

江西疾控提醒：

流感高发，做好防护

近期，流感高发，据中国疾控中心最新数据，目前流感病毒阳性率持续上升，其中99%以上为甲流。儿童作为免疫力较弱的群体，卫生习惯尚未完全形成，极易成为流感攻击的目标。江西省疾控中心紧急提醒，要做好防护，注意防范。

什么是甲流？

甲流是“甲型流感”的简称，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型，其中甲型流感传染性最强、最容易发生变异，几乎每次流感大流行都是由甲型流感病毒引起。

为何今年甲流这么猛？

今年流感的核心变化是流行毒株变了！上一季主导的甲型H1N1退居次位，甲型H3N2成为本季主流毒株。由于H3N2近两年没有大规模流行，人群普遍缺乏针对性免疫屏障，感染风险明显上升。要注意的是，即便H3N2亚型名称没变，病毒表面抗原也会持续发生微小变异，每一季流行的毒株都和前一年略有不同，对免疫系统来说堪称“似曾相识的新敌人”。

甲流有哪些症状？

本次流行的H3N2毒株引起的甲型流感典型症状包括急起高热（39至40℃）、寒战、咳嗽、咽痛、头痛、全身肌肉酸痛和乏力。部分患者可能出现呕吐、腹泻等胃肠道反应，更有重者出现肺炎、脑炎、心肌炎等严重并发症，甚至危及生命。

甲流的传播途径有哪些？

传染源是流感患者和隐性感染者。甲流病毒主要通过近距离的呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在密闭或通风不良且人群密集的场所，可能通过气溶胶的



（资料图片）

形式发生空气传播。甲流具有较强传染性，传染期一般为一周左右，以出现症状2至3天为最强传染期。

如何预防甲流？

第一道防线：疫苗防护

流感疫苗是目前医学上预防流感最经济、最有效的“武器”，核心作用不在于完全避免感染，而在于显著降低重症率和死亡率。优先推荐学校和托幼机构场所人群接种流感疫苗。一般推荐在流感流行季来临前接种，如果错过时间，也可以在流行季接种。建议每年都接种流感疫苗增强防护。

第二道防线：日常防护

1.保持良好个人卫生习惯：用肥皂或洗手液流动水洗手，避免手接触口、鼻、眼，接触公共物品后及时清洁。
2.科学戴口罩：在人员密集场所及

乘坐公共交通工具时，规范佩戴口罩能有效阻断病毒传播。

3.良好习惯：注意咳嗽礼仪，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或手肘部遮住口鼻。

4.增强体质：均衡饮食，食物多样，多吃优质蛋白、蔬菜水果、多喝水、科学锻炼、充足睡眠，增强自身免疫力。

第三道防线：做好监测规范病例管理

1.严格落实晨午检和因病缺勤追踪登记等制度，每日对师生进行体温检测和健康询问，重点观察有无发热、呕吐、腹泻、呼吸道症状等，如出现相应症状，应嘱其及时就医并居家隔离，避免交叉感染。一般来说，流行性感冒隔离期为热退后满48小时。

出现这些症状应立即就医：①呼吸困难或呼吸急促；②口唇或面色发紫；③胸痛或胸闷；④严重呕吐，无法进食；⑤嗜睡、反应迟钝、烦躁不安；⑥高热持续

超过3天不退；⑦脱水迹象（尿量明显减少、哭时无泪）。

2.及时报告疫情：一旦出现疫情，应按相应的流程进行规范报告，并积极配合辖区疾控部门和教育行政部门调查，必要时采取停课措施。

第四道防线：环境管理

1.定期通风消毒：对学校公共场所（如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等）定期清洁与通风，每天通风不少于2次，每次至少30分钟。对重点部位（如门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等）、儿童玩具及其他用品等进行定期清洁与消毒（含氯消毒剂或75%酒精擦拭消毒）。

2.减少暴露风险：流感流行季尽量避免前往人群密集场所，交流时保持1米以上社交距离。

（钟和）

呼吸“卡壳”，当心慢阻肺病

健康科普

“上两层楼都得喘一会儿气，休息好久才缓过来。”近日，65岁的老张以为自己年纪大了，谁知到医院一查，被诊断为慢性阻塞性肺疾病（慢阻肺病）。医生告诉他，这种病的可怕不在“急”，而在“慢”。

从“爬楼喘”到“喘息难眠”

