

# 流感来袭 请做好预防

随着气温下降,流感等呼吸道疾病传播风险开始上升。市哨点医院流感监测数据显示,自进入流感多发期,我市已连续检出流感阳性病例,流行毒株为甲型H3N2。市疾病预防控制中心提醒大家要做好科学防护。

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,其症状包括高热、头痛、全身酸痛等,与普通感冒相比,流感传染性更强,症状更重,严重时还可引发肺炎、呼吸衰竭等并发症。

首要的保护屏障就是接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效、最经济的手段,可以显著降低感染后发生严重并发症的风险。

当前,我市上市的流感疫苗主要包括

三价流感疫苗和四价流感疫苗以及冻干减毒活疫苗(鼻喷式)。《中国流感疫苗预防接种技术指南(2025—2026)》建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。结合流感发生形势和多病共防的防控策略,尽可能降低流感的危害,优先推荐以下重点和高风险人群及时接种:

- 1.医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;
- 2.60岁及以上的老年人;
- 3.罹患一种或多种慢性病者;
- 4.养老机构、长期护理机构、福利院等聚集场所的居住人员及员工;
- 5.孕妇;
- 6.6月龄至59月龄儿童;
- 7.6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;

人员; 8.托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

流感疫苗需要每年接种。原因是流感病毒易变异,每年流行的毒株可能不同,且疫苗接种后产生的保护性抗体一般可维持6个月至8个月,效果会随时间减弱。

接种注意:接种前如实告知医生健康状况;接种后需要在接种点留观30分钟。

除了接种疫苗,还要养成良好的生活习惯。

做好个人卫生,勤洗手;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或手肘遮挡口鼻。多通风,戴口罩,减少聚集。保持充足睡眠、均衡营养、适量运动

和良好心态,增强免疫力。如果出现持续高热不退、症状加重,尤其是儿童、老年人、孕产妇及有基础疾病的重点人群,应及时就医。

市疾病预防控制中心 郭星



## 市中医院加入全国中医经典联盟

本报讯(记者 张俊霞)11月20日至23日,世界中医药学会联合会中医药文化专委会2025年学术会、中国中药协会中医经典病案研究与药物研究专委会成立大会暨全国中医经典联盟第三届学术大会在武汉召开。

会上,市中医院凭借鲜明的中医特色、扎实的学科基础及优质的诊疗服务,成功加入全国中医经典联盟。市中医院康复院区中医经典病房主任郭新侯凭借深厚的中医造诣和出色的临床能力,当选中国中药协会中医经典病房建设与药物研究专业委员会第二届委员会常务委员。

市中医院加入全国中医经典联盟后,将极大促进医院中医经典病房的内涵建设,并陆续引入全国中医经典联盟的先进管理经验、诊疗方案和特色技术。

这标志着市中医院在中医经典传承创新、危急重症及复杂疑难疾病诊疗领域迈出关键一步,为全面提升中医药服务能力注入强劲动力。中医经典病房将依托圆运动六经辨证体系、五运六气等中医经典理论体系为指导,在脑系、康复、慢性疾病以及亚健康状态的中西医结合诊疗与中医药调理方面深入探索,充分发挥中医特色与优势。

市中医院将以此为契机,把握发展机遇,通过远程会诊、学术交流、科研合作等方式,与联盟成员单位及中医专家进行深度合作,共同推动中医经典理论的创新,努力将中医经典病房建设成为技术精湛、特色鲜明、群众信赖的区域性中医诊疗中心,为推动中医药学术发展贡献力量。



11月23日,市二院(市儿童医院)特邀省儿童医院小儿消化内科王跃生教授,开展专家门诊与疑难病例讨论活动。

## 全市压力性损伤及慢性伤口护理实践赋能新进展研讨会召开

11月23日,2025年漯河市压力性损伤及慢性伤口护理实践赋能新进展研讨会在漯河医专二附院召开。来自全市各级医疗机构的专家齐聚一堂,共襄学术盛会。

压力性损伤与慢性伤口护理是临床护理领域的关键课题,直接关系到患者的生活质量与康复进程。近年来,随着护理理念的更新与技术的迭代,医护人员对这类护理问题的认知不断深化,但临床实践中仍面临评估精准度、干预有效性、团队协作等多方面的挑战。此次交流会旨在搭建一个学、研、用结合的平台,让前沿知识转化为临床能力,让先进经验赋能一线护理。

