周口市疾控中心发布11月健康风险提示

本报讯（记者 李鹤）11月2日，周口市疾控中心发布11月健康风险提示：11月正值秋冬交替，昼夜温差加大、气温逐步下降，呼吸道与肠道传染病传播风险同步上升，需重点防范流感、水痘、手足口病、诺如病毒感染等传染病及非职业性一氧化碳中毒。

结合中国疾控中心最新监测数据，今年呼吸道合胞病毒（RSV）流行季有所提前，流感也逐步进入季节性高发阶段，婴幼儿、老年人成为重症高危群体，引发家庭与社会广泛关注。

中国疾控中心数据显示，当前全国大部分地区呼吸道传染病处于低流行水平，但呈小幅波动上升趋势。往年深冬才显著上升的呼吸道合胞病毒，今年活跃时间明显前移，流感也逐步进入季节性高发阶段，学校、托幼机构、养老机构等人群密集场所聚集性疫情风险增加。

“一开始以为就是普通感冒，后来孩子喘得厉害、吃奶也少了，赶紧去了医院。”陈先生提起近期带孩子就诊的经历仍心有余悸。医生提醒，秋冬季“感冒样症状”背后可能藏着不同病原体，不能一概按感冒治疗。

呼吸道合胞病毒是一种常见且高度传染性的呼吸道病毒，通过飞沫和接触传播，会直接侵袭下呼吸道，引发气道水肿、分泌物增多、喘息憋闷。潜伏期通常2至8天，早期表现为鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛、声音嘶哑，可伴发热。

我市疾控中心专家表示，抗生素对呼吸道合胞病毒无效，盲目服用会破坏肠道菌群、降低免疫力；市面复方感冒药只能缓解流涕、鼻塞、咳嗽等症状，不能杀灭病毒。目前该病毒尚无特效治疗药物，以对症支持治疗为主。

专家强调，流感同样不可小视。流感由流感病毒引起，突发高热、肌肉酸痛、乏力、干咳、咽痛是典型表现。防护核心第一条是接种疫苗。

今年国家对农村地区“一老一小”重点人群（65岁及以上老年人、义务教育阶段中小学生）实施免费流感疫苗接种政策，目前商水县、西华县、郸城县等地已陆续在乡镇卫生院、社区接种门诊铺开接种工作。6月龄以上无禁忌者尽量接种，重点人群优先接种。

未来几天周口弱降水过程频繁，大部分地区最高气温在20℃以下，冷空气活动叠加病毒活跃，家庭内交叉感染风险上升。

专家提醒，老人、婴儿、孕产妇、慢性病患者是易感人群，家庭成员外出回家先洗手、换外套，再抱娃；室内用煤炉、燃气取暖必须留通风口，谨防一氧化碳中毒；孩子出现“咳、喘、憋、不吃、发蔫”，别扛、别自行喂抗生素，早识别、早就诊才是应对今冬流行季最关键的做法。



近日，商水县疾控中心预防接种门诊内，周口市农村地区“一老一小”免费流感疫苗首针顺利完成接种，标志着我市2026年至2027年流感流行季农村重点人群免费流感疫苗接种工作全面启动。

记者 刘伟 摄

暖心护佑健康 惠民政策落地

永福社区全力推进农村“一老一小”免费流感疫苗接种

本报讯（记者 李鹤）为扎实落实2026年至2027年流行季流感疫苗接种惠民政策，永福社区预防接种门诊深耕优质护理服务，全面启动农村65岁以上老年人免费流感疫苗接种专项工作，让国家惠民红利直达千家万户。

本次免费接种政策严格遵循知情、同意、自愿、免费的原则，为农村65周岁及以上老年人、义务教育阶段中小学生免费提供流感疫苗接种服务，全程不收取任何费用，从源头降低农村“一老一小”流感发病风险，减轻群众就医负担。

为确保政策全覆盖、无遗漏，接种工作人员联合各村村医组建专项摸排宣传小队，走村入户、深入田间地头，耐心向老年群众解读免费接种政策、流感疾病危害及疫苗接种安全性；同时利用村民微信群，点对点告知接种须知、适宜人群及注意事项。针对高龄独居老人、行动不便群众，工作人员逐一登记信息、主动预约接种时间，彻底打通惠民服务“最后一公里”。

