

市人民医院专家科普——

认清流感 科学预防

办公室里、学校教室中，流感病毒在人群中悄悄传播。你是否也在流感季中招了？今天，让我们一起学习什么是流感？如何在日常生活中筑起防护墙，远离流感？

一、什么是流感？

流行性感冒简称流感，是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。在全年均可发生，但在秋、冬季易发。毒株常变异，且每年流行毒株不太相同，今年流行的主要是甲型H3N2。

二、流感的传播途径是什么？

流感主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。患者打喷嚏、咳嗽排出的飞沫是主要传染源。

三、流感的主要症状有什么？

流感起病急，大多为自限性。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达39-40℃，可有畏寒、寒战，多伴肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等。部分患者症状轻微或无症状。

四、如何科学预防流感？

保持良好卫生习惯：勤洗手是预防流感最简单有效的方法之一。同时，保持室内空气流通，每天开窗通风数次。

增强自身免疫力：加强体育锻炼，保证充足睡眠，均衡饮食，多喝水，都有助于提高身体抵抗力，抵御病毒侵袭。

接种流感疫苗：接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群每年接种。

以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群每年接种。

避免人群密集场所：尽量减少去人多的地方，特别是流感高发季节，必要时口罩要戴好。

出现流感症状后，建议尽早就诊。邢台市人民医院针对儿童流感发病特点，儿科夜间急诊正常开放，为患病儿童提供及时规范的诊疗服务，呼吸科门诊及急诊全面开诊，确保全流程高效衔接，为广大群众提供全天候高质量医疗服务。

(张丽丽)

市中心医院重症医学科副主任医师张瑞英提醒——

防控流感 守护健康

寻医问诊台
邢台市中心医院

【专家名片】张瑞英，市中心医院重症医学科副主任医师，从事临床工作15年，擅长脓毒症、ARDS、慢性阻塞性肺病及各类休克的抢救治疗。作为第一科研人完成市级科研成果1项，发表论文著10余篇（部）。

信都区冯女士：最近感觉自己很怕冷，流鼻涕并且全身酸痛，不知道是得了感冒还是流感？流感与普通感冒有区别吗？

张瑞英：很多人会混淆流感和普通感冒两种疾病，误认为是同一种疾病。但是，流感和普通感冒还是有一些明显区别的，具体差别如下：1、病原体。流感：由甲型、乙型、丙型流感病毒引起，病毒变异快，易引发大规模流行。普通感冒：由鼻病毒、冠状病毒、腺病毒等多种病毒引起，病原体种类多但致病力相对较弱。2、症状表现。流感：起病急，常突发高热（39-40℃），伴有寒战、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，呼吸道症状相对

沙河市宋先生：有哪些措施可以预防流感？

张瑞英：流感作为一种常见的急性呼吸道传染病，会对人们的身体健康和正常生活造成不同程度的影响。了解流感预防措施，以下几点内容很重

要。1、接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的方法，建议6月龄以上且无接种禁忌的人群每年接种。尤其老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群更应优先接种。2、注意个人卫生。勤洗手，使用肥皂或洗手液，用流动水彻底冲洗，尤其是在人群密集场所引发流行，潜伏期1—4天，发病前后1周均可能传染他人。普通感冒：传染性较弱，多通过密切接触传播，通常局限于家庭或小范围人群，全年均可发生，无明显季节性。4、病程与恢复时间。流感：病程较长，一般为1—2周，部分患者乏力症状可持续数周，重症患者恢复时间更长。普通感冒：病程较短，通常3—7天可自愈，症状较轻，恢复较快。5、并发症风险。流感：可能引发病毒性肺炎、心肌炎、脑炎、中毒性休克等严重并发症，老年人、儿童、孕妇及慢性病患者等高危人群风险更高。普通感冒：极少出现并发症，偶见鼻窦炎或中耳炎，通常无须特殊处理。

平乡县陈女士：流感患病期间需要注意些什么呢？
张瑞英：流感患病后一定要及时就医，医生会根据患者病情给与对应的治疗方案。如病情相对较轻，多可居家治疗，在家治疗期间需要注意以下情况。1、隔离与休息。单独居住：患者尽量单间居住，减少与家人接触。充足休息：保证每天8—10小时睡眠，急性