会议现场,河南省伤口造口专委会

员会副主任委员、国际造口治疗师王月芹教授以及相关专家分别以《慢性创面治疗策略》《压力性损伤护理管理体系建立及运行》《影响伤口愈合的因素》《危重患者皮肤风险评估与防范》《膜诱导技术在骨科术后感染治疗中的应用》《新型敷料在压力性损伤中的应用》《伤口案例收集及照片拍摄技巧》《压力性损伤工作坊》为题进行详细讲解,通过案例研讨与实际操作达到了“以学促用、以交流促提升”的目的。

参会人员表示,将把所学转化为临床实践,把先进经验融入日常护理,为守护患者健康、提升护理质量持续发力。

高艳丽

## 全市托幼托育机构卫生保健管理培训班举办

11月25日至26日,2025年漯河市托幼托育机构卫生保健管理培训班在市三院(市妇幼保健院)举办。来自全市托幼托育机构的保健医生等共400余人参加培训。

市三院相关领域专家结合案例,深入分析托幼托育机构在卫生保健管理中常见的问题。培训内容涵盖托幼托育机

构卫生评价工作、传染病预防与控制、膳食营养搭配、环境卫生消毒、眼保健、口腔保健等,既有理论高度,又有实操指导。

培训中,专家针对日常卫生保健工作中的难点问题逐一解答,有效提升了参训人员履职能力和专业水平。

刘怡闻

## 健康课堂

医生提醒,骨质疏松已不是老年人的“专属病”,不良生活习惯加速年轻人骨量流失,应尽早识别、科学干预。

### 哪些人易患骨质疏松

骨质疏松症是一种以骨量低下、骨组织结构破坏,导致脆性增加,易发生骨折为特征的全身性骨病。骨质疏松症大致分为原发性和继发性两类:原发性骨质疏松症包括老年骨质疏松症、绝经后骨质疏松症等;继发性骨质疏松症指由影响骨代谢的疾病、药物及其他明确病因导致的骨质疏松。

青海省医师协会骨科分会骨质疏松学组组长、青海省人民医院健康管理部副主任申中书介绍,人体骨骼长期处在骨吸收和骨形成的动态平衡中。在青少年和青年时期,骨形成大于骨吸收,骨量持续积累。随着年龄增长,骨量开始缓慢流失,骨吸收开始超过骨形成。对于女性而言,绝经后由于雌激素水平骤降,骨量流失,因此绝经女性在45岁后、男性60岁后定期进行骨密度检查,高危人群需要在医生指导下进

## 骨质疏松不是老年人的“专属病”

行药物干预。  
“患甲亢、糖尿病等代谢性疾病,长期使用糖皮质激素、抗癫痫药等药物,酗酒、吸烟等人群易发生继发性骨质疏松。”沈阳市第五人民医院骨科主任医师赵爽介绍。

