



最近,身边很多人纷纷“中招”,甲流病毒来势汹汹。有人认为这是新冠病毒改头换面后的样子,但其实并不是这样。秋冬季节是流感的高发季节,俗话说,“一场秋雨一场寒”,入秋后气温开始降低,流感病毒进入活跃季节,一不注意就容易感冒。本期我们就邀请《求证》专家与大家聊聊甲流的那些事。

注意! 别被甲流盯上

本报记者 毕雪

本期专家

孙力:长春市传染病医院传染科副主任,主任医师,兼任中华医学会结核病分会流行病学与循证医学专委会委员、吉林省健康管理学会呼吸及危重症专委会委员、吉林省预防接种异常反应调查诊断专家组成员等职务。

甲流到底是什么

孙力:“甲流”是甲型流感的简称,是由甲型流感病毒感染引起的急性呼吸道传染病。流感病毒属于正粘病毒科,为单股、负链、分节段RNA病毒。根据核蛋白和基质蛋白不同,分为甲、乙、丙、丁四型。甲型流感最为危险且更加特别,它是唯一一种引起过大规模流行的流感病毒。甲型流感表面有两种成分,一种是蛋白血凝素HA,另一种是神经氨酸酶NA,甲流病毒就是根据它表面蛋白血凝素和神经氨酸酶的组合情况,分为各亚型。目前感染人的甲流病毒主要是H1N1和H3N2。近期我国多地出现的流感活动水平上升就是由甲型流感病毒中的甲型H1N1亚型所致。

甲流和普通感冒有啥区别

孙力:甲流与普通感冒在病原体、流行季节、传染性、症状等方面还是有区别的。普通感冒的病原体多为鼻病毒或冠状病毒,发病无明显季节性,传染性相对弱,发热

等全身症状要比甲流轻。普通感冒,通常会表现为打喷嚏、咽痛、咳嗽、低热、头痛和不适等症状,多数能够自己恢复。而甲流会有明显的季节性,起病较急,常表现为发热(多高热,可有寒颤),伴头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,也可能出现咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕、呕吐、腹泻等症状。

出现哪些症状得赶紧去医院

孙力:1.持续高热>3天,伴有剧烈咳嗽,咳脓痰、血痰,或胸痛。发热常为甲流病人的首发症状,通常为高热,发热后还会陆续出现感染的其他症状,如咳嗽、咳痰等。
2.呼吸频率快,呼吸困难,口唇紫绀。
3.神志改变,反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等。
4.严重呕吐、腹泻,出现脱水表现。
5.合并肺炎。
6.原有基础疾病明显加重。
如出现上述任一情况即为甲流的重症病例,要及时就诊。

家人感染甲流,其他人该如何防护

孙力:1.患者尽量单间居住,家人减少与其接触,若必须陪护,尽可能由相对固定的一名非流感高危人群的成员照顾,近距离接触时应佩戴口罩。
2.保持居住环境通风,注意消毒和清洁。
3.密切观察患者和家庭其他成员的健康状况,若出现甲流严重症状,要及时就医。

如何预防甲流

孙力:1.做好个人防护、保持环境卫生。日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯,勤洗手,保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道疾病的人员,如必须接触时应做好个人防护。若出现呼吸道感染症状,应居家休息,及早就医。前往医院就诊时,患者及陪护人员需要戴口罩,避免交叉感染。保持居住环境清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。
2.加强营养,坚持健康生活。规律饮食,均衡营养。保证充足的睡眠,避免过度劳累,坚持锻炼身体,增强自身抵抗力。保持乐观积极的心态。
3.尽快接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防和控制流感最有效的方法之一,在流感季节来临之前接种流感疫苗,可减少接种者感染流感的机会或减轻流感症状。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群,每年优先接种流感疫苗。



持续关注
本栏目,请
扫描二维码,
可获取更多
内容。

吉林农大打造创业文化街区

本报讯(记者张鹤 实习生王鹭)为进一步激发大学生创新创业意识,打造大学生创新创业服务平台,日前,吉林农业大学“蒲公英”创业文化街区启动仪式暨首届大学生创新创业体验周开幕式举行。启动仪式上,校党委副书记周春国为学校大学生创新创业指导教师颁发了聘书,“帆书”长春运营中心负责人、学校2004届毕业生、创业典型代表杜博作了题为《人生由你,正当时》创业赋能主题分享。随后,与会嘉宾共同按下吉林农业大学“蒲公英”创业文化街区启动装置,首届大学生创新创业体验周活动也由此拉开帷幕。
据介绍,大学生创新创业体验周历时五天,活动将创业体验元素与户外闯关深度融合,设置“创新思维训练”“创业机会识别”“企业家精神启蒙”“创业知识与技能”“创业演练”五大主题板块,旨在提升大学生创新创业能力,营造浓厚的创新创业教育氛围。
一直以来,吉林农业大学高度重视学生创新创业工作,此次“蒲公英”创业文化街区的启动,是在不断传承与积累的经验基础上,进入一个全新的发展阶段。未来,街区将以产教融合为宗旨,以文化辐射为主线,以校企联动为载体,为广大学子构筑一个多领域、多业态、多视角协同发展的体验式创新创业文化空间。

