

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

## 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,不喝咖啡、茶等含有咖啡因的饮料,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

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

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

如皋往返南通更方便  
**定制接送客运服务“上线”**

**晚报讯** 14日,记者从南通汽运集团如皋分公司获悉,目前该公司已开通如皋与南通之间往返的定制接送客运服务,旨在更好地服务于经常往返南通、如皋两地的陪读家长或上班族,为旅客提供准点、安全、便捷、舒适的“一站式”服务。

公司结合客户群具体需求,认真制订了相关方案。接送采取预约乘车方式,按照“先约先得、额满即止”原则,根据预约人数安排合适车辆(先期用6座商务车

试运行,后期根据乘车人数调整车型),车辆保险齐全,驾驶员资质严格审核,车辆配备全车监控系统、车辆定位系统等,为乘客提供全过程、全方位、全覆盖贴心服务。

南通汽运集团如皋分公司相关负责人介绍,发车时间可根据群体客户需求酌情调整,方便上下班通勤乘客;方便南通东西部居民根据预设站点就近乘车、下车,无须换乘,一站直达;相比班车运行速度更快,在合法合规前提下,用更短时间将乘客安全送达。记者严春花

## 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,凡是符合慈善法规定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、诚信助文、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丽梅介绍,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

### 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:**  
韩邦旻 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,是我们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、消化道狭窄扩张术及支架置入术等手术。中心还配备了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。

本报记者陶冶

### 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