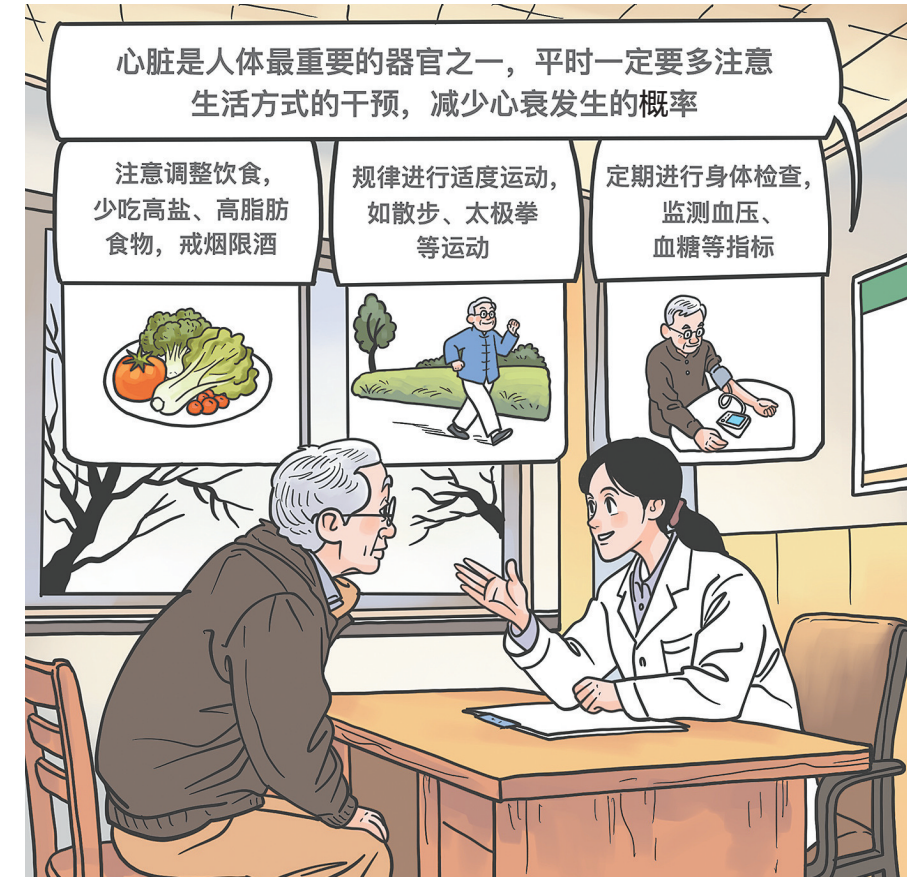
### 骨质疏松症有哪些症状

“频繁感到莫名疲劳”“腰背或关节隐痛”“夜间小腿反复抽筋”……专家提醒,这些常被归为“作息乱了”“缺钙而已”的症状,可能是骨骼发出的健康预警。

宁夏医科大学总医院老年医学科主任医师雷晨指出,除了上述容易被忽视的表现,更直观的信号包括:身高比年轻时缩短3厘米以上,以及指甲变薄、易断裂。

沈阳市骨科医院关节科主任医师翟良全说,随着病情进展,患者症状会加剧,出现负重能力下降、全身骨痛、驼背等脊柱变形问题。最危险的是发生“脆性骨折”,如打喷嚏、弯腰提物或站立高度摔倒发生骨折。

## 漫说健康



### 早关注早预防

11月26日是全国心力衰竭日。心力衰竭又称心衰,是各种心脏病发展的终末阶段,是由于心输出量不能满足机体组织细胞代谢需要而出现的一种复杂的临床综合征。哪些原因会导致心衰?如何判断自己有没有心衰?如何预防和治疗心衰?听听专家怎么说。

新华社发

心脏是人体最重要的器官之一,平时一定要多注意生活方式的干预,减少心衰发生的概率

- 注意调整饮食,少吃高盐、高脂肪食物,戒烟限酒
- 规律进行适度运动,如散步、太极拳等运动
- 定期进行身体检查,监测血压、血糖等指标

### 预防骨质疏松从哪儿入手

骨质疏松怎么治,怎么防?专家指出,骨质疏松的治疗并非单纯补钙,而是需要综合规范的治疗方案。

翟良全介绍,可从三方面入手:  
第一,补充钙和维生素D,为骨健康提供营养支持,通过食用奶制品、豆制品、坚果、蛋类等补充钙质;通过晒太阳和食用三文鱼、金枪鱼等多脂鱼的方式补充维生素D;食物补充不足时,可在医生指导下服用钙、维生素D补充剂。  
第二,科学运动,散步、太极拳、慢跑等温和运动既能提升骨骼强度,又能改善身体平衡能力,减少跌倒风险,但要避免过度弯腰、负重、剧烈运动。  
第三,减少对骨质的消耗,控制体重,避免过胖或过瘦;戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡及碳酸饮料;保持良好情绪,避免熬夜。  
专家提示,预防骨质疏松的关键在“早储备、勤维护”。30岁左右是骨量积累的黄金期,要坚持健康生活习惯,做好骨量储备。每周进行3次至4次户外活动,每次至少30分钟,可选择跑步、跳绳、深蹲等运动,通过肌肉刺激提升骨密度。  
由于骨质疏松患者易出现骨折现象,沈阳急救中心医生王海提醒,记住“三要三不要”口诀:要慢,起身、站立、转身、上下床,在浴室、厨房、雨天室外行走时,动作放缓;要亮,必要时在家中安装声控灯、智能感应夜灯;要稳,家具安放稳固,避免磕伤,必要时铺设防滑垫和扶手。不要逞强,做不了的事主动求助;不要将就,不合适的眼镜、松垮的拖鞋、过长的裤腿、打滑的鞋应及时更换;不要忽视,出现视力下降、头晕、乏力等状况时,应及时关注并寻求改善。

## 2025年“漯河市骨科医院杯”首届全民科普短视频大赛获奖作品公示

11月21日,由中共漯河市委宣传部、漯河市科学技术协会主办,漯河医专二附院(漯河市骨科医院、漯河市立医院)冠名,漯河日报社承办的2025年“漯河市骨科医院杯”首届全民科普短视频大赛评比阶段结束。

通过漯河日报社全媒体平台面向社会征集,此次大赛共收到239件作品,经过专家评审,现将获奖作品公示如下:

### 一等奖(2个)

《“抑”路向阳“郁”见花开》 舞阳县人民医院 陈碧玲 谷明书 李露露 漯河市中医院 白冰 郭子龙

### 二等奖(6个)

《眼睛保卫战》 漯河医专二附院 王政 马爽 李杏 刘亚培 王琼 钮一平  
《麻醉方式知多少》 漯河医专二附院 黄娟 刘娟 徐亚超  
《新中式女子四季养生》 漯河市中医院 包亚冲 朱晓晴 李静 刘俊杰 郭鑫珂  
《穿越九千年的天籁:中华文明的声音密码》 颍川文化研究中心 武艳芳  
《比武原更凶猛!不输流感!如何预防?》 漯河市中心医院 李凡  
《减重联盟》 漯河市中心医院 韩丹 袁媛 张心妍 周佳佳 郑德良 靳娟娟 路素品

### 三等奖(10个)

《动物咬伤疫苗接种之村头讲堂》 漯河医专二附院 侯艳艳 马媛媛 王同 董国锋 邵巧云  
《八戒的减重秘籍》 漯河医专二附院 王莹辉 刘美娟 晁贝贝 邵琼哲  
《超人妈妈烧伤秘籍》 漯河医专二附院 吕春晓 王同 孟文博 王亚敏 张梦凡  
《守护龙“芯”——华龙一号压力容器中国密码》 漯河市市场监督管理局 潘佳懿  
《郾城中医探源探秘日常》 郾城区中医院 王培源 黄天琦 赵大地  
《在湖湘解密文明密码》 舞阳县文广旅局 张上珠 黄依美 宋宜河  
《阿尔茨海默病的前世今生》 漯河市第三人民医院 柴冠军 潘荣峰 王晶晶 蓝帆  
《小弹力带 侧弯矫正快》 漯河市第六人民医院 张双双 王金玲 虎晓慧 张露方  
《道地》 漯河市中医院 杨秋杰  
《煎药有方》 漯河市中医院 包亚冲

### 优秀奖(67个)

《“屁”事大不大》 漯河医专二附院 王同 孟文博 吕春晓  
《三戒三健》 源汇区疾控中心 张祥 武小贞 刘一培 牛艳丽 万俊芳  
《“固”若金汤“电”亮未来——固态电池的科技创新》 漯河市场监督管理局 张淑涵  
《守护方寸之间的隐形危机》 舞阳县人民医院 谷明书 王盛力  
《护骨那点事儿》 漯河市第六人民医院 周妍  
《滚蛋吧,多重耐药菌!》 舞阳县人民医院 鹿义红 徐佳 马纪云 李志远 冯琴芳 冯兆信 刘苗苗  
《“梗”知“梗”怕才不“梗”》 漯河市第二人民医院 马峰 杨光 李慧新 伊秋雨  
《抓住生长黄金期 助力妙招来帮你》 漯河市中医院 谢爱华  
《小麦田杂草防治方案》 漯河市农科院 李雷雷  
《肺结节,不纠结》 漯河市中医院 郭园园  
《守护“小黄人”:新生儿蓝光箱的奥秘》 临颍县妇幼保健院 赵静依 宋要珍  
《“糖心”陷阱》 漯河市中心医院 韩丹 袁媛 赵远 李梦珂 李柳燕 赵芮艺  
《防“艾”不防爱》 漯河医专二附院 张一凡 陈玉华 于玲玲 李宁  
《防艾知多少》 舞阳县人民医院 申璇  
《三生万物——地日共舞的星球奥秘》 漯河实验中学七三班 杨紫璇  
《心梗大审判》 郾城区人民医院 张婷婷 田晓景 芮晓娟 陈凯雷 李二河  
《肩袖损伤康复指导》 漯河市中心医院 李付彬 赵丽萍 铁嘉琪 赵一凡 李杰峰 金艳南  
《打开那扇门》 漯河市第六人民医院 张秋菊 黄雅迪 董亚歌  
《上班族、开车族、刷手机族必看 脊柱科医学博士教你预防颈椎病》 漯河医专二附院 刘雅普

《关注儿童癫痫 用爱护航成长》 漯河医专二附院 侯莉莉 徐景莲 周会芳 王莹辉 高艳丽 于玲玲  
《拿什么拯救你,我的“妈妈手”》 漯河市第二人民医院 杨嘉莹 陈映楠 刘萌萌  
《骨质疏松是病,却被我们严重忽视》 漯河市第二人民医院 李忠丽 张萍 王少毅 张宏宇  
《别让眼睛干涩眼——破解干眼症密码》 漯河市中心医院 李璐 刘欢欢 王琼瑶 李珂  
《腰疼的第三种可能 多发性骨髓瘤》 漯河市中心医院 张晓霞 张艳芳 聂美玲 刘晴晴 郭佩文  
《接种流感疫苗,给你的健康加一道防护盾》 漯河医专二附院 刘美娟 邵琼哲 王莹辉 邵巧云

