

青岛已进入流感活动增强期

甲型流感病毒和乙型流感病毒均有发现 专家提醒误将流感当成普通感冒

□半岛记者 王鑫鑫

本该下雪的冬季飘起了雨，冷飕飕的风吹啊吹，吹来了顽强的流感病毒。周围的人交替感染流感，微信群、朋友圈也早已被流感刷了屏。记者从青岛市疾控中心了解到，近期本市流感活动增强，流感样病例活动水平较前期有所上升，流感病毒检出阳性率持续升高，已超过10%，流感病毒以季节性H3和乙型流感Victoria系为主。预计今后一段时间本市流感活动强度会处于较高水平。为此，疾控专家提醒大家千万别误将流感当做了普通感冒，延误了治疗的最佳时机。尤其是学校、托幼机构等集体单位更需提高警惕，加强防控。

流感不是普通感冒，流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。你以为每年流感病毒的出现都是巧合，但它其实早有预谋，在冬春季出来大肆传播，准时候着你以为定了个闹钟。流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，也可以经过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。同样，接触被病毒污染的物品也可引起感染。

那么，如何预防流感呢？

多开窗透气，保持室内空气流通。

每天养成屋内通风的好习惯。如果是封闭式房间最好安装通风系统以保证室内空气环境。

及时有效的进行消毒清洗。家中地面、桌面、物品以及门把手如被病毒分泌物污染后，及时用含氯消毒剂消毒，消毒时间在15~30分钟。

关注孩子、老人身心健康。在第一时间发现孩子以及老人出现异常情况，主动就医。多跟孩子沟通，引导孩子身体不适时主动告知家长，再根据孩子身体情况判断是否可以上学还是请假在家，务必保证在患儿痊愈后再回到学校上课，千万不可带病上课。

养成良好卫生习惯，勤洗手，勤换衣。

学会七步洗手法，外出后洗手，打喷嚏后洗手，去医院等公共场所后更要洗手。

佩戴普通医用口罩。当你得了流感一定要佩戴口罩，出入公共场所可以有效防止你将病毒传染给他人。当然主动佩戴口罩也可以有效防止你被病毒感染。选择普通的医用口罩，戴口罩时分清正反面，将金属条置于鼻梁上方，戴好后务必将金属条压严实，且不能内外轮换使用。

学会咳嗽礼仪。打喷嚏时第一选

择为纸巾、手帕捂住口鼻，来不及抽取纸巾时可用袖口处掩捂口鼻防止唾沫飞溅。打喷嚏后应立即用流水洗手，防止通过接触门把手，物品等传染给其他人。

天气好时多运动。为了增强自己的抵抗力，增加自己的运动时间，使身体变强壮，才能抵抗流感病毒侵袭。

尽量避免去人聚集场所。在冬春季，如必须出入公众场所，应佩戴口罩，与他人保持距离，防止病毒传播。

接种流感疫苗仍是预防流感最有效的方式。

相关链接：

冬季水痘多发，2~10岁儿童请注意

随着气温降低，水痘进入多发期。水痘的传染性较强，需提早预防，做好防护很重要。水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，冬春两季多发，其传染力强，但通常比较温和，不会引起严重的并发症。临床以发热及皮肤和黏膜成批出现周身形红色斑丘疹，疱疹，痂疹为特征，皮疹呈向心性分布，主要发生在胸、腹、背，四肢较少，多数有明显的痒痒感。

人群普遍易感。常见于2~10岁的儿童，一次发病可终身获得较高的免疫力。

水痘患者是唯一的传染源。自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂均有传染性。通过呼吸道飞沫传播；也可以通过皮肤的密切接触传播，接触被病毒污染的、衣服、用具等也可能被传染。

青岛市西海岸新区疾控中心专家提醒大家：随着政府实事2剂次免费水痘接种项目的实施，小年龄组儿童得到了有效的保护，初、高中及大学在校学生反而发病相对较多。

学校等集体单位防控水痘重点做好以下五点：高发季节开展水痘防控知识宣传，让学生了解掌握水痘防控知识；开展因病缺课报告，切实做好晨午检工作，发现发热伴出疹病例，及时上报并到正规医院诊治，就诊过程中戴好口罩，并做好其他个人防护；对确诊病例，及时停课、隔离治疗，待全部皮疹结痂后方可复课；做好寝室、教室、餐厅等公共活动场所的通风和擦拭消毒，切断传播途径；易感人群及时到辖区预防接种门诊接种水痘疫苗。

重磅 | 微尘免费牙齿修复报名通道开启

12月20日，“种植牙改变生活”百人口福盛宴圆满举行，百余人现场见证，微尘160个免费牙齿修复救助名额绿色通道开启，公益申请热线0532-66988697

12月20日上午，本市上百名牙齿种植后重拾口福的老人齐聚百人口福盛宴现场，与岛城五位资深种植医生一起，共同畅谈“种植牙改变生活”。

据悉，活动现场，众多种植牙受益人代表纷纷感叹：“种植牙真正让我们老年人老有所食，老有所依，老有所乐”。而其中几位来自“微尘·关爱牙缺失老人公益分基金”的救助对象，她们有的是本市劳模、三八红旗手。也有部分牙齿修复的老人是低保、残疾困难人群，很多老人在现场发声，希望这样的公益活动能继续下去，哪怕能减免部分费用，也能帮助到更多的缺牙老人。