专家“组团”为百姓送健康

本报讯(记者毕雪)为提升公众健康素养,更好地服务百姓健康,近日,省人民医院凯旋院区联合省中西医结合协会、长春中医药大学附属医院、长春市第二医院、宽城区凯旋社区卫生服务中心,在长春市海狮公园开展了“全国科普日”主题科普义诊活动。
活动中,省人民医院凯旋院区院长、凯旋社区卫生服务中心主任张维杰首先针对居民比较关心的肺炎与流感问题进行了健康科普讲座。讲座内容深入浅出,生动有趣,为现场居民预防控制肺炎和流感的发生提供了专业指导,调动起居民对自身健康问题的关注。随后,各位专家在现场为居民测量血压、血糖,根据居民的健康情况制定治疗方案,尽全力为他们解决病痛。凯旋社区卫生服务中心的医护人员还在现场发放宣传资料,深入宣传国家基本公共卫生服务项目的意义和具体内容。市民张大娘说:“专家不仅到家门口来给我们看病,还教了我们很多保健知识,希望以后多举办这样的活动。”
此次义诊活动得到居民的一致好评,专家们共为170余名患者进行了义诊。张维杰表示,今后医院将会继续走进基层,定期举办义诊活动,解决居民的健康问题。

家庭教育千人导师示范培训班开班

本报讯(记者张添怡)日前,由省教育厅主办、东北师范大学附属中学承办的2023年全省首期家庭教育千人导师示范培训班在东北师范大学附属中学开班。来自全省的100名中小学校党组织书记、校长、分管德育工作的副校长参加了为期两天的培训。
培训包含专题讲座、实践教学、分组讨论、学员论坛等内容。省人民检察院四级高级检察官李颖、省教育学院中小学德育心理教研员裴娜、东北师范大学附属中学高中部副校长杨利华等专家学者从不同的理论层面、专业视角和工作实践为大家带来精彩的辅导报告。
吉林大学心理学教授李兆良以“积极家庭教育成就孩子幸福人生”为主题作了首个专题讲座。他用通俗易懂的语言从积极家庭教育的价值、积极家庭教育的内容、如何做积极的父母三方面讲解了积极家庭教育对孩子成长的重要性,帮助参会人员了解积极家庭教育内容,掌握正确的教育方式。
珲春市第四小学德育副校长于莉说:“培训班课程安排内容丰富、形式多样,让我受益匪浅,我将把这些理念和方法与实际工作相结合,让每个家长和孩子受益。”
据悉,我省将利用3年时间,在全省中小学教育管理者中培养千名家庭教育指导员。今年预计分三期培训300人,第二期培训将于10月份举行。

吉大一院成立罕见病综合服务中心

本报讯(记者毕雪)近日,由吉大一院与北京病痛挑战公益基金会合作成立的“罕见病综合服务中心”正式启动。
吉大一院罕见病综合服务中心的启动,将创新罕见病综合服务模式,进一步优化罕见病患者预约、门诊、住院、出院一站式服务,能够更好地服务吉林地区的罕见病患者,更好地帮助罕见病患者治疗疾病,回归家庭,回归社会。吉林省罕见病质控中心主任、吉大一院副院长于家傲介绍,罕见病综合服务中心由20多个科室、30多位业务骨干专家组成。因此,任何一种疾病到罕见病综合服务中心就诊,都可以找到相应的科室对应的专家。
据了解,吉大一院罕见病综合服务中心是北京病痛挑战公益基金会在东北地区合作成立的第一个服务中心,该基金会副秘书长孙荣甲表示,对于因罕见病长期治疗导致因病致贫、因病返贫的家庭,基金会将提供平均1万元至3万元,上限5万元的资金援助,降低患者的医疗支出。同时,基金会还将为吉大一院“罕见病综合服务中心”匹配服务专员、罕见病资源库等,为患者在教育、就业、康复等方面提供支持。

简讯

志愿服务困难学生

本报讯(谢天一 邢紫玉)近日,国网四平供电公司党委与伊通满族自治县小孤山镇先锋村新时代文明实践站建立互助机制,扎实开展“同心工程”主题文明实践志愿服务。
为缓解先锋村留守儿童学习、生活中的实际困难,该公司开展了爱心捐赠活动。活动中,按照困难学生的心愿,党员志愿者为他们送去文具盒、水彩笔、本、跳绳等学习用品等爱心礼物,让他们感受到供电公司党员的关心和关爱。同时,为困难学生家中更换空气开关,并向学生讲解安全用电注意事项,为学生家长宣传网上国网APP办理电费缴纳等业务操作流程,增强安全用电意识,让他们用上“暖心电”。
一直以来,国网四平供电公司党委积极践行“人民电业为人民”的企业宗旨,主动履行社会责任,持续开展新时代文明实践志愿服务活动,受到人们好评。

