

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

啊嚏！流感不是小感冒

现在的青岛秋高气爽舒适宜人，但随着天气变化，也有人出现打喷嚏、流鼻涕等感冒症状。还有的市民天气一变凉就担心，因为流感一流行自己就中招而苦恼不已。

普通感冒和流感如何区分？流感只有冬天和春天才来吗？青岛市疾控中心传染病防治所专家建议，及时接种流感疫苗可以帮到你。目前青岛市各区市流感疫苗均已开打，疫苗充足，包括三价、四价流感疫苗，其中部分区市还储备了鼻喷疫苗（三价减毒活疫苗）。

两者大不同 流感和普通感冒可鉴别

流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病，分为甲、乙、丙、丁四个亚型，目前感染人的主要为甲型流

感病毒中的H1N1和H3N2亚型及乙型流感病毒中的Victoria和Yamagata系。流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。

普通感冒以打喷嚏、流鼻涕、鼻塞、咳嗽等症状为主，并发症少见，而流感的全身症状比普通感冒重，一般感染流感病毒后，会出现发热（体温可达39—40摄氏度）、头痛，全身肌肉酸痛，传染性也比普通感冒强，严重时出现并发症，其中肺炎最为常见。流感和普通感冒都属于自限性疾病，一般无并发症的话在发病3—4天后体温逐渐下降，全身症状好转，但流感在某些高危人群，如5岁以下儿童，可能会发展成重症病例，应给予高度重视，积极预防，以减少患病后的身心痛苦、患儿及家长的缺勤、缺课及住院等疾病负担。

每年接种疫苗 是预防流感有效手段

青岛市疾控中心传染病防治所专家介绍，目前我市已在流感样病例中检测出流感阳性毒株，且与国家、省内流行毒株型别一致。连续流感监测提示，今年流感病毒活动增强，流感季已提前到来。

每年接种疫苗是预防流感最有效的手段，接种流感疫苗可降低患流感的风险，并预防相关并发症，减轻因流感就诊、入院治疗等的疾病负担。流感疫苗主要包括三价、四价疫苗灭活疫苗，三价疫苗减毒活疫苗。三价疫苗可预防两种甲型流感病毒和一种乙型流感病毒，四价疫苗在此基础上增加了一种乙型流感病毒。两类疫苗均可起到预防作用，没有优先推荐，可自愿接种任何一种流感疫苗。

热点问答

1、哪些人群易感，优先推荐哪些人群接种？

流感病毒全人群易感，6月龄—5岁儿童、60岁以上老年人、慢性病患者、孕妇较易发展成重症及出现并发症，需要特别注意。6月龄以上无禁忌症者均可接种，优先推荐以下人群：

医务人员；大型活动参加人员和保障人员；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；重点场所人群，如托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等；其他流感高风险人群，包括60岁及以上的居家老年人、6月龄—5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇。

2、为什么儿童接种疫苗如此重要？

儿童感染流感后，发热程度通常高于成人，患乙型流感时恶心、呕吐、腹泻等消化道症状也较成人多见，发展成重症病例几率较高，应给予高度重视，积极预防，尽早接种疫苗，以减

少患病后的身心痛苦、患儿及家长的缺勤、缺课及就诊住院等疾病负担。

3、什么时间接种最合适？

通常接种流感疫苗2—4周后，可产生具有保护水平的抗体。可以产生持续6个月左右的保护性。一般在每年流感季前接种（最好是在10月底前），整个流感季均可接种。接种疫苗后6—8月后抗体滴度下降，所以应每年接种。

4、预防流感还应注意什么？

除了积极接种流感疫苗，预防流感还需保持良好卫生习惯，勤洗手，多锻炼，提高自身免疫力，咳嗽打喷嚏时遮住口鼻，减少疾病传播。尽量避免去人群密集的场所，减少聚集，室内保持通风。当家人出现流感样症状时，特别是儿童、老年人及慢性病患者，应及早就医，积极治疗减少并发症、缩短病程。

5、接种疫苗有哪些注意事项？

患有急性疾病、严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期以及发热患者，建议痊愈或者病情稳定控制后接

种。孕妇不能接种减毒活疫苗。18岁以下的人群，建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔大于14天；18岁以上人群可与新冠病毒疫苗同时接种，但需在两臂不同部位接种，但在接种减毒活疫苗后，必须间隔28天以上才可接种其他减毒活疫苗。

接种完成后，接种对象要留下观察30分钟后离开，接种部位24小时内保持干燥，接种后可能会出现低烧以及接种部位发红、酸疼等，一般24小时后会自然消失。没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群，在接触流感患者后进行药物性预防，使用奥司他韦、扎那米韦等，但药物预防是一种紧急临时预防措施，不能代替疫苗接种。

观海新闻/
青岛早报记者
杨健

崇尚健康
远离疾病

特色科室

“白天看病能报销，晚上回家睡好觉”

