

快来接种秋天的第一针流感疫苗

立秋已过,秋冬流感高发季也就不远了,每年接种流感疫苗,是预防流感最经济、最有效的措施。当前我区流感疫苗已陆续到货,有需求的市民朋友可以向所在地的乡镇卫生院(社区卫生服务中心)预防接种门诊咨询。

什么是流感
流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行,所以也称季节性流感。

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。常见潜伏期为1至4天(平均2天),从潜伏期末到发病的急性期都有传染性。

流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39℃至40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症状。

如何预防流感
1.接种流感疫苗是预防流感

最经济、最有效的措施。
2.保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。
3.勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。
4.均衡饮食、适量运动、充足休息。
5.避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节尽量减少去人群聚集场所。

接种年龄和可接种疫苗种类
6至35月龄的婴幼儿:三价灭活流感疫苗(儿童剂型),四价灭活流感疫苗(儿童剂型)。
3岁及以上儿童与成人:三价灭活流感疫苗(成人剂型),四价灭活流感疫苗(成人剂型)。

3至17岁儿童及青少年:三价减毒活疫苗(鼻喷流感)。

我国目前已批准上市的流感疫苗分为三价和四价灭活流感疫苗、三价减毒活疫苗(鼻喷流感)。四价与三价流感疫苗在相同疫苗株的血清保护率和抗体阳转率方面无显著性差异,在安全性上也没有差别,四价流感疫苗相比三价可以多预防一种流感病毒的毒株亚型。广大居民可综合考虑自身防病需求、健康状况、经济能力等因素,自愿选择接种适合自己的流感疫苗。

另外,65周岁以上老年人免费接种流感疫苗民生实事项目也在有序进行中,由省、市供应一定数量的流感疫苗用于老年人免费接种,大家可以咨询所在地村(社区)进行报名接种。

流感疫苗什么时候接种合适
根据中国疾控中心发布的最新版《中国流感疫苗预防接种技术指南(2022-2023)》建议尽量在当地流感流行季前完成接种。由于不同地区的流感流行季都是不一样的,考虑到流感疫苗通常在接种后2至4周才能产生保护水平的抗体,《指南》明确建议:疫苗到货尽快安排接种工作,并在整个流行季节提供接种服务。

流感疫苗需要每年接种吗
流感病毒易于变异,世界卫生组织(WHO)每年都基于对下一个流行季节流感病毒流行株的预测结果提出全球流感疫苗株的推荐意见,全球各国的疫苗企业根据WHO的预测结果生产当年的流感疫苗,因此不同年度流感疫苗针对的流感病毒株可能会有所差异。此外,接种流感疫苗后产生的保护性抗体在6至8月后抗体滴度开始衰减,因此,建议每年接种流感疫苗。

哪些人群建议优先接种流感疫苗

- 医务人员;
- 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;
- 重点场所人群。包括托幼机构、中小学校、大中专院校的学生及教职员工,监所机构的在押人员及工作人员等;
- 特定慢性病患者。包括高血压、糖尿病、冠心病、支气管哮喘、慢性心功能不全、慢支合并肺气肿等;
- 其他流感高风险人群。包括60岁以上的居家老年人、6月龄至5岁儿童、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及准备在流感季节怀孕的妇女。

流感疫苗接种的注意事项
具有下列情形者不予接种:对鸡蛋或鸡蛋制品过敏者、对疫苗中成分过敏者、其他严重过敏体质者;未控制的癫痫和患其他进行性神经系统疾病者,有格林-巴利综合征病史者,患有疫苗生产厂家的说明书中明确列出的禁忌症。

具有下列情形者暂缓接种:急性发热、急性感染,慢性疾病急性发作的病人,需待病愈后方可接种。

具有下列情形者谨慎接种:各类疾病的重症患者;健康状况不适者、禁忌症不易掌握者。

区疾控中心 刘怡

预防慢性病,减油才是硬道理

油会对我们产生什么影响?为什么要减油?减油很难吗?具体该怎么做呢?