助力学生健康成长

本报讯(于周希 丰元雪)为进一步加强法律宣传力度,日前,长白县法院民事庭法官积极送法进校园,在十四道沟中学,为学生讲解关于校园欺凌的法律知识。
法官以校园欺凌问题展开法律普及,讲解了相关法条,告诉学生们,在发生校园霸凌时,不能胆小怯弱,助长霸凌者的气焰,一定要敢于反抗,向老师、家长寻求帮助。法官以真实案例讲解校园欺凌的危害性。宣讲结束后,校方表示,法律宣讲对孩子的成长至关重要,有利于学生们健康成长,希望今后经常开展。



近日,辽宁省沈阳市南京一校校长白岛一分校举办以“丰收文化节”为主题的校园活动,老师带领孩子们创作丰收节的艺术作品,了解丰收传统民俗。
新华社记者 陈为摄

开展平台应用项目专题培训

本报讯(记者李开宇)为落实教育数字化战略行动,加快推进“互联网+教育”工作,深化“专递课堂”“名师课堂”“名校网络课堂”的应用,推动构建技术赋能的大学城“双优双带”共同体建设示范项目,不断扩大区域优质教育资源覆盖面。近日,长春市南关区组织开展了中小学三个课堂云平台应用培训会。
会议强调,发展数字教育,推动教育数字化转型,是大势所趋、发展所需、改革所向,要坚持思想共识,充分认识“三个课堂”应用的意义和价值;坚持常态应用,以行之有效的措施推进“三个课堂”应用,助力区域教育优质均衡发展;要坚持不断创

新,切实增强“三个课堂”创新应用意识,推动教学教研模式变革,让“三个课堂”真正成为全区教育高质量发展的放大器和催化剂。
培训过程中,技术工程师通过现场的实操、演示、讲解,让参训教师掌握了开关机设备、录制课程、导出课程以及开展专递课堂等互动功能,大家听得兴致盎然。来自中央电化教育馆的培训专家介绍了“三个课堂”平台的功能和应用,并着重讲解了平台中教研的功能在大学区“双优双带”工程实施过程中的应用方式。专家提示,南关区作为央馆智能研修平台项目试点单位,要高水平组织开展精准教研活动,抓住

课堂这个教育的主战场,关注发生在课堂中教与学的学情过程,教师能够进行深度数据挖掘和分析,是落实高质量教研最重要的数据基础。
参加培训各学校纷纷表示,以此次培训为契机,珍惜资源、用好资源,积极与对接学校做好互动,充分发挥信息化教学的技术优势,实现专递课堂、名师课堂、名校网络课堂等优质资源的共建共享;参训教师表示会主动承担提升本校教师录播工具的操作熟练度,提升录播互动教室在学校日常教学过程中使用率,能够将学习终端设备、“三个课堂”平台使用做到常态化,助力学校教育高质量发展。

大豆产业技术协同创新交流活动举行

本报讯(记者景洋)为全面助力乡村振兴发展,近日,省科协双创中心联合吉林省长发现代农业科技集团有限公司在长春开展吉林省大豆产业技术协同创新交流展示活动。
活动现场,吉林农业大学农学院教授王丕武,吉林农业大学生物反应器与药物开发教育部工程研究中心教授杨晶,省农科院大豆研究所研究员王晓慧,省农业技术推广总站研究员谢卫平,中国科学院长春净月潭遥感实验站站长、教授李晓峰与农业科技工作者分享大豆高产种植技术、大豆分子育种和基因编辑等核心技术,共同探讨高产大豆种植技术、病虫害防治方法以及大豆全产业链发展方向。

参会者来到公司大豆育种基地、大豆资源圃,现场查看高产大豆品种,对高产大豆品种长势、整齐度、抗病性、抗倒性等田间表现进行讲评,并对大豆品种特性、轮作种植培育管理经验、市场需求等情况与农业科技工作者、农业种植大户进一步交流,希望通过科学有效的种植技术和模式,推动形成农业提质增效,农户增收的双赢局面。李晓峰现场详细介绍了利用传感设备、自动化控制设备、气象站实时监测采集田间土壤墒情、气象信息、作物长势信息等,科技赋能智慧农业发展。
吉林省长发现代农业科技集团有限公司与吉林农业大

学、省农科院签订“产学研”合作协议两项,与省内农业种植大户、农业合作社签订品种推广示范协议2项。
省科协双创中心相关负责人表示,本次活动围绕种业科技自立自强,开展大豆高产品种展示与技术交流,是普及大豆种植技术,推广优良品种的有效手段,是指导服务农业科技工作者科学选种,提高大豆产量的重要平台,是促进院企、企农合作,助推大豆种业振兴和乡村振兴的重要举措。省科协双创中心将继续围绕农业创新成果,强化科技支撑,提高粮食综合生产能力,进一步延伸农业产业链、提升价值链,以科技创新引领助推农业高质量发展。