为充分发挥中医药的特色优势，进一步减轻群众就医负担，近日青岛市医保局出台了惠民利民的“中医日间病房”医保报销政策，岛城多家医院也相继推出“中医日间病房”诊疗模式，为患者省时、省力、省钱。记者在青岛阜外医院中医理疗科探访获悉，开诊“中医日间病房”诊疗模式后，在满足患者接受中医非药物治疗（如针刺、艾灸、拔罐等）治疗需求的同时，可以随治随走，无需住院。

日间病房开诊 就医更加便捷

“真是太感谢了，之前我对面瘫的治疗都失去信心了，没想到在青岛阜外医院给治好了。”62岁的市民许良在青岛阜外医院中医理疗科对医生说道。他告诉记者，自己曾经患有面瘫，经过在外院治疗一段时间后得到了好转，但是仍有明

显的面瘫遗留症状，前不久他来到阜外医院中医理疗科，经过医生用心、持续的治疗最终彻底治愈了面瘫，达到了理想的治疗效果。

“白天看病能报销，晚上回家睡好觉。”70多岁的刘田是中医理疗科的一位“老相识”了，他告诉记者：“这20年间中医理疗科解除了我很多的病痛，医患之间的感情让这里变得不再像医院，更多是有了家的‘味道’。”而现在，“中医日间诊疗”新模式，让他白天治疗完就回家，还能享受医保报销，更感受到中医适宜技术“简、便、验、廉”的治疗优势。

青岛阜外医院中医理疗科副主任陈祥玉向记者介绍，针灸是一种绿色的疗法，当前日间病房开诊后，给没那么多时间住院的患者们提供了灵活便利的条件，缩短了治疗时间，减少医疗费用，中医理疗科也获得了更多慢性病患者的信任和认可。

纳入病种广泛 最高可报销75%

记者了解到，作为一个自建院便成立的科室，在经过四代中医人的努力与奉献后，青岛阜外医院除中医理疗科发展成为“大中医”综合科室。除本院的中医医师外，青岛阜外医院还经常邀请国内知名中医专家来院坐诊。

“中医日间病房”患者随治随走，无需住院，医保报销，流程简化，参加青岛市社会医疗保险的职工、居民患者都可以享受此政策。实行限额结算，统一的限额标准3000元。职工医保、居民医保分别按照限额标准的75%和65%报销。目前中医理疗科、康复科、神经科、老年医学科、骨科、妇科“中医日间病房”共开展13类病种的治疗。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线：82888000

预防结石病 吃喝尤其关键

问：身边很多亲友患了结石病，请问如何防治泌尿系结石？

盖文涛（海慈医疗集团本部泌尿外科副主任医师）：泌尿系结石是一种常见多发病，它容易造成输尿管及尿道的阻塞及继发性感染等，若延误治疗时机或处理不当可引起肾功能不可逆性损害，甚至肾功能衰竭。其形成与多种因素有关，包括遗传、生活饮食习惯、代谢异常、局部解剖因素、感染、异物以及长期服用相关药物等。

对于不同成分的结石预防措施不尽相同，根据结石的成分，制订针对性的预防措施。总体来说包括：每天多喝水，保证每天尿量在2000ml以上；减少草酸含量丰富食物（菠菜、芝麻、芒果、干果等）的摄入；低盐饮食（每天<5g）；减少动物蛋白质的过量摄入，尿酸结石须减少动物内脏、家禽皮等高嘌呤饮食的摄入；增加水果、蔬菜及粗粮纤维的摄入；中草药对含钙结石有一定的预防作用。

更年期综合征 可求助激素治疗

问：转眼到了四十五岁，出现了一些更年期的症状，女性该如何预防更年期综合征？

青岛妇女儿童医院妇科中心更年期保健门诊专家：由于人体激素分泌发生变化，有2/3左右的女性会出现更年期综合征。女性更年期开始的年龄一般始自45岁，具体年龄因人而异。女性更年期持续的时间短则两三年，长的可达十年。女性更年期综合征典型症状如月经紊乱、潮热盗汗、心悸、头痛、失眠、激动易怒、焦虑、多疑、低落、自信心降低等。干预更年期综合征，可以从以下三个方面来考虑：

第一是调整心态，积极面对，这段时间多参加社交活动，培养自己的兴趣爱好，多学习更年期保健方面的知识。

第二是保持健康的生活方式，作息规律、进行适当的体育锻炼，摄入充足的蛋白质和钙，增加日晒时间等，均可有效改善更年期症状。

第三则是激素治疗，因为更年期症状是雌激素水平下降引起，需进行激素治疗。很多人一听到“激素”二字就会担心治疗导致发胖，这一点完全不必担心。这里需要说明的是，人们平常说的容易引起发胖的激素是指糖皮质激素，而更年期替代补充的激素是雌激素，雌激素可以调节我们身体脂肪的数量、体积和分布。

其实，绝经后妇女使用激素治疗不会增加体重，激素治疗还可以减少绝经后腹部脂肪堆积，减少总体脂肪量。建议患者到妇科更年期保健门诊寻求专科医生的帮助和指导。

观海新闻/青岛早报记者 杨健