

物来顺应,事过心宁,可以延年。  
——《寿世保元》

天气转凉,老人儿童易感染流感

# 九月是流感疫苗接种最佳时期

□ 李多富 星级记者 俞宝强

近期合肥流感监测数据显示,目前流感发病仍处于较低水平。根据规律和对流感监测的分析,每年11月份至次年的3月份为流感高发期。专家建议,在高发期到来之前,也就是此时开始至10月份,是季节性流感疫苗最佳接种时间,接种后免疫力可持续一年。



白露实际上是表征天气已转凉

白露,二十四节气之一,是秋天的第三个节气,表示孟秋时节的结束和仲秋时节的开始。白露实际上是表征天气已经转凉。这时,人们就会明显地感觉到炎热的夏天已过,凉爽的秋天来了。到了白露,冷热交换季节,就不要赤膊裸体了,以免着凉,此刻易感染流感。

流行性感冒简称流感,是冬春季节最常见的一种传染性疾病,是由流感病毒引起的急性呼吸道感染。流感可引起上呼吸道感染、肺炎及呼吸道外的各种病症。老人、儿童及体弱多病者,是流感易感人群,这类人应及早接种流感疫苗。由于流感是病毒性传染病,没有特效的治疗手段,因此预防非常重要。预防措施主要有:保持良好的个人及环境卫生,勤洗手;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人;要均衡饮食、适量运动、充足休息;每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜;在流感流行季节前接种流感疫苗,减少感染的机会或减轻流感症状。

九月是流感疫苗接种最佳时期

近期合肥流感监测数据显示,目前流感发病仍处于较低水平。根据规律和对流感监测的分析,每年11月至次年3月为流感高发期。专家建议,在高发期到来前,也就是此时开始至10月份,是季节性流感疫苗最佳接种时间,接种后免疫力可持续一年。一年内,可减少接种者感染流感的机会或者减轻流感症状,体弱或有基础性疾病的重点人群注意及时接种主动预防。因此及时接种流感疫苗尤为重要。

另外,9月份气候由热转凉,且日均温差变化大,又恰逢中秋和国庆前夕,大、中、小学生结束暑假进入开学季。在冷热交替、日均温差变化较大的季节,肠道传染病仍处在好发季节,应注意对肠道传染病的预防,同时注意对学校流行性感冒的预防。9月份是万物收获,有哮喘病史的人应注意避免吸入过敏原而诱发哮喘。在这一季节,除注意肠道传染病预防外,在外出旅游或在家休假期间仍应注意食源性疾病的预防。

## 今年底,我省城市家庭医生签约服务覆盖率达15%

□ 陈旭 星级记者 俞宝强

日前,省卫生和计划生育委员会、省物价局、省民政厅、省财政厅、省人力资源和社会保障厅制定了《关于加快推进家庭医生签约服务工作的实施意见》。家庭医生正逐步走进市民的家中。

### 2020年底 家庭医生扩大到所有重点人群

据悉,2016年,各县(市、区)至少要选择1~2个社区卫生服务中心开展家庭医生签约服务试点。其中,获得“全国示范”、“省级示范”或“群众满意的社区卫生服务中心”称号的社区卫生服务中心必须开展家庭医生签约服务试点。县域医共体试点县的所有乡镇必须开展试点。到2016年底,城市家庭医生签约服务覆盖率达到15%以上,重点人群签约服务覆盖率达到30%以上。2017年,继续扩大家庭医生签约服务覆盖范围,其中合肥等若干重点联系城市和县域医共体试点县家庭医生签约服务人口占有显性需求的人口(重点人群)的比重争取都达到60%。到2020年底,争取将家庭医生签约服务扩大到所有的有显性需求的人群(重点人群)。家庭医生成为居民健康和医保经费的“双重守门人”的格局在全省范围内基本形成。

城市签约服务的家庭医生以注册全科医师或全科助理医师为主,农村签约服务以乡镇卫生院执业(助理)医师和具备资质的乡村医生为主。鼓励基层医疗卫生机构返聘公立医院具有中级以上职称的退休且身体健康的内、儿、妇、心理精神、康复、中医等专业的医师,参与签约服务。

现阶段,主要覆盖65岁以上老年人、慢性病患者(尤其是高血压、糖尿病、脑中风康复期、腰椎颈椎退行性疾病等)、精神病在家康复者、晚期肿瘤维持治疗的患者、长期卧床者以及其他有签约服务需求的居民。