随着接种工作全面推进，接种团队主动担当，全面优化服务流程、扩充服务力量，严格规范预检登记、健康评估、疫苗核对、规范接种、留观宣教全流程操作。为方便群众，团队推行错峰接种、分村分批、预约分流服务模式，合理划分专属接种时段。全体医护人员放弃休息时间，开启延时服务、周末加班、晚间值守模式，只为赶在流感高发季来临之前，保质保量完成全部重点人群接种工作，为群众提前筑牢健康“免疫屏障”。

“国家政策真是太好了，免费给我们老人打疫苗，医护人员还上门通知、加班服务，太贴心了！”一句朴实真诚的夸赞，是群众对基层预防接种优质护理服务最真切的认可。

儿科医生支招科学应对流感高发季

本报讯（记者 杜营营）近期，周口市不少孩子陆续出现发烧症状，引发家长担忧，“孩子高烧40℃，怎么办”“请假吧，孩子发烧了……”周口市第六人民医院（周口市精神病医院）儿科医生郑文为介绍，发热门诊患者数量明显增多，其中以流感等呼吸道疾病为主。

每年10月，我国各地陆续进入流感流行季。流感是由流感病毒导致的呼吸道传染病，普通感冒由多种病原体引起。与普通感冒相比，流感起病急骤，发热多为高热，伴有寒战、头痛、肌痛、全身不适、乏力、食欲减退等症状，出现严重并发症和死亡的风险远高于普通感冒。儿童感染流感后，有时以恶心、呕吐、腹泻等消化道症状为主要表现，常见于乙型流感；新生儿流感多表现为嗜睡、拒奶等。

关于流感病毒检测阳性后怎么治疗，郑文为说，高危人群一旦出现流感样表现后应尽早开始治疗，不必等待流感病毒实验室确诊结果。一是因为病毒检测需一定时间，且具有一定假阴性率；二是早期开始抗流感病毒治疗，可显著缓解重症流感患儿症状。

如使用抗病毒药物，应在医生指导下进行。神经氨酸酶抑制剂是甲流、乙流的有效治疗药物，早期尤其是发病48小时内应用，能显著降低流感重症率。如怀疑孩子感染流感病毒请及时到医院就诊，以防感染加重迁延至其他组织器官。

感染流感怎么处理？郑文为介绍，确诊流感后应居家隔离，不带病上学。让孩子多休息、多饮水，遵医嘱退热，不要自行叠加多种感冒药，以免造成肝肾功能损伤。孩子如出现持续高热不退、呼吸急促、精神差、频繁呕吐、原有基础病明显加重等情况，应立即住院治疗。

以技立身 载誉而归

本报讯（记者 史书杰）近日，周口市第四届护理技能竞赛圆满落下帷幕。项城市第一人民医院护士于欢在本次竞赛中表现优异，荣获个人二等奖，为医院赢得荣誉，充分展示了该院护理人员的专业素养和技术实力。

据悉，此次竞赛由周口市卫生健康委员会、周口市总工会联合主办，周口市中心医院、周口市护理管理专业医疗质量控制中心承办。来自全市各县（市、区）的18支代表队、54名护士同台竞技，切磋护理技艺，锤炼实战本领，是对全市护理专业能力的一次高水平集中检阅。

长期以来，项城市第一人民医院高度重视护士技能的提升与培训。接到本次竞赛通知后，该院护理部迅速响应，秉持“以赛促学、以学促练”的理念，经过严格筛选，积极选派优秀护理人员参赛。备赛期间，参赛队员刻苦训练、精益求精。最终，经过层层比拼与综合评审，于欢在全市众多参赛选手中脱颖而出。

以赛促学强本领，以赛促练提质效。该院护理部主任邱艳表示，今后，医院将把此次竞赛的收获与感悟转化为工作动力，将赛场上严谨精细、精益求精的作风带入日常临床工作中，持续夯实基础护理、精进专科技能、细化服务细节，以更专业的技术、更温暖的服务守护患者健康。