鲁医广【2019】第1119-195-3702

微尘·关爱牙缺失老人公益分基金
3000个免费口腔检查名额
160个免费救助名额
救助热线：0532-66988697

2019年4月16日，山东省内首个关爱牙缺失老人专项公益基金——“微尘·关爱牙缺失老人公益分基金”正式成立。三年百万公益基金，3000个免费检查名额，160个救助名额，救助范围涉及劳模、三八红旗手，特殊贡献以及低保困难家庭。若不符合救助范围，一样可享受定点医疗机构享受瑞典种植体每颗半价的补贴。具体情况可拨打公益热线0532-66988697咨询。

疼痛为何偏爱中老年人

疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征。有些慢性疼痛本身还是一种疾病，因中老年人长期的局部疼痛不治疗会形成复杂的局部疼痛综合征或中枢性疼痛，还可能导致机体各系统功能失调、免疫力降低而诱发各种并发症，因此早发现早治疗。

朱教授青岛医学院附属医院从事临床50多年外科副主任医师，疼痛康复专家，有丰富的临床治疗经验，发表论文几十篇，获得山东省卫生科技进步一等奖。朱教授于12月25号—27号在杭州路167号甲厚德医院会诊治疗各种急性和慢

性顽固性疼痛。朱教授主要擅长神经疼痛、采用三氧介入疗法，同时配合神经阻滞疗法，专业治疗头痛、偏头痛、坐骨神经痛、足跟痛、骨质增生、糖尿病足神经痛、脊柱退变、颈椎病、肩周炎、腰间盘突出、椎管狭窄、腰椎滑脱、风湿骨病、类风湿性关节炎、痛风、膝关节炎、腰肌劳损、带状疱疹后神经痛，复杂性的局部疼痛综合征等各种神经疼痛疾病的诊断和治疗。朱教授预约号电话0532-66667909

地址：青岛市市北区杭州路167号甲厚德医院。(杭州路派出所对面)。

“暖气病”暖倒了不少孩子

医生提醒：室内温度18℃~22℃，湿度50%~60%为宜

□半岛记者 王鑫鑫

最近一段时间，爸爸妈妈们最担心的莫过于孩子“感冒发烧”了，即使不感冒，夜间睡眠不安、偶尔咳嗽也是让人操心的。12月23日，记者从青岛市妇儿医院了解到，不少孩子是由于室内温度过高，湿度过低导致的。

3岁的东东来青岛市妇儿医院儿保门诊就诊，是因为最近半月夜间流鼻血，这样的事已经发生3次了。无独有偶，2岁半的妞妞半夜偶而会干咳，嘴唇起皮，有时候还会打喷嚏，鼻塞。就诊过程中，医生发现宝宝之所以出现这些症状，是室内温度过高，湿度过低惹的祸。

青岛市妇女儿童医院儿保部疾病筛查与身高管理专科主任、青岛市妇幼保健计划生育服务中心营养喂养科主任张立琴介绍，供暖季节，不少家庭室温在25℃左右，室温过高，室内空气就会变得干燥，鼻腔和咽喉容易发干、充血、疼痛，或者鼻腔分泌物结痂。当孩子觉不舒服时，会去挖鼻腔或者揉鼻子，一不小心鼻腔黏膜受损，血管破裂，就会流鼻血。若室内外温差过大，人在骤冷骤热的环境下，还容易伤风感冒或者诱发过敏性疾病。

供暖期的室内湿度通常为15%左右。这时候，鼻部和肺部呼吸道黏膜上的纤毛运动减缓，灰尘、细菌等容易附着在黏膜上，刺激喉部引发口渴、

干咳、声哑、喉痛等症状，也使病菌的繁殖速度加快，随空气中的灰尘扩散，而冬季大多数房间都门窗紧闭，有害物质及病菌容易在室内聚积，引发呼吸道疾病。

对此，张立琴提醒，一般情况下，室内温度18℃~22℃，湿度50%~60%最为适宜。

如何保持适宜温湿度呢？首先，根据室外温度的高低，调节暖气片阀门，使室温保持在18℃~22℃或者全家感觉舒适的温度即可（年龄段不同，对温度的感受不同，存在较大个体差异）；当室内温度偏高时，会导致湿度过低，这时，可以在暖气片上搭湿毛巾、地板上放水盆或室内开加湿器。早晨

出太阳后或者下午太阳落山前定时开窗通风，保持室内空气清新，减少有害物质对人体健康的危害。

另外，对付“暖气病”，还要多补水。很多人都以为补水就是简单地喝水，可有些人水没少喝，还是觉得口渴，这是因为没有补充电解质。大量饮用纯净水而不补充电解质的话，会导致电解质失衡，引起自发性的脱水。因此，在喝水的同时也要补充电解质。每天要保证2000毫升的饮水量，还要多吃新鲜的水果蔬菜，如韭菜、胡萝卜、牛奶、小白菜、茴香、菠菜、动物肝脏等。冬季户外活动减少，更要适当开窗通风。最佳时间段为上午9点至下午5点之间，开窗通风半小时左右。