年优势毒株可能不同，疫苗成分会据此调整，接种后抗体水平约6-8个月逐渐下降，且

感染后获得的抗体维持时间更短，无法提供长期保护。因此，无论是否得过流感或曾接种过疫苗，都建议每年进行接种。

流感与普通感冒有何不同？普通感冒可能由鼻病毒等多种病原体引起，通常在受凉、气候突变、过度疲劳等情况下发生，免疫力低下时容易患病。流感则是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，呈季节性流行。流感病毒易变异，人群普遍易感，感染后症状往往较普通感冒重。

感染流感后起病急，常见发热，体温可达39℃-40℃，多伴有头痛、全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕等。

患者感染流感后若直接服用普通感冒药和退烧药进行治疗，可能会因药物无法直接作用到流感病毒本身，耽误最佳治疗期。因此，出现持续高烧等症状应及时就医，通过检查明确是否感染流感病毒。

朱科还建议，除了接种流感疫苗以外，预防流感还可以从三个方面来增强抵抗力：一是要健康生活，保证作息，均衡饮食，适度运动；二是要加强防护，勤洗手，科学佩戴口罩，室内要常通风；三是要关注身体状况，注意保暖，少去人群密集的地方，长期坚持效果会更好。一旦出现发热、咳嗽、流涕等症状，或者已经诊断为流感，应尽量减少与他人接触，戴好口罩，避免将病毒传播给他人。

流感疫苗小贴士

9月10月是最佳接种时间

流感疫苗的最佳接种时间为每年9-10月。疫苗产生有效抗体需要2-4周的时间，在10月底之前完成接种可在流感流行季（10月至次年3月）前形成免疫屏障。但若错过时机，整个流行季均可补种，仍能获得部分保护。

建议每年都要接种疫苗

流感病毒容易发生变异，每年流行的毒株可能与往年不同，我国会结合全国流感监测数据，参考世卫组织每年发布的流感疫苗株推荐意见，调整当季流感疫苗的组分，让疫苗能够与当年的流行株抗原性尽可能匹配，从而更好地预防流感。这也是为什么建议每年都要接种流感疫苗。

接种流感疫苗不能保证一定不得流感，但它仍是目前预防流感最有效、最经济的一个手段。打了疫苗以后，就算不小心感染了，也能大大降低出现肺炎、呼吸衰竭等严重并发症的风险，尤其是老人、孩子这些免疫力相对弱的人群，流感疫苗的接种能够有效降低因流感住院甚至导致重症和死亡的风险，给健康添一层保护。



医讯速递

联合门诊+联合病房 推动优质医疗资源下沉

□记者 龚鹏 报道

本报讯 为促进优质医疗资源下沉，近日，西海岸新区第五人民医院、黄山卫生院分别与区中医医院健共体总医院举行“联合门诊、联合病房”揭牌仪式。

区第五人民医院党支部书记樊永江表示，健共体总医院带来的技术引领、人才支撑和资源保障，将为区第五人民医院补齐服务短板，全面提升医院诊疗服务水平。区中医医院健共体总医院副院长侯可强表示，区中医医院将发挥三级医院优势，以“专科+全科”模式派驻医师坐诊带教，让群众在家门口就能享受到优质医疗服务。

黄山卫生院党支部书记、院长刘显波表示，医院将积极学习总医院先进的管理经验与精湛的诊疗技术，力争为辖区居民提供多元化、特色化的卫生健康服务。侯可强表示，健共体总医院将定期选派专家、学科骨干下沉到黄山卫生院，通过坐诊接诊、教学查房、业务带教等方式，全方位助力黄山卫生院提升医疗服务水平。

区第五人民医院——

检验报告手机查 便民服务再升级

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，西海岸新区第五人民医院推出便民新举措——患者的检验报告可在“健康青岛”微信公众号查询，让群众就医更高效。

据介绍，在区第五人民医院就诊的患者只需搜索关注“健康青岛”微信公众号，点击“政民互动”中的“个人中心”，点击“去登录”并选择“微信一键登录”，点击“医疗服务”页面，搜索“医疗机构”，在上方搜索框输入“青岛西海岸新区第五人民医院”，进入后点击“报告查询”，即可查看检验报告。

下一步，区第五人民医院将持续推进互联网医院建设，为群众提供更优质更贴心的医疗服务。

医校联建共建 守护师生健康

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日，滨海中心卫生院组织医疗团队走进哈尔滨工程大学青岛创新发展基地开展联建共建活动，为新生们开展入学健康体检，筑牢校园健康防线。

活动中，医护人员细致地为学生进行各项身体检查，并为有需要的师生接种流感、HPV、带状疱疹等疫苗开通绿色通道，为校园传染病防治工作提供支持。

医疗团队还在现场开展健康咨询，从生活方式调整、健康锻炼指导到养生知识普及等多个维度给予师生有针对性的建议，引导大家树立正确健康观念，养成健康的生活方式，提升健康素养。

减糖护齿，从娃娃抓起

□本报记者 龚鹏

今年9月20日是第37个“全国爱牙日”，今年的主题是“口腔健康 全身健康”，副主题是“减糖控体重 护牙促健康”。为提升新区市民口腔健康素养，近日，青岛宝岛吾同口腔医院发挥专科医院技术优势与科普资源，精心策划了“院内沉浸式研学+校园精准化宣教”系列活动，通过古今口腔医学文化展示、趣味互动体验及专业健康指导，向市民传递科学护牙理念。

在“全国爱牙日”期间，青岛宝岛吾同口腔医院口腔科普馆迎来众多亲子家庭。科普馆内，从新石器时代的护牙知识，到现代数字化种植技术、舒适化诊疗技术，系统呈现了口腔医学从“经验治疗”到“精准微创”的发展历

程。在“食物”互动区，孩子们通过学习了解不同糖分的食物，直观理解“减糖控龋”的科学原理。在“小小牙医”职业体验环节，孩子们穿上白大褂，手持口镜为家长模拟检查口腔健康，并在专业医生的指导下学习巴氏刷牙法。

针对儿童龋齿高发问题，青岛宝岛吾同口腔医院“吾同口腔健康宣讲团”走进隐珠小学、滨海幼儿园等10所学校和幼儿园，开展“减糖护齿我先行”主题科普课。医生们结合牙齿模型讲解乳牙与恒牙的“交接班”知识，重点强调“高糖食物致龋”的危害，通过“零食红绿灯”游戏，引导孩子们主动选择健康饮食。现场，医生们还为200余名3-6岁儿童免费提供了局部涂氟服务。

此次“全国爱牙日”活动覆盖全年

年龄段，除研学与校园活动外，青岛宝岛吾同口腔医院还为多个社区的老年人送去了“缺牙修复与营养健康”讲座，让老年人足不出户就能学习口腔知识。

“口腔健康是全身健康的‘窗口’，减糖不仅能预防龋齿，还能降低肥胖、糖尿病等慢性病风险。未来，我们将持续推进科普常态化，让‘每天刷牙两次、定期检查、科学减糖’成为全民共识。”青岛宝岛吾同口腔医院医疗副院长徐成伟表示。

下一步，青岛宝岛吾同口腔医院计划将口腔科普馆打造成“青岛市青少年研学实践基地”，并联合教育部门开发“口腔AI”系统，定期开展科普健康讲座，为建设“健康西海岸”贡献力量。