油是重要的营养物质
油,也就是脂肪,主要是人们日常食用的动植物油。脂肪属于脂类的一部分,它既是我们人体的重要组成成分,也是膳食中重要的营养素。脂肪组织是人体主要的储存和供应能量的“库房”。体脂主要分布于皮下和内脏周围,可起到保护和机械支持的作用,并能帮助身体维持体温恒定。食物中的脂肪除了为我们提供能量和机体脂肪的合成材料外,还能改善食物的色香味,便于消化吸收,增加饱腹感。

适量为好 过量有害
油吃多了,我们首先出现的健康问题可能就是体重超标。过多脂肪,特别是动物脂肪摄入会导致肥胖。而肥胖又是糖尿病、高血压、血脂异常等多种慢性病的危险因素。因此,油吃多了会

增加这些慢性疾病的发生风险。带来危害的不是脂肪本身,而是不适宜的摄入量。调查显示,我国居民每日烹调油平均摄入量为42.1克,远高于我们目前的推荐值,甚至有26%的居民每日烹调油摄入量超过了50克。所以,减油应针对摄入量问题,科学地选择,有计划地减量。在保证机体需要的同时,又不会因过量而带来健康负担。

处处可为 安享美食
我们的味觉习惯是逐渐养成的,也是可以改变的。下面这些减油的小技巧,就可以帮助您在食物的选择和制作等多个环节践行减油,逐渐养成清淡饮食的习惯。

- 学会使用控油壶、控制烹调油摄入量:把全家每天应食用的烹调油倒入带刻度的控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用,坚持家庭定量用油,控制总量。
- 多用少油烹调方法:烹调食物时尽可能选择不用或少量用油的方法,如蒸、煮、炖、焖、水滑熘、凉

拌、急火快炒等。用煎的方法代替炸,也可减少烹调油的摄入。

3.少吃油炸食品:不吃油炸食品,或减少食用的频次,如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等。在外就餐时主动要求餐馆少放油,少点油炸类菜品。

4.少用动物性脂肪:建议减少动物性脂肪的食用数量和频次,或用植物油代替。由于不同的植物油各具营养特点,《中国居民膳食指南》建议,应该经常更换烹调油的种类,食用多种植物油。如果购买多种油换着吃,消耗速度太慢容易过期的话,在选购烹调油时可以选择小包装,定期更换种类。

5.限制反式脂肪酸摄入:反式脂肪酸于健康有害无益。食用油中顺式不饱和脂肪酸在外界条件影响下可形成反式脂肪酸,大部分来源于食用油的氢化产品,高温长时间加热也可产生。饮食中的反式脂肪酸大部分来源于人造奶油、起酥油、人造黄油等,藏身于我们日常常见

的西式糕点如奶油蛋糕、面包,烘烤食品如饼干、薄脆饼,油炸食品如炸薯条、炸鸡块,以及巧克力糖果、冰淇淋等加工食品中。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。所以,上述食品要尽量少吃或不吃。

6.不喝菜汤:烹饪菜品时一部分油脂会留在菜汤里,建议不要喝菜汤或吃汤泡饭。
7.关注食品营养成分表:学会阅读营养成分表,在超市购买食品时,建议选择脂肪含量低,且不含反式脂肪酸的食物。在食品配料表中,如果有“氢化油”“人造黄油”“人造奶油”“植脂奶油”“起酥油”等字眼,说明该食品含反式脂肪酸的可能性较大。另外,还可以关注包装食品的营养成分表中标注的反式脂肪酸的量,尽量不买或少买反式脂肪酸含量较高的食品。

生活中看似简单的油,其实也大有学问。想要为健康加油,那就一起饮食减油吧。

区疾控中心 李益



疾控动态

健康科普以人为本 我区举办健康科普能力提升培训班

为进一步加强我区健康科普工作,推动健康奉化和健康促进区建设,提升健康科普工作者传播能力,让权威、科学、通俗易懂的健康科普走进群众、深入人心,区疾控中心于近日开展健康科普能力提升培训班,来自我区健康教育讲师团和镇(街道)健康教育讲师团共55名健康科普工作者参与本次培训。

培训邀请杭州市疾控中心健康教育专家俞锋老师和健康报特约记者俞欣老师授课。俞锋老师分享了题为“健康教育讲师的角色定位”的课程,俞老师言辞幽默风趣、内容引人入胜,着重从“我们为什么要做健康传播”及“我们怎样来做科普”方