期尽量卧床，避免劳累。佩戴口罩：患者及照顾者在接触时均需佩戴医用外科口罩，口罩潮湿或污染后及时更换。2、个人卫生。勤洗手：用肥皂和流动水洗手，或使用含酒精免洗手液。咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮挡口鼻，纸巾丢入有盖垃圾桶，及时洗手。避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴，减少病毒进入体内的机会。物品专用：患者餐具、毛巾、衣物等单独使用，定期消毒（如煮沸15分钟或含氯消毒剂擦拭）。3、家庭环境管理。通风换气：每日开窗通风2—3次，每次30分钟以上，保持空气流通，避免直吹患者。垃圾处理：患者使用过的口罩、纸巾等放入专用垃圾袋，密封后定期清理。4、病情监测。定时测量体温，记录变化，出现下述情况应立即就医：高热持续不退（39℃以上），且常伴寒战；剧烈咳嗽，痰液呈血丝或泡沫样；胸闷、呼吸急促（呼吸频率增快），甚至出现明显的呼吸困难；严重乏力、嗜睡、精神萎靡，或意识模糊、定向障碍；胸痛、心慌等。

总之，得了流感大家不要惊慌，要做到及时就医、好好休息、合理饮食、做好隔离防护，才能尽快恢复健康。

(李燕乾、王传利)

河北省眼科医院：

孩子“攥笔尖”这个小动作，一定要及时纠正

门诊常遇到小朋友双眼视力一边好一边差，这多是因为孩子写字总攥笔尖，为看清字只能歪头、侧身。很多家长觉得握笔是小事，却不知这个错误的小动作正在伤孩子视力，甚至影响脊柱。

一、握笔姿势错误，最先受伤的是眼睛

当孩子攥着笔尖写字时，为了看清笔下的字，他们会不自觉歪头、侧身，时间长了眼睛容易出现以下问题：

1、双眼视力“不一样”：歪头看字时，通常只有一只眼睛能看清，另一只“用得少”，可能变弱，或双眼度数差变大（比如左眼100度、右眼300度）。

2、近视度数涨得快：为了看清，孩子会无意识地把脸贴近书本，读写距离从应有的33厘米缩短到20厘米以内。长期过度近距离用眼，睫状肌持续紧张，近视度数更容易快速加深——别的孩子一年涨50度，这类孩子可能涨75-100度甚至更多。

二、坏姿势也在悄悄伤害脊柱

为避开握笔手指的阻挡，孩子会被迫形成的歪头、耸肩、侧身姿势，长期保持这种姿势，脊柱可能慢慢变弯。早期可能只是肩膀一高一低，后期可能发展成“S”形弯曲，不仅影响体态，还可能引发腰背疼。

三、正确握笔：记住3个关键点

1、手指分工明确：拇指和食指从两

侧轻轻捏住笔杆（指尖不碰笔尖），中指第一关节内侧从下方托住笔杆；无名指和小指自然弯曲并靠在中指下方，起到支撑作用。

2、留出“一寸”距离：握笔点应距离笔尖约3厘米（约孩子一横指的长度），确保视线不被手指挡住。

3、遵循“一拳一尺一寸”：胸口离桌沿一拳（约10厘米），眼睛离书本一尺（约33厘米），手指离笔尖一寸（约3厘米）。

四、纠正坏习惯：试试这3个方法

1、借助辅助工具：使用儿童握笔矫正器，或在笔杆正确位置缠上胶带做标记，帮孩子找对位置。

2、多提醒不指责：发现孩子攥笔尖、歪头，帮助孩子调整手指。

看到孩子姿势不对时，不说“别那样”，而是温和地帮他调整手指，并说：“试试这样，字看得更清楚哦。”

3、每天练5分钟：让孩子用正确姿势画线条、写名字，不追求写好，重点练手。

攥笔尖动作虽小，却长期伤视力、影响脊柱，越早纠正越好。家长多观察孩子写字姿势，发现问题及时引导；若孩子已出现视力不均、肩膀高低不一，尽早带他去医院查视力、看脊柱。保护孩子视力和体态，从纠正“攥笔尖”开始。

(张利科)

华北医疗邢台总医院：

举办国际关节高级研修班

近日，华北医疗邢台总医院举办国际关节高级研修班，特邀乌兹别克斯坦骨科专家一行到骨科二病区进行了查房，围绕临床实践中遇到的典型病例与难点问题，双方专家进行了讨论。手术观摩环节成为研修班亮点。