《人各有“痣”》 漯河医专二附院 王政 刘亚培 王琼  
《评“糖”论“足”——如何延长“糖足”保质期》 漯河市第二人民医院 刘海洋 李静丽 王培培  
《森林之肺:一场看不见的“碳”索之旅》 漯河市科技馆 黄靖涵 朱选贤 安可利  
《您真的会睡觉吗?》 漯河市中心医院 刘晓晓  
《应急安全小课堂——心肺复苏》 漯河中青应急救援 信天游  
《老人跌倒 扶不扶》 漯河市第三人民医院 樊晓华 吴植梅 胡彬欣 任新月  
《中医抗疫就是这么斗》 漯河市中医院 巩颖 朱晓晴 赵晶晶 刘燕  
《血管放了支架以后》 舞阳县人民医院 鹿晨光  
《半月板兄弟罢工记》 漯河医专二附院 李付彬 赵丽萍 李杰峰 铁嘉琪 吕晋雨 王雪可 安然

《“暴脾气”哪吒学养肝》 漯河市第二人民医院 杨嘉莹  
《小秸秆“变形计”》 漯河市科技馆 周慧敏  
《身边的生命之“门”》 郾城区消防救援大队 邢文哲  
《幽门螺旋杆菌的嚣张白》 漯河市第六人民医院 任会芳  
《科技改变生活——老友口袋中的“BB机”》 漯河市第六人民医院 王倩 李静  
《“不”解之源》 召陵区人民医院 姜淑玲 刘茹 罗永折 陈聪 李琼 马静  
《良药何必苦口》 漯河市中医院 杨秋杰 王隆轩  
《医院量血压的那些事儿》 漯河市中心医院 吴娟 姜子文 陶玉满 任燎原 刘永辉

《老杨说健康》 漯河市第六人民医院 杨忠  
《如何正确佩戴口罩》 漯河医专二附院 时红娟  
《“妃”饰不可》 郾城区人民医院 王琼  
《过敏原检测科普》 漯河市第二人民医院 尹红艳 董照青  
《三个小动作,有利于降血压》 漯河市中心医院 谢桥涛 刘博博 何永娟  
《防骨质疏松小贴士》 漯河医专二附院 李鹏 杨迎飞  
《静音》 漯河小学 赵媛馨  
《“烧不坏”的手帕?》 漯河市外语中学 韩凤鸣  
《别笑!“骨”事正在发生》 漯河医学高等专科学校 卢雨菲 冯文璐 常畅通 李妞妞 石金全 王泽宇 路晨雨

《豫见花开,敦煌茶韵舌尖舞》 漯河医学高等专科学校 代豪鸣 任欣欣 张恒基  
《关爱身体,从颈开始》 漯河市中医院 陈璐  
《理解孤独 拥抱光谱》 漯河市第二人民医院 郝娟娟 张馨沫  
《“食”在校园,“管”得未来》 漯河医学高等专科学校 吴梦茹 张若涵 贾润 冯淑梦 吴文宇  
《珍爱生命,拥抱阳光》 漯河医专二附院 高艳丽 李阿品 侯莉莉 于玲玲  
《护腰动作 要你喜欢》 漯河市第六人民医院 李艳艳 赵翠梅 常康乐 薛璐璐  
《住院无忧——预防跌倒坠床》 漯河市第六人民医院 程焱 邵嘉莉 王帆 屈苗  
《“战”指“南”:科学拯救你的执行力!》 漯河职业技术学院 王新新 顾明茹 孙晓娟 刘淑婷 李依然

《检验结果是如何诞生的》 漯河市第二人民医院 何利  
《读西游,品法法,讲科技之克隆技术》 漯河市科技馆 安可利  
《做孩子的情绪容器》 漯河市实验小学 范永丽  
《流感来袭,儿童如何防护?》 漯河市第二人民医院 郭先锋  
《冰箱不是保险箱,存放安全心上》 漯河医学高等专科学校 樊红盈 王林珠 沈梦茹  
《“突围之战”腰椎间盘突出自我救赎与康复秘籍》 漯河市第三人民医院 赵小静  
《树木为何如此重要》 漯河市城市管理局园林绿化养护中心 葛瑞瑞  
《我们用牵手重启上肢功能——上肢康复五步操》 漯河医专三附院 郭美英

(排名不分先后,优秀奖得分相同作品并列获奖)