岐黄润乡土 义诊暖民心

本报讯（记者 李鹤）为推动优质中医药资源下沉基层，10月29日，周口市中医院组织心血管科、治未病科等科室骨干，组成多学科医疗团队，走进郸城县虎岗乡王庄行政村，开展“弘扬中医治未病理念、健康义诊服务下乡惠民生”主题送医下乡义诊活动。

农村地区高龄老人多，高血压、心脑血管疾病、颈肩腰腿痛、脾胃慢病等问题较为突出，不少村民存在就医路途远、咨询问诊不方便等现实难题。

活动现场，专家团队以望闻问切为基础，为前来就诊的村民开展一对一问诊咨询，免费测量血压，进行基础健康风险评估。针对村民普遍关心的心脑血管慢病管控、骨关节疼痛调理、中医体质调养等问题，专家们用通俗易懂的语言答疑解惑，结合个人身体实际，从日常起居、膳食调护、康复保健、复查随访等方面给出个体化健康指导。对于病情复杂，需要进一步系统诊疗的群众，医务人员耐心做好就医指引与双向转诊建议。

与此同时，现场工作人员向村民发放中医治未病、心脑血管防控、骨关节保健、脾胃慢病调养等科普宣传折页，引导广大村民树立“自己是健康第一责任人”的健康观念，增强农村群众慢性病自我管理意识，让中医药养生理念真正走进寻常百姓家。

“不用跑城里大医院，在家门口就能让中医院专家给看看身体，真是为我们老百姓办实事。”前来就诊的村民说。

此次下乡义诊，不仅是一次问诊服务，更是中医药文化下沉乡村的一次生动实践。医护人员走出医院、深入乡村，把简、便、验、廉的中医药服务送到基层，既缓解群众就医奔波之苦，也让群众近距离感受中医药的独特魅力。

秋冬健康防护指南

近期，我市持续出现阴雨天气，气温起伏不定、空气湿度居高不下。阴冷潮湿的气候，不仅让人体感湿冷不适，更给各类病菌滋生传播创造了有利条件，呼吸道疾病、心脑血管疾病等进入高发、易发阶段。做好科学防护，筑牢秋冬健康防线。

持续阴雨、昼夜温差大是近期致病的主要诱因。潮湿环境会让细菌、病毒存活时间延长，冷热交替的天气易导致人体免疫力下降，稍不注意就会受凉生病。其中，呼吸道疾病是当下最常见的问题，普通感冒、流感、支气管炎等疾病频发，大多表现为咳嗽、流涕、咽痛、发热等症状。

做好呼吸道防护，科学穿衣和良好的卫生习惯是关键。日常穿衣要遵循“灵活增减、保暖不捂汗”的原则，重点做好头颈、四肢保暖，外出佩戴围巾、帽子，避免冷风直吹。不要过早穿戴厚重衣物，避免活动后出汗、吹风受凉。雨天居家也要坚持定时开窗通风，每次通风20至30分钟，保持室内空气流通。同时坚持勤洗手、少聚集，尽量减少前往密闭拥挤的公共场所，降低交叉感染风险。老人、儿童等易感人群，可尽早接种流感、肺炎疫苗，提升自身抵抗力。

阴冷潮湿天气对中老年群体的心血管健康威胁极大。低温刺激会使人体血管收缩、血压波动升高，增加心梗、脑梗等心脑血管意外的发病风险。患有高血压、糖尿病等基础疾病的患者，切忌随意停药、减药，要坚持每日监测血压、血糖，严格遵医嘱规律服药。

潮湿天气还容易引发肠胃不适和关节不适。高湿环境下，米面、果蔬等食材极易受潮霉变，食用变质、生冷食物，或是腹部受凉，很容易引发腹痛、腹泻、肠胃炎等问题。应妥善储存食材，不吃霉变过期食物，少吃生冷食品，坚持饭前洗手、生熟分开，守护肠胃健康。

（周口市疾控中心 徐永光）

健康服务热线

13949993566
13592285505
健康热线
15660098568
15538663780

电子信箱:zkrbwsb@126.com