



区疾控中心提醒：市民做好防护远离流感

目前,全球新冠肺炎疫情严重,流行态势仍在持续,我国新冠肺炎疫情亦此起彼伏。近期,我区流感报告和阳性检出率处于高位,检出类别以甲3型为主。根据流行态势分析,今冬明春可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的情况。所以,加强疫苗接种,保持良好个人卫生习惯,做到健康生活方式以提升自身抵抗力,是我们每个人的第一责任。

■如何预防流感

1. 接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的方法。流感疫苗建议每年接种。一方面流感病毒不断变异,流行亚型每年都有变化,去年的疫苗不一定能对今年的病毒亚型起到良好抵御作用。另一方面接种疫苗后产生的保护性抗体一般可持续6至12个月,且会随着时间推移而逐渐减弱,只有每年接种,才能获得持续免疫力。每年9至10月是最佳接种时间,当然整个流行季节接种流感疫苗都可以,早接种早预防。一般来说,接种流感疫苗后2至4周方可产生抗体。
2. 做到合理均衡饮食、适量户外运动、充分休息饮水、心态从容平等,能对预防流感有良好作用。
3. 良好的卫生习惯和行为,如做好家居和办公场所的通风、清洁,注意个人手部卫生,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻,防止飞沫污染他人,流感病人佩戴口罩等,均能有效预防流感发生和传播。
4. 做好公共交通工具的清洁

卫生,做好公共场所通风和空调系统的清洁卫生,对流感病人的家居和场所清洁消毒等,均能有效预防流感传播。

5. 对人群密集场所如学校、托幼机构等单位,做好晨检、午检工作,及早发现发热病症学生,并劝告家长及时就医。
6. 如出现发热(体温大于等于38℃),伴咳嗽或咽痛等流感样症状时应主动求医,轻症流感患者可居家隔离治疗。重症患者应及时就医,按照医嘱治疗。

■65周岁以上老人免费接种

我省于2020年开始对本地户籍70周岁以上老年人实施免费接种流感疫苗,2021年宁波市将免费接种对象扩大至65周岁及以上老年人,2022年我区仍将在9月份开始对65周岁及以上(即出生日期在1957年12月31日前)的本地户籍老年人提供三价流感疫苗免费接种服务,数量有限。有需求的适宜对象可关注各镇(街道)免费接种流感疫苗民生项目启动情况,根据各镇(街道)相关部门通知安排免费接种,也可以选择接种四价流感疫苗(需自费)。

■注意事项

流感疫苗属于非免疫规划疫苗,非65周岁及以上人群的接种是自愿自费。我区城镇职工医保参保人员个人账户有历年结余资金的,



坚守底线 筑牢防线 安全生产大排查大整治开展

为认真贯彻省市区消防安全大排查大整治暨安全生产工作视频会议精神,根据国家、省、市卫生健康委安全生产检查工作要求,结合本中心工作实际,中心积极组织开展“创安全稳定环境 迎二十大胜利召开”安全生产大排查大整治活动。

检查组在区疾控中心党支部书记、主任傅叁君带领下逐一检查各科室,对各类仪器设备、用水用电安全、消防设施设备、疫苗储存仓库、应急物资仓库等重要场所全面仔细

检查;对实验室危险化学品试剂、各类菌种样本保存、实验产生医疗废物处理等重点检查,确保生物安全和危化品安全;对检查中发现的安全隐患,立查立改,对一时不能整改的,明确整改措施并限期整改,强化跟踪督导,确保整改到位,消除各类安全风险隐患。

通过此次安全生产大检查工作,进一步强化了全体干部职工安全生产红线意识、责任意识,坚决防范和遏制安全事故发生。

区疾控中心 汪晓敏

慢慢消失的记忆——阿尔茨海默病

“妈妈!我回来了!”“你是谁?”“妈妈,我是您的女儿”“我不认识你。”当父母得了阿尔茨海默病(老年性痴呆)时,儿女不得不面对这样的难题:我在你面前,你却不认识我。