### 对签约居民的健康进行分类管理

家庭医生在掌握签约居民健康状况和基本

健康需求的基础上,对签约居民的健康进行分类管理。对健康人群定期开展健康教育,控制健康危险因素。对健康高危人群通过健康筛查等方式对疾病早发现、早诊断、早治疗。对患病人群开展有针对性的疾病管理和诊疗服务。对疾病恢复期和功能障碍人群开展相应的医疗护理和康复训练。基本医疗服务涵盖常见病和多发病的中西医诊治、合理用药、就医路径指导等。

签约居民可通过预约方式优先获得家庭医生门诊或出诊服务。对超出家庭医生基本诊疗服务能力范围的需求,家庭医生应帮助其预约二、三级医院的专家门诊、大型仪器设备检查等;需转往上级医院住院的,家庭医生应及时办理转诊手续,上级医院应优先安排入院。家庭医生对签约居民的健康状况进行体检和评估,实施健康监测并制定针对性的管理方案。按需定期上门随访、健康评估、健康咨询、医疗护理康复服务。

居民中有病情适合在家庭治疗的老年病、常见病、多发病患者;出院后恢复期仍需治疗、康复的患者;老弱病残到医院连续就诊困难的患者;适合家庭治疗的部分职业病、精神病患者;肿瘤晚期需要支持治疗和减轻痛苦的患者等,可与家庭医生服务团队签约,提供家庭医疗、护理、康复、临终关怀等服务。

2017年,城市三级医院向基层医疗机构家庭医生服务团队开放的预约号源不低于40%,以后每年递增。省辖市城区原则上按3~10万居民或以街道办事处所辖范围设置1所社区卫生服务中心。鼓励大中型医院扶持社区卫生服务中心建设和发展,公立二、三级综合性医院至少要举办1所达到示范标准的社区卫生服务中心。

## 老师保护好嗓子 要学会科学发声

□ 张依帆 星级记者 俞宝强

几乎每个老师都有慢性咽炎的症状,症状大致为咽部不适感、异物感、咽部分泌物不易咯出、咽部痒感、烧灼感、干燥感或刺激感,还可有微痛感,患者时常干咳,早上起床刷牙时有干呕的状况。

幼师们为维持秩序或反复讲解一个内容,以便幼儿们加深印象,常常提起嗓门多次重复讲话;小学、中学的老师多用粉笔,粉笔的灰尘让老师们纷纷中了慢性咽喉炎的招。教师们如何保护好嗓子呢?安徽省中医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师朱玲提醒,要养护好嗓子,做好职业保护。

### 减少粉尘飞扬 必要时戴上口罩

朱玲提醒,需改善工作环境,作为教师难免接触粉尘,擦黑板时尽量从上而下,放轻动作,减少粉尘飞扬,必要时戴上口罩。保持办公室和家居空气温和清新,过冷、过热、过湿,都会降低咽部黏膜的防御能力,致使功能障碍,日久易引起慢性咽喉炎。

还要科学发声,尽量不要过度用嗓,教师职业难免长时间说话,也要适当用声,避免大声讲话和尖叫,尽量将共鸣腔往下移,也就是用腹部发音。工作空余含一片润嗓子喉片或薄荷片,随时保持口气清新。

### 慢性咽炎患者 饮食上要特别注意

此外,朱玲提醒老师们不要随便吃药。

据介绍,咽喉炎并不是咽喉发炎买消炎药那样简单,甚至有些消炎药成分里含有抗生素,服用后病情未及时缓解反而引起身体其他不适。

朱玲建议,慢性咽炎患者饮食上也要特别注意。适宜多食用含维生素C较多的水果和蔬菜,如苹果、香橙、西红柿等。平时要注意多喝水,因为水可以帮助体内进行排毒,让身体各个部位都运行顺畅。用金银花、野菊花和胖大海三味中药泡茶是一剂非常好的润喉良药。另外,如咽喉含片、枇杷膏之类也能起到较好的辅助治疗效果。少食用熏制、腊制及过冷过热食品。不宜多食辛辣之品,如蒜、芥、姜、椒之类;不宜多食炒货零食,如瓜子、花生之类;还应戒烟酒,因烟酒刺激很易使咽喉粘膜发炎。