慢阻肺病是最常见的慢性呼吸系统疾病之一，其特征是气流受限、呼吸困难。它并非简单的支气管炎或“老年喘”，而是一种可导致严重后果的慢性病。随着病情进展，肺功能会逐渐下降，严重时连穿衣、洗脸、吃饭都可能出现气促。

导致慢阻肺病的原因很多，其中吸烟是最主要的危险因素，烟龄超过10年的人群患慢阻肺病的风险显著上升。长期吸烟者的肺部气道会受到慢性刺激，形成气道狭窄和肺泡破坏。此外，空气污染、职业性粉尘（如煤矿、建筑工地等）；广大农村地区居民在生火取暖、做饭时，常暴露于动物粪便、秸秆、煤炭等生物燃料产生的烟气中；有害气体以及反复呼吸道感染，都是罹患慢阻肺病的

危险因素。

早期的慢阻肺病往往没有明显症状，仅表现为轻微咳嗽、少量白痰、活动后气促。很多人以为是“年纪大了、体力不行”或“老毛病犯了”，结果延误了最佳干预时机。到了中晚期，患者会出现明显的呼吸困难、胸闷，甚至因为喘息而彻夜难眠。

出现这些信号要警惕

呼吸不顺畅可能是由多种心肺疾病引起的，但是当身体出现以下信号，需要警惕慢阻肺病。

进行性加重的气喘：最初仅运动时出现，逐渐发展为日常活动甚至静息时也气喘。

顽固咳嗽：连续多年，每年持续数月的咳嗽，晨起明显，常伴有白色黏痰。

反复呼吸道感染：稍一受凉就“感冒”，症状重，咳嗽、喘息久久不愈。

体力下降、乏力：活动耐力明显减弱。

如果发现自己“走几步就喘”“早晨咳嗽不断”“一年多次呼吸道感染”等就要警惕，这可能不是普通感冒，而是身体在“亮红灯”，应尽早去医院就诊。早期筛查可帮助医生识别慢阻肺病并采取干预措施。

呼吸不畅时做哪些检查

当怀疑自己患上慢阻肺病时，应尽早到医院就诊。最重要的是肺功能检查，这是诊断慢阻肺病的“金标准”。通过检测呼出气流的速度，可判断气道是否通畅。若FEV1/FVC（简称一秒率，是指第一秒用力呼气量占用力肺活量的比例）低于0.7，通常提示气流阻塞，符合慢阻肺病的表现。对于高危人群，建议每年体检时进行一次肺功能检查，以便早期发现慢阻肺病。

此外，还可以进行胸部CT或X线检查来观察肺气肿或支气管壁增厚情况，通过血氧饱和度检测了解是否缺氧，通过心电图和心脏超声来排查慢阻肺病并发的肺心病和心律失常，还可以通过运动试验（如6分钟步行试验）来了解体能状况。

科学干预可控制病情

慢阻肺病虽然难以根治和逆转，但是科学干预能够有效控制病情，帮患者达到“带病长寿”。做到以下几个方面，对于改善呼吸、控制病情有重要帮助。

远离诱因：坚决戒烟，减少粉尘暴露，保持室内通风，避免受凉和感染。

接种疫苗：慢阻肺病患者和老年人接种流感疫苗、肺炎球菌疫苗，可显著降低呼吸道感染和急性加重风险。

坚持呼吸训练和运动锻炼：适合慢阻肺病患者的锻炼有多种，如缩唇呼吸（吸气2秒，呼气4秒，像吹口哨一样缓慢吐气）、腹式呼吸（用腹部肌肉协助呼吸，增强膈肌功能）和适量运动（如快走、骑行、游泳等有氧运动，锻炼肺活量和心肺耐力）。

坚持规律用药：遵医嘱坚持长期规律使用吸入药物治疗，避免自行停药。部分患者需要在医生指导下进行居家氧疗。同时要定期复查，及时调整治疗方案。

注重心理支持：长期呼吸困难易导致焦虑抑郁，家人的理解与支持同样重要，必要时可寻求心理医生的帮助。

慢阻肺病的“慢”，既是疾病特点，也意味着可控的希望。在慢阻肺病的长期管理中，与医生“共管”很重要，患者可记录每日症状、用药和活动情况，定期复查肺功能和血氧，通过长期规范治疗，许多患者能够维持正常的工作和生活。

