

流感等呼吸道传染病高发季节已至,市疾控中心提醒市民 接种流感疫苗是最佳预防手段

晚报讯 金秋十月,天气转凉,流感等呼吸道传染病高发季节已悄悄来临。在当前境外新冠肺炎疫情持续扩散蔓延与国内疫情输入和反弹风险并存的特殊时期,昨天,南通市疾控中心发布健康提醒:市民应做好防护,预防新冠肺炎和流感流行的叠加风险。

市疾控中心专家介绍,普通感冒一般是指由于受凉、劳累等因素引起的以鼻咽部上呼吸道症状为主要表现的疾病。而流感是由流感病毒(甲型和乙型流感病毒)感染引起的急性呼吸道传染病。其症状一般表现为急性起病,发热,伴畏寒、寒战、头痛、肌肉或关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状。轻症流感与普通感冒表现相似,但发热和全身症状更明显。对于老人、孩子、肥胖人群、孕妇或有基础病等人群,容易出现肺炎等严重并发症,预后较差。

新冠肺炎是由新型冠状病毒感染引起的肺炎,以发热、干咳、乏力等为主要表现,起病相比流感较缓慢,症状往往轻,少数患者伴有鼻

塞、流涕、腹泻等上呼吸道和消化道症状。多数患者预后良好,少数患者病情危重,多见于老年人、有慢性基础疾病者、晚期妊娠和围产期女性、肥胖人群。

“从症状上有时候很难区分三者,需要结合患者的流行病学史考虑,通过实验室核酸检测才可以明确病原。”市疾控中心提醒,流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播为主,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触,接触被病毒污染的物品等途径也可感染。人群对流感普遍易感。重症流感主要发生在65岁以上老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群,亦可发生在一般人群。

保持良好的个人卫生习惯可以有效减少流感等呼吸道传染病的感染和传播。为此,市疾控中心建议:减少人员聚集,避免大范围室内聚集活动,提倡分散错峰出行、就餐,人员接触时尽量保持1米以上的社交距离,避免近距离接触流感样症状患者。市民出门必备口罩,在人

员流动性大、相对密闭的公共场所以及公共交通工具中一定要记得佩戴口罩。一旦出现流感样症状后,患者应居家隔离观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播;去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

养成勤洗手的好习惯,特别是在接触公共设施和乘坐公共交通工具后,咳嗽和打喷嚏时注意遮挡口鼻,及时洗手。室内经常开窗通风换气,保持空气流通。空调开启前检查设备是否正常,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。注意日常环境卫生和消毒。均衡饮食,适量运动,充足休息。

在此,市疾控中心特别提醒:接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感疫苗包括三价和四价两种类型。接种流感疫苗的最佳时机是在每年的流感季节开始前,当然整个流感季接种均有预防效果。

通讯员陈雨佳 魏叶 记者冯启榕

晴好天气支撑 市场供应充足 9月鲜活食品价格稳中有降



市民在选购商品。 记者许从军

晚报讯 9月,天气逐渐凉爽,日照充足,有利于地产蔬菜的生长。同时晴好天气也为农副产品生产及运输提供了便利条件,市场供应较为充足,南通鲜活食品价格基本稳定。昨天,国家统计局南通调查队最新调查数据显示,9月南通鲜活食品价格环比下降0.4%,较上月回落1.0个百分点。

调查显示,随着极端天气减少,以及秋季蔬菜陆续上市,市场供应逐步恢复,鲜菜价格涨幅明显回落。鲜菜价格环比上涨2.0%,较上月回落2.3个百分点。市区主要农贸市场纳入调查的33种鲜菜平均零售价格与8月相比呈“22涨2平8降”。价格明显上涨的品种有:四季豆、卷心菜、芹菜、茄子、西

红柿和花菜,分别上涨13.0%、8.5%、8.5%、7.6%、6.3%和6.0%。

虽然国庆、中秋两节期间肉类消费增加,但因生猪生产的持续恢复,市场供应充足,猪肉价格并未受到明显影响,价格总体平稳。9月南通猪肉价格环比下降1.0%。市区主要农贸市场及超市肋条猪肉平均零售价格为每千克58.95元,下降4.0%;后腿猪肉每千克55.75元,下降1.7%。猪小排零售价格基本稳定,微降0.4%。猪大排每千克61.59元,上涨2.3%。

因东海开捕且气温下降致淡水鱼出塘量增加,市场水产品供应量恢复明显,水产品零售价格并未因节日消费增长而上涨。9月水产品价格环比下降3.6%。

通讯员谢资二 记者唐佳美

喝红糖水治疗痛经真的管用吗? 疾控专家:最多算个安慰剂



晚报讯 昨天,通城降雨、降温来袭,这时候如果遇上“大姨妈”,更是对“痛经一族”的双重折磨。为此,不少女性朋友默默端起了红糖水,以此缓解痛经。然而,喝红糖水真的可以治痛经吗?最近,市疾控中心推出了一组“健康的真相”系列漫画,倡导正确治疗方法。