该院党委书记李朝争表示，乌兹别克斯坦是“一带一路”关键伙伴，两国医疗卫生合作潜力巨大。此次专家到访搭建了学术交流与友谊桥梁，未来可在人员互访、联合科研、技术培训等方面深化合作，共同提升医疗技术水平，造福两国人民。该院院长孔建军介绍了医院概况、学科建设、人才队伍及骨科特色等情况；副院长陈双涛重点讲解了关节骨科的设置、中心发展及技术优势。其间，乌方专家一行前往骨科二病区查房，与该院专家围绕临床典型案例及诊疗难点展开深入研讨。

(郝贝贝)

省调研组到市中医院调研
指导健身与健康融合发展工作

近日，由河北省体育局、河北省卫生健康委工作人员联合组建的调研评估组，到市中医院开展健身与健康融合工作系统性调研评估。

调研组一行通过实地走访、座谈交流等形式，详细了解医院在健身与健康融合领域的实践探索，重点询问中医特色运动养生项目推广、中西医结合运动康复服务开展、群众健身健康知识普及等工作的举措与成效。座谈中，双方围绕当前健身与健康融合发展的重点难点问题，“十五五”时期工作推进方向等深入研讨，为完善工作机制、提升服务质量凝聚共识，也为医院后续工作优化提供了专业指导。

市中医院以此次调研为契机，认真梳理调研组提出的意见建议，总结工作经验、补齐发展短板，持续深化健身与健康融合发展实践。医院将进一步丰富中医特色健康服务内涵，提升健康服务保障能力，以高质量健康服务助力区域健身与健康事业发展，为建设健康河北贡献中医力量。

(王冰、李云虎)

追求健康生活方式
建设文明幸福家庭

邢台医学院第二附属医院(市肿瘤医院)东院区：

副乳不只影响美观，更关乎健康

腋下的那团“小肉肉”可能不仅仅是胖那么简单，它背后隐藏着胚胎发育的奥秘。

“副乳”这个词对很多人来说可能既熟悉又陌生。不少女性在试穿紧身衣物时，会注意到腋窝附近有多余的隆起，通常被归咎于肥胖或穿衣不当。然而，真正的副乳是一种先天性发育异常，而不仅仅是脂肪堆积。

在胚胎时期，每个人在腋窝到腹股沟的连线上都有6-8对乳腺始基。正常情况下，只有胸前的一对会继续发育为乳房，其他乳腺始基在出生前会逐渐退化。

当这些始基未能完全退化时，就会形成副乳。

1.真假副乳之别，先天后天大不同

副乳有先天性与后天性之分，它们的本质截然不同。先天性副乳是真正的乳腺组织残留，可分为完全型和不完全型。完全型副乳具备乳头、乳晕和腺体组织；不完全型则可能只有其中一

市妇幼保健院：

寒凝三九，温阳正当时

素乱、虚寒腹泻、消化不良等。
3.痛症：颈肩腰腿痛、肩周炎等。

4.妇科疾病：宫寒、痛经等。
5.儿科疾病：体虚易感冒、反复咳嗽、过敏性鼻炎、厌食、消化不良、腹泻等。

6.亚健康状态：特别适合阳虚型患者（表现为畏寒怕冷、腰背部怕冷，手脚冰凉等症状）。

2.适用人群

1.呼吸系统疾病：过敏性鼻炎、哮喘、支气管炎、慢性咳嗽、体质虚弱易反复感冒等。

2.消化系统疾病：慢性胃炎、慢性肠炎、虚寒性胃痛、肠胃功能

紊乱、虚寒腹泻、消化不良等。

3.痛症：颈肩腰腿痛、肩周炎等。

4.妇科疾病：宫寒、痛经等。

5.儿科疾病：体虚易感冒、反复咳嗽、过敏性鼻炎、厌食、消化不良、腹泻等。

6.亚健康状态：特别适合阳虚型患者（表现为畏寒怕冷，手脚冰凉等症状）。

2.贴敷时间

引九开穴贴：2025年12月12日

日—12月20日

一九贴：2025年12月21日—12月29日

二九贴：2025年12月30日—2026年1月7日

三九贴：2026年1月8日—1月16日

加强贴：2026年1月17日—1月25日

3.禁忌证

1.孕妇及2岁以下幼儿禁用；

2.皮肤破损者禁用，有过敏者慎用。

3.皮肤破损者禁用，有过敏者慎用。

4.皮肤破损者禁用，有过敏者慎用。

5.皮肤破损者禁用，有过敏者慎用。

6.皮肤破损者禁用，有过敏者慎用。

温馨提示：一人一方，辨证施用，贴敷前后忌生冷辛辣、海鲜发物，若出现皮肤严重不适需及时联系医师。

(刘笑萌)