我市进入冬春流感高发季节

以乙型和甲型为主，接种流感疫苗最经济有效

记者昨天从市疾控中心获悉，根据我市流感监测哨点医院的监测数据显示，我市医院就诊人数中的流感样病例较前期开始增多，流感样病例百分比呈现上升趋势，流感病毒的流行型别为乙型（BV型）和甲型（H3N2型）为主。

记者在采访中了解到，市区多家医院感冒、发烧的患者人数迅速攀升，仅市妇儿医院一天的小儿内科急诊量就多达1500人次。

后半夜急诊等号的有近百位

小姜是我市一所重点中学的初二学生，周一夜自习结束回到寝室后，已经感冒两天的她觉得头重脚轻、浑身发冷。宿管老师一测体温，38.7℃。考虑到班上已有同学得了流感，担心被传染，老师连夜联系小姜父母，将小姜送去医院。

当天半夜12点，小姜的父母在市妇儿医院急诊室看到，前面等号的有近100位。轮到他们时，又困又难受的小姜已经睡着了。经诊断，小姜被医生告知“疑似流感”。

“就这十来天，有流感症状的患儿一下子多了起来，以学生居多。”市妇儿医院儿科主任医师陈亚萍告诉记者，最近就诊的患儿基本都有发烧、感冒的症状。

这三天，市妇儿医院的小儿内科急诊量具体为：12月8日1489人次，12月9日1478人次，12月10日1532人次。和往年比起来，数据还算平稳，爆发时间点也较接近。“虽然目前流感确诊量并没有达到去年底同期的高峰，但已经呈上升趋势。”陈亚萍说。

“流感是致死性疾病，致死原因就是并发症。流感常见并发症包括肺炎、心肌炎、肝功能损害、肾脏损害、中枢神经系统损害等，往年就有患儿诱发了脑炎。”陈亚萍提醒，流感的可怕之处在于其并发症比普通感冒多，导致发生重症的比例也很高，所以千万不要掉以轻心。

流感样病例从8%升至40%左右

据市疾控中心传染病防制所副所长陈奕介绍，根据我市流感监测哨点医院的监测数据显示，目前我市医院就诊人数中的流感样病例较前期开始增多，流感样病例百分比呈现上升趋势。

流感样病例的病毒检出率显著升高，从流感流行前期的8%升高到目前的40%左右；流感病毒的流行型别为乙型（BV型）和甲型（H3N2型）为主。

同时，学校流感聚集性疫情也明显增多，以上数据表明我市的流感流行强度呈现上升趋势，我市已进入冬春季流感高发季节，并且流感活动强度将继续上升。需重点关注学校/幼托机构、家庭内、养老院、医疗机构等集体单位。

接种流感疫苗最经济有效

积极预防流感，陈奕建议广大市民做到以下几点：

接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段。流感疫苗在各社区卫生服务中心可接种，高危人群应优先接种流感疫苗，包括儿童、老年人、孕妇、特定慢性疾病者、医疗机构医护人员；建议流感疫苗应该在每年流感流行季节前（9–11月份）接种；