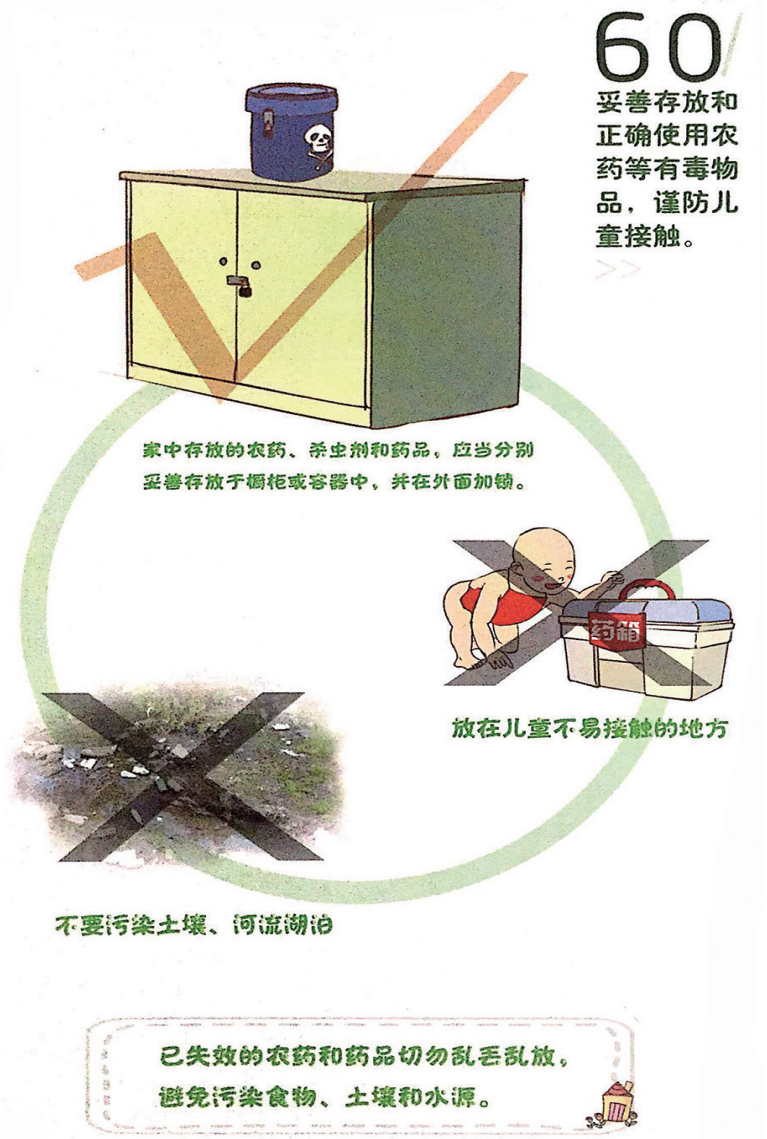
面阐述和分享,并归纳总结了健康教育讲师的四种必需特质,即内行人、讲人话、为人需、通人情;俞欣老师分享了题为“如何写好医学科普文章”的课程,俞老师从医学科普对老百姓的意义与价值入手,指出一篇优秀的医学科普作品应具备的六大特征及如何去发掘创作题材,着重举例讲解了一篇优秀健康科普文章的撰写方法。两位专家分享的课程主题鲜明,内容详实,案例生动。

学员们纷纷表示,通过此次培训对科普作品的创作和传播水平都有了很大的提高,解决了平时健康科普工作中的疑问。

区疾控中心 姚远凡



健康沙龙



窝沟封闭进行时,这些知识来了解

为保护儿童口腔健康,有效降低儿童龋齿率,我区已连续10年开展适龄儿童窝沟封闭项目。2023年奉化区适龄儿童窝沟封闭项目于9月份正式启动,该项目面向我区在校二年级学生,免费为已萌出恒磨牙的儿童进行窝沟封闭。

什么是窝沟
每个人口腔内后边大牙的咬合面是凹凸不平的,凹陷的部位就叫窝沟。如果发育不好,这些窝沟非常深,一些食物残渣和细菌很容易藏到窝沟里面,刷牙也很难清洁到这个地方,很容易发