困扰广大女性的痛经(原发

性),简单地讲是由于一种叫“前列腺素”的物质刺激子宫平滑肌过度收缩,造成的肌肉痉挛。疾控专家介绍,从源头上治疗痛经,就是要抑制前列腺素的分泌,让平滑肌不再受刺激,这就要用到“非甾体类抗炎药”,如大家熟悉的布洛芬。而红糖水其实就是红糖加上热水,主要成分是蔗糖,没有抑制前列腺素的作用,喝到胃里的热水也无法对子宫起到解痉的作用。因此,从根本上讲,能真正止痛的还是布洛芬类止痛药,红糖水是治不了痛经的,最多只能算是个安慰剂。

那么,女生们该如何正确预防

和治疗痛经呢?市疾控中心提醒:经期不吃生冷的食物,不抽烟饮酒,保持良好的生活习惯;可在医生的指导下正确使用非甾体类抗炎药,最好提前1天或一有症状就吃,布洛芬类止痛药,不会上瘾,小剂量也不会给代谢带来负担;热敷被证实能缓解痛经症状,可以把热水袋放在小腹处。疾控专家特别提醒:以上都是原发性痛经,还有一种由体内脏器病变引起的继发性痛经,一定要及时到医院就医,以免耽误病情。

记者冯启榕
实习生顾子娴

市慈善总会2021年度救助项目征集启动

晚报讯 14日,市慈善总会2021年度慈善救助项目征集活动正式启动。即日起至本月28日,凡是符合慈善法规的各类慈善救助项目,均可向市慈善总会申报。

根据慈善法要求,今年,市慈善总会围绕脱贫攻坚主题大力开展仁心助医、情心助困、爱心助学、慈心助老、善心助残、暖心助孤、诚心助文、匠心助美8大系列30个慈善救

助项目。近5年来,慈善救助支出1.2亿元,救助困难群众12万余人次,通过一系列的慈善救助,让众多陷入困境的人们及时有效地得到救助,重新燃起生活的希望。

为进一步提高救助精准化,更好地服务困难群众的需求,市慈善总会副秘书长夏雨梅介绍,此次征集的2021年度慈善救助项目,须符合助医、助困、助学、助老、助残、助

孤、助文(文化、卫生、教育、体育等方面的公益事业)、助美(环保方面的公益事业)范畴;征集项目须明确救助对象,贴合救助需求,具有可实施性,有详尽的实施流程。

如果你有好项目、金点子,可在填写《2021年慈善救助项目征集表》后与市慈善总会项目部联系,联系电话:0513-59003217、59003267。

记者李彤

医讯发布

南通四院泌尿外科与上海市第一人民医院泌尿外科临床医学中心紧密合作,针对前列腺增生、前列腺肿瘤、前列腺炎及女性尿失禁等疾病,开展微创手术或药物治疗。

特聘专家:
韩邦昱 主任医师、博士生导师
上海交通大学附属第一人民医院泌尿外科临床医学中心副主任兼前列腺尿控科主任
坐诊时间:10月17日

南通市第四人民医院 三级甲等医院
电话:85606949
院址:城港路37号(越江路口)
广告 通医广(2019)第11-11-061号

医技前沿

市肿瘤医院内镜中心拥有专职内镜专家团队,开设胃肠镜诊疗室(包括超声内镜检查室)、支气管镜检查室、复苏室等,拥有全球最高端的奥林巴斯290、260主机各2台及电子胃肠镜、电子放大内镜、超声内镜、氩气高频电刀、射频治疗仪、C13幽门螺旋杆菌检测仪等,是我市目前规模最大的内镜中心,集内镜诊断和微创治疗为一体,常规开展内镜下黏膜剥离术、内镜下黏膜切除术、消化道息肉内镜下摘除术、内镜下止血术和内镜下置管术、消化道狭窄扩张及支架置入术等手术。中心还配备内镜洗消中心和先进的追溯系统,保证每一位患者的检查安全。

南通市肿瘤医院
发挥三甲医院优势 彰显肿瘤专科特色
咨询、预约电话:86710522
广告 (通)医广[2019]第01-02-001号

南通市中医院疼痛科 开展疼痛诊疗特色项目

微创手术治疗慢性腰痛、腰椎间盘突出症、颈椎病、带状疱疹神经痛、三叉神经痛、肿瘤疼痛等慢性疼痛。
临床特色:微创医疗、日间医疗(当日手术,当日出院)、无痛医疗。
南通市中医院,与您共同守护健康未来。

了解更多疼痛知识 扫一扫

南通市中医院
开展疼痛诊疗特色外治诊疗项目
时间:周一到周五全天 咨询电话:85126819
广告

通中中医广(2020)第004号