注意个人卫生，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时，用手帕或纸巾轻掩口鼻；

均衡饮食、适量运动、充足休息、避免过度疲劳；

随温度变化，注意增减衣物，以免着凉；

尽量避免接触流感样病例患者，必须接触时，应配戴口罩；

在流感高发季节，尽量减少去人群拥挤、空气污浊的密闭场所；

若出现流感样症状，应立即停课或离开工作岗位，避免接触他人，同时应及时就医，并配戴口罩；

学校和托幼机构等集体单位，加强晨午检和因病缺勤登记，发热学生应及时离校或离园前往医疗机构就诊。

记者 陆麒雯 通讯员 王锋 马蝶翼

手足口病发病情况有所回落

家长不可大意，还需做好预防措施

记者从各大医院了解到，最近这段时间门急诊中遇到的手足口病患儿人数有所回落，但仍时有发病情况。市疾控中心提醒，家长不可大意，还需做好预防措施。

“手足口病一般从3月份开始增多，常见有两个发病高峰：每年4月至6月和9月至11月。9月份刚好是开学季，病毒传播较快，这段时间相对平稳一些。”一位医生告诉记者。

据市疾控中心专家介绍，手足口病是一种多发于5岁以下婴幼儿的常见肠道传染病，尤其1岁至3岁的宝宝发病率最高。

手足口病一般病程不长且病情轻预后良好，只要对症处理得当，不会有大的危害。患者主要症状是有轻微的流鼻涕、咳嗽、低热等类似感冒的症状，同时口腔内出小水疱或溃疡。但是该病毒的传染性强，一旦发病必须隔离是控制疫情传播的重要手段之一。

手足口病由多种肠道病毒引起，传染源的唾液、疱疹液、粪便中含有大量的病毒，可以污染手、毛巾、手帕、水杯、牙刷、玩具、餐具、衣物等。宝宝可以通过接触污染水或饮用被污染的水而经口传染。

引起手足口病的病原体中，有种叫EV71的病原，其毒力强、致病率高、危害大，常会引起心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜脑炎等严重的并发症，从而导致死亡。此外，个别重症患儿如果病情发展快，也可导致死亡。

手足口病属于病毒引起的自限性疾病，目前主要是以支持治疗为主，尚无特效的治疗药物。轻症患者一般不需要特殊治疗，只要及时就医，护理得当，不出现严重的并发症，一般一周左右就可痊愈。

喷射状呕吐、惊跳或四肢发抖、精神疲软是手足口病重症前期的三大疑似症状，当孩子出现这样的症状时，切勿耽搁时间，一定要及时就医。

目前，全市各家社区卫生服务中心已有EV71疫苗在接种，其可以预防大部分EV71引起的手足口病。

记者 陆麒雯 通讯员 王锋

镇海俞范智慧菜场“上线”

菜品可溯源，生鲜可配送，不满意可退换货……全市第二家农村智慧菜场将于12月13日在镇海俞范正式“上线”。届时菜场正式“上线”后，电子显示屏将和后台大数据连接，每个摊位经营者的基本信息、当日菜价、当日食品检测信息等一目了然。

作为全市第二家农村智慧菜场，俞范智慧菜场最令人惊艳的“黑科技”在于智慧溯源系统。顾客在买菜后将收到一张溯源小票，上面不仅有菜品的名称、单价、净重、总价等基本信息，同时还附有二维码，扫描后即可查询菜品的源头。

俞范智慧菜场的策划、运营方杭州玖玥商业运营策划管理服务有限公司负责人徐平说，作为整个智慧菜场的配套，本月底还将上线“掌上菜场”。顾客在线选购菜品后，摊主将在第一时间提供配送，覆盖范围为直径3公里，“配送快，而且免起送价，菜品也更新鲜。”

记者 石承承 通讯员 李洁/文 记者 崔引/摄

下周最高气温可能飙至25℃

阳光真好，晒得人暖融融、懒洋洋，从本周一开始，宁波的天气就像是一个“印糕板”印出来一样：晴天。

太阳一晒，白天的气温就跟“坐火箭”一样往上窜。像前天，市区最高气温已经升至20.1℃。说实话，真是没有什么冬天的样子。

市气象台在未来十天天气预报中提到，除下周二夜里到下周四有雨外，其余日子都将会是晴到多云的天气。

受弱冷空气影响，今天市区最高气温有所回落，预计在13℃左右。接下来，就是17℃、19℃……重点在下周一和下周二，市区最高气温将飙升至23℃–25℃。

这次“高温”过程不算异常，算是比较典型的锋前增温。

来自中央气象台消息，下周一到下周四，将会有一股冷空气影响我国中东部地区，届时自北向南气温将下降4℃–6℃。

受这股冷空气影响，从下周三开始，市区的气温就将被“打回原形”，重新跌回至13℃左右。

12月中旬气温偏高几乎已成定局。从中央气象台对12月下旬天气的展望来看，下旬影响我国的冷空气势力依旧偏弱，中东部大部地区平均气温较常年同期略偏高。

记者 石承承 通讯员 郁妍捷 赵美鋆