

现在的气候也会得流感?

宁波疾控提醒：一年四季均可发病

昨日处暑，意味着暑气终结、炎热结束，也标志着逐渐进入气象意义上的秋天。

在“热在中午，凉在早晚”的日子里，最幸福的事必须是吹着凉凉的空调，还抱着冰西瓜啃。但是，在空调房里待久了，你有没有觉得嗓子痛、鼻子堵、脑袋还昏昏沉沉的？那你可要小心流感了。很多人不知道，流感一年四季均可发病。



坚持无偿献血、登记器官捐献……宁波这对医者夫妻的志愿情怀

几天前，江北外滩街道社区卫生服务中心的宋珂迪护士，收到了由国家卫健委和中国红十字会等单位颁发的“全国无偿献血贡献奖铜奖”的荣誉证书。

作为江北爱心献血屋的一名工作人员，已经坚持15年无偿献血的宋珂迪，对无偿献血等志愿活动有着更深的理解。如今，她不仅坚持每年两次无偿献血，还报名登记造血干细胞捐献，留取血液样本在中华骨髓库中，待配型成功去挽救血液疾病患者。刚过而立之年的她还早早完成了人体器官捐献志愿登记。

宋珂迪第一次献血，是在2008年5月下旬，汶川大地震后不久。当时年轻的她看到电视说血液告急，没有多想就走进爱心献血屋，撸起袖子，献了300毫升的全血，那年她刚好18岁，也是送给自己的最有意义的成人礼。从那以后，宋珂迪保持着每年献血两次的习惯。

2016年，宋珂迪调到外滩社区卫生服务中心不久，就被借调到江北爱心献血屋。从以前的献血志愿者，变身服务献血志愿者，让她对无偿献血有了更深的理解。每天跟无偿献血志愿者打交道，常常会有感动。2020年疫情，因短暂的出行管制，大街上的人少了，小区居民两天才出一次门，前来献血屋的人锐减，医院用血一度非常紧张。宋珂迪拿起电话，拨通了一些志愿者的电话，不少人欣然答应。在那样的特殊时期，特别令人感动。每天亲历着这样的场景，宋珂迪继续献血的志愿更加坚定。

她不仅自己献血，还带动身边的亲朋好友献爱心，“组团式”一起参与无偿献血。如今，她的丈夫，宁波市第九医院的陈金委医生也加入了无偿献血队伍，还成为造血干细胞和器官捐献的登记志愿者，到现在已献血4400毫升。夫妻二人每年两次，同一天牵手去献血，成了他们另一个特别的仪式。

一日行善易，日行一善难。宋珂迪表示，奉献自己可再生的血液，可以挽救许多绝望的生命以及背后的家庭，只要身体允许，她会一直坚持下去。

记者 程鑫 通讯员 顾佳



宋珂迪夫妇同时献血。受访者供图

什么是流感?

流行性感冒，简称流感，是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型，目前感染人的主要是甲型流感病毒中的H1N1/H3N2亚型及乙型流感病毒。

流感如何传播?

呼吸道传播: 飞沫、唾液、分泌物等。

间接接触传播: 被污染的衣物、餐具、洗漱用品等，经消化道或结膜途径引起感染。

注意: 在特定场所，如人群密集且密闭或通风不良的房间内，也可能通过气溶胶的形式传播。

如何区分流感和普通感冒?

通常说的感冒，是指“普通感

冒”，主要由致病力较弱的鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒等引起，传染性低，常常表现为鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等症状，也可出现低热，通常几天时间即可自愈。

流感与普通感冒相比，传染性强，症状也更严重，感染流感病毒后通常鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道症状较轻，而高热、头痛、乏力等全身中毒症状较重，且发病后可出现肺炎、心肌炎、中耳炎等并发症。

什么是甲流?

感染后有何症状?

全称为甲型流感，是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

主要通过飞沫经呼吸道传播，患者以及隐性感染者为主要传染源。

主要症状为突然的高热，常有咳嗽、咽喉痛、鼻塞、流涕等呼吸道

症状。

伴有头痛、肌肉酸痛等全身不适。

发热体温可达39℃~40℃，有的会发生胃肠道的不适。

如何预防感染?

日常勤洗手、注意呼吸道礼仪(咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾等遮住口鼻);

保持居室环境清洁，通风良好，对门把手、扶手等重点部位定期清洁和消毒;

良好作息，均衡饮食;

在流感流行季，减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者;

去公共场所或前往医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染;

接种流感疫苗。

以下几类重点人群，请优先接种流感疫苗

- 60岁及以上的居家老年人
- 6~23月龄的婴幼儿
- 2~5岁儿童
- 罹患一种或多种慢性病者：心血管疾病(单纯高血压除外)、

- 慢性呼吸系统疾病、肝肾功能不全、血液病、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者、患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者，患

流感后出现重症的风险很高。

- 6月龄以下婴儿
- 的家庭成员和看护人员
- 孕妇

记者 庞锦燕

突破遗传身高 长到了181厘米

17岁男孩用奖学金买奶茶 向帮助自己的医生报喜

“张医生，我身高已达到181厘米了，以后我会报考警察学院，谢谢你让我可以有机会实现梦想。”近日，17岁的冯东(化名)拿着用奖学金买的一杯奶茶，特地到鄞州区东钱湖镇社区卫生服务中心向儿科主任张爱波医生报喜。

冯东从小的梦想是当一名警察，他从小就为身高担心——父亲身高160厘米，母亲150厘米，而自己一直偏矮。

5年前，冯东第一次来到张爱波的门诊时，年龄为11.5周岁，身高

143厘米，体重40多公斤。经评估，冯东体重偏重，身高和同龄儿童相差2个标准差，遗传身高为161厘米。

“我们定个目标，先努力长到170厘米!”张爱波向冯东发起了约定，并给冯东量身制定了一套长高方案。

“孩子依从性很好，前3年，过几个月就来复查，我也会调整方案。每年都能长高10厘米，很快就超过了我们预定的目标。”张爱波说，长到175厘米后，冯东饮食、睡眠等方面放松了些，仍然坚持运动习惯。

以他的遗传身高，没有打生长激素等，能有现在的身高让冯东和家人都很惊喜。

张爱波告诉记者，该院儿科成立于2006年，2019年被评为鄞州区基层区特色专科。近年来，年门诊8万人次左右，在市内基层医院儿科中名列前茅。目前主要开展儿童呼吸、消化、传染病等常见病多发病的规范化防、诊、治工作，尤其在小儿中西医结合诊疗、生长发育迟缓、儿童性早熟等方面形成独具特色的诊疗体系。

记者 王颖