什么是阿尔茨海默病
阿尔茨海默病(AD)又叫老年性痴呆,是老年人健康的第四大杀手,仅次于心脏病、癌症、中风。目前我国约有750万老年性痴呆患者。主要表现为:记忆力减退,生活能力下降,精神异常;严重时不认识亲人,走失,生活不能自理,大小便失禁,最终死于感染等并发症。我国将每年9月16日定为“中国脑健康日”;国际上将每年9月21日定为“世界老年性痴呆病宣传日”。

哪些人容易患老年性痴呆
1. 年龄:随年龄增加而成倍增加;2. 性别:女性大于男性;3. 遗传因素;4. 血管性因素:高血压、高胆固醇、糖尿病等;5. 脑外伤;6. 文化程度低;7. 职业因素:长期暴露于铅、铝等作业;8. 生活方式等其他因素;9. 抑郁。

十大早期警示
1. 记忆减退;2. 做不好熟悉的工作;3. 语言能力减退;4. 搞不清时间和地点;5. 思维判断力减退;6. 把握做事进度有困难;7. 东西放错地方;8. 情绪和行为出现改变;9. 理解视觉和空间信息有困难;10. 从工作

或社会活动中退缩。
如果家里老人出现上述症状,建议尽早到神经内科就诊。

如何治疗
虽然到目前为止,老年性痴呆无法根治,但有很多药物(如多奈哌齐、卡巴拉汀、加兰他敏、美金刚、甘露特钠等)可以减轻症状、延缓疾病进展、让记忆丢失慢一点。所以一定要早诊断早治疗,如果听之任之,疾病发展到晚期再治疗,疗效会很差。

如何预防
生命早期:好好学习。阅读、思考能增强大脑的功能,可能会对预防老年痴呆起到帮助。
人到中年:控制血压、血糖、血脂。对于高血压、高血脂症、糖尿病患者,通过服用药物和改变生活方式,可以将老年性痴呆或认知障碍的风险降低。

人到老年:多参加社交活动。如下棋、打牌和猜字谜等,这些脑力活动不仅能灵活大脑,还能与同伴多交流、减少孤独感,从而预防或延迟老年性痴呆的发生。
养成良好健康的生活方式很重要。包括不吸烟、健康膳食(多吃绿色蔬菜、浆果、坚果、全谷物、鱼、豆类等食物,限制黄油、人造黄油、红肉、油炸食品、糕点、甜点)、适量饮酒、适量运动。

区人民医院 康君芳

护牙健齿少年强 健康中国民族兴 关注青少年口腔健康

2022年9月20日是第34个“全国爱牙日”,今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。下面这些知识请每一个青少年学到并努力做到。

养成良好的刷牙习惯
每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适牙刷,一般每三个月更换一次,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,让每个牙面都刷到。

使用牙线清洁牙齿缝隙

青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙,可选择牙线架或卷轴型牙线,使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙,紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿,上下刮擦牙面,再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线,尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫形的青少年,还需要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。
健康饮食限糖减酸
经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料,会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品,少喝碳酸饮料,控制进糖总量,减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。
为适龄儿童进行窝沟封闭
窝沟封闭是预防窝沟龋的最

有效方法,不产生创伤,不引起疼痛,是用高分子材料把牙齿的窝沟填平后,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。建议11至13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

每天使用含氟牙膏并定期涂氟
青少年使用含氟牙膏刷牙是安全有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟,预防龋病,尤其是已经有多颗龋齿和正在正畸治疗的青少年,属于龋病高危人群,更应采取局部用氟措施。

积极诊治错颌畸形
错颌畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病的风险,影响咀嚼、发音和美观,也会影响青少年心理健康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后,可以去正规医疗机构错颌畸形诊治,确定具体的治疗时机及