呼吸，是生命最自然的节奏。当发现自己或家人呼吸不顺畅时，请不要忽视，这是身体在提醒你：当心慢阻肺病。（黄可）

健康教育

疫苗是指为了预防、控制疾病的发生、流行，用于人体免疫接种的预防性生物制品。接种疫苗不仅能够保护个体健康，还能阻断传染病的传播和流行，是预防控制传染病最有效、最经济的措施。

从是否自愿接种的角度，《中华人民共和国疫苗管理法》将疫苗分为免疫规划疫苗和非免疫规划疫苗。

免疫规划疫苗是指居民应当按照政府规定接种的疫苗，包括：

①国家免疫规划疫苗

即国家免疫规划确定的疫苗，现阶段国家免疫规划疫苗包括：乙肝疫苗、卡介苗、脊灰灭活疫苗、脊灰减毒活疫苗、百白破疫苗、白破疫苗、麻腮风疫苗、乙脑减毒活疫苗、乙脑灭活疫苗、A群流脑多糖疫苗、A群C群流脑多糖疫苗、甲肝减毒活疫苗、甲肝灭活疫苗等。

②省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时增加的疫苗

即省、自治区、直辖市人民政府在执行国家免疫规划时，根据本行政区域疾病预防、控制需要增加的免疫规划疫苗种类。

③县级以上人民政府或者其卫生健康主管部门组织的应急接种或者群体性预防接种所使用的疫苗。

非免疫规划疫苗是指由居民自愿接种的其他疫苗。是否免费不是两类疫苗的区分标准。居住在中国境内的居民，依法享有接种免疫规划疫苗的权利，履行接种免疫规划疫苗的义务。监护人应当依法保证适龄儿童接种免疫规划疫苗。

国家对儿童实行预防接种证制度。在儿童出生1个月内，其监护人应当到儿童居住地承担预防接种工作的接种单位或者出生医院为其办理预防接种证。儿童入托、入学时，托幼机构、学校应当查验接种证。

疫苗在保护人的全生命周期健康中发挥着重要作用。各个年龄段都可能面临病原微生物感染的风险。对于疫苗可预防疾病，各年龄段人群都可以根据需要选择接种，达到防病目的。例如，适龄人群接种人乳头瘤病毒（HPV）疫苗可减少致癌相关感染，有效预防宫颈癌等HPV相关疾病；慢性呼吸系统疾病患者和老年人接种流感疫苗可减少感染流感病毒的机会或减轻感染流感病毒后的症状，接种肺炎球菌疫苗能有效预防肺炎球菌感染引起的肺炎、菌血症、脑膜炎、中耳炎等疾病；接种带状疱疹疫苗可预防带状疱疹。

接种免疫规划和/或非免疫规划疫苗可前往就近的接种单位。常见的接种单位包括社区卫生服务中心、卫生院、医院等，具体可咨询或查阅当地卫生健康或疾控部门发布的最新信息。（晓卫）



（资料图片）

下期刊登预告：

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第11条解读——“艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播，日常生活和工作接触不会传播”，敬请关注。



禁烟控烟
健康你我

高血压没有症状就不用吃药吗

很多患者血压升高时虽并无明显不适，但长期高血压会对心、脑、肾等重要器官造成损害。所以，高血压没有症状就不用吃药，这个观点是错误的。一旦确诊高血压，无论有没有症状，只要医生评估认为需要干预，患者就应积极治疗，包括生活方式调整和药物治疗等。

对于高血压患者而言，通常建议服用每日一次的长效降压药。倘若在当天发现漏服药物，且距离下次服药时间大于12小时，应立即补服。如果是在次日才发现漏服药物，就不要再补服了，只需按照正常时间服用当日剂量即可。

一些早期、轻度的高血压患者，通过科学生活方式干预，比如低盐低脂饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒、减轻压力等，有可能使血压恢复到正常水平，这时可以遵医嘱减少甚至停止药物治疗。

有些高血压是由其他疾病或药物导致的，这种叫继发性高血压，一般在及时治疗原发病或暂停使用相关药物后，血压也有望恢复正常，这时患者可以请医生评估是否需要继续服用降压药。（建中）

“讲文明 树新风”公益广告

树立爱粮节粮意识 拒绝“舌尖上的浪费”

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

谁知盘中餐
粒粒皆辛苦