生龋齿(也叫“虫牙”“蛀牙”),因此窝沟是牙齿上特别容易发生龋齿的薄弱部位,医学上称这种龋为窝沟龋磨牙。

什么是窝沟封闭
为了防止牙齿发生龋坏,医生可以用一种叫做窝沟封闭的方法把牙齿表面的窝沟填起来,这样细菌和食物残渣就进不去窝沟了。窝沟封闭预防窝沟龋的原理是用高分子材料涂布于牙冠咬合面、颊舌面的窝沟点隙,当它流入并渗透窝沟后固化变硬,形成一层保护性的屏障,覆盖在窝沟上,把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁。一

方面,窝沟封闭后,窝沟内原有的细菌断绝了营养的来源,逐渐死亡;另一方面,外面的致龋细菌不能再进入,能够阻止致龋菌及酸性代谢产物对牙体的侵蚀,以达到预防窝沟龋的方法。

窝沟封闭有危害吗
窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法,该技术在国际上已有50多年的使用历史。窝沟封闭剂固化后无毒,对人体无害,且与沟壁紧密粘合,具有一定的抗咀嚼压力,对进食无碍,封闭剂一般可以长期保留。

窝沟封闭后复查很重要
刚刚做完封闭,最好在3至6个

月做一次复查,之后每年复查一次,若有脱落,应及时修补或重做。因为牙齿天天要咀嚼食物,时间长了封闭剂会有磨损;如果窝沟慢慢变浅,封闭剂也比较容易脱落,这些都是正常现象。另外,有些小朋友在做窝沟封闭的时候配合欠佳或咽反射过重,也会影响窝沟封闭的效果。

窝沟封闭是一种简单且有效的预防儿童龋齿发生的方法,并不会对人体造成伤害,为了孩子的口腔健康请及时带适龄儿童进行窝沟封闭以及复查。

区疾控中心 沈凡含

了解蚊虫生命周期,让它们无处藏身

蚊虫虽小,危害却不小,它甚至会传播登革热等传染病,危害我们的健康。今天让我们一起来了解蚊虫的生命周期,并结合其特殊的成长过程采取对应的防治措施,让我们远离蚊虫,保护健康。

蚊虫一生经历了卵、幼虫、蛹和成虫四个阶段。雌性蚊虫将数百数千颗紧密相连的卵产于水

中,这些初时洁白无瑕的卵逐渐转暗,并在短短几天内孵化为幼虫。幼虫则倒挂于水面,用吸管吸取氧气,以有机物和微生物为食。口部的刷毛产生的水流流向嘴巴,成为它们生存的关键。随着时间的流逝,幼虫在水中度过10至14天的生活,经历四次蜕皮后变为蛹。蛹形态奇特,如豆点形状,不摄食,但在水中自由游动。经过2天的成熟期,蛹羽化为成虫,24小时后展翅高飞,寻找新的栖息地。

蚊虫喜欢水缸、水沟、竹洞等隐蔽、阴暗有水源的场所作为栖息地,水对于蚊虫成长过程是不可或缺。

了解这个有助于我们更好地防治蚊虫,让蚊虫无处藏身。

让我们一起动手,针对蚊子依水而生的习性开展防治。一是定期清理家中积水,如花盆底盘的积水、饮水机里的接水盒清洗等。二是定期为家中水生植物换水,并洗净根部和容器,以防有残余的蚊幼和蚊卵黏附在水生植物根部和容器壁上,或改用砂养。砂养时,以水面不超过砂面为宜。三是家庭内有积水的盆盆罐罐,如不常用的水桶、水缸、酒坛、石臼等闲置容器倒立放置,水桶加盖,大水缸养鱼或泥鳅等。四是及时清除使用后的泡沫

盒、塑料盒、一次性杯子等生活垃圾,避免成为蚊子的“制造工厂”。五是填平洼坑、废水水塘,疏通沟渠,清理排水沟边上淤泥与杂草、杂物。六是对于无法避免的积水,可以使用一些防蚊剂或者种植一些防蚊植物,如香蒲、菖蒲等。

我们需要不断的对环境进行治疗、改造和处置,来消除蚊虫孳生、繁殖场所。同时,防止积水、及时清理积水是防治蚊虫的根本措施。让我们携手行动,共同创造一个干净整洁、卫生健康的生活环境,让蚊虫无处藏身。
锦屏街道社区卫生服务中心 郭程辉



重点关注

健康之窗

2023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

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
公益面询、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!
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。