方案。正畸治疗时间较长,佩戴矫治器后牙齿不易清洁,因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。
运动时做好牙齿防护
青少年参加体育活动时,宜穿运动服和防滑的运动鞋,预防摔倒造成牙外伤。必要时应佩戴头盔、防护牙托等防护用具。一旦发生牙外伤,应尽快去医院就诊。
定期口腔检查
龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病,可引起牙痛、牙龈出血等症状。青少年应每半年至一年进行一次口腔检查,以便及时发现口腔问题,早期治疗。洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石,让牙龈恢复健康。建议青少年每年进行一次洁治。

区疾控中心 周福军

儿童肥胖危害大 饮食调整很重要

目前全世界约有7000万人患肥胖(体重超过相应年龄及身高正常体重的20%),肥胖人数每5年就增加1倍。我国随着经济的发展和物质生活的改善,越来越多的儿童已悄然加入肥胖者行列,肥胖儿童已占儿童总数的10%,并正以每年8%的速度递增。很多父母由于缺乏足够营养学常识,总担心孩子不够营养,在喂养过程中盲目补进、加餐,使儿童经常处于超营养状态。而超营养状态会严重干扰机体代谢秩序,导致孩子体重不断增加。家长大多弄不清儿童的标准体重范围,单纯地认为胖比瘦好。其实这是极其错误的。

儿童肥胖的危害
儿童肥胖既非简单的营养过剩,更非健壮表现。肥胖致使脂肪在脑组织堆积过多,形成肥胖脑,使大脑沟回紧紧靠在一起,皱褶减少,大脑皮层变得光滑,神经网络发育差,智力水平降低,脑反

应不敏捷,还会导致行动迟钝,肢体行动困难,进而影响小儿心理发育。同时,肥胖儿因常食入过多脂肪和热能,有可能导致其性早熟和高血压。儿童肥胖不止影响其现阶段的生活、学习和健康,也是培养成年疾病的温床,埋下成年高血压、心脏病、动脉硬化、肿瘤、糖尿病等疾病的祸根。也许正因为人们已经认识到肥胖的危害,因此目前多采用加速新陈代谢、饥饿、腹泻、利尿等手段减肥。但是儿童尤其是婴儿的肥胖主要是体内脂肪细胞数量增加引起,而一般的减肥方法只能使脂肪细胞体积缩小。因此儿童肥胖较成人肥胖更难治。有些治疗手段甚至有害健康。

肥胖儿膳食调整
1. 限制高热量、高脂肪、高糖、高胆固醇食物(肥肉、动物内脏、油炸食品、奶油甜点、坚果类、冰淇淋、巧克力等)的摄入。可生食的食物尽量生食,这样热量低

且营养成分高。使体内处于热量负平衡状态,以消耗体脂。
2. 限制精细主食摄入。多食糙米(糙米粉)、全麦(麦片)、玉米等。既能减少热量摄入,又可饱腹。
3. 限制食盐摄入。食盐摄入量应为正常儿童的1/2,以减少钠盐储留并可降低食欲。
4. 保证含蛋白质食物(鱼、瘦肉、豆类及豆制品)的摄入,以防减肥影响小儿生长发育。
5. 保证含维生素、矿物质食物(含水分多的蔬果如黄瓜、冬瓜、白萝卜、生菜、西红柿、西瓜;含纤维多的蔬菜如芹菜、竹笋、菠菜、白菜、胡萝卜、蘑菇、海带、木耳)的摄入。水分和纤维多的蔬果热量低、体积大,可增加饱腹感;促进脂肪代谢,使脂肪难以堆积。
6. 保证每日4至6杯水,以清理脂肪,输送营养。
家长切记在调整肥胖儿膳食结构时,勿禁食其喜爱的食物,免其偷吃反而造成多食。只有在能享受

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

“奉化疾控”微信公众号

“奉化疾控”抖音号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站) 宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。

预约电话:88920903

24小时心理热线:88956969

地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。

宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

7月15日起,宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注宁波市康宁医院微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾病预防控制中心内。

健康之窗

2022年 第9期

协办单位 奉化区卫生健康局 奉化区疾控中心 奉化区健康教育所