



# 新年到，流感又来凑热闹

## 抗生素对流感无效，接种疫苗仍是最好手段

记者沈佳慧 通讯员柴悦颖报道 “我的前后左右都在咳嗽”“马路上、地铁里，经常能听到打喷嚏的声音……”随着天气逐渐转冷，呼吸道疾病进入高发时节。中疾控相关报告显示，目前急性呼吸道传染病总体呈持续上升趋势，流感病毒阳性率“跃居第一”，但低于去年同期水平。

### 杭州有医院 发热门诊中流感患者约占三成

这两天，到杭城各大医院发热门诊看病的人多起来了，仅杭州市第一人民医院(以下简称：市一医院)发热门诊，流感患者就占了30%左右。

“流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型，每年11月至次年3月是流感的主要流行季节。”市一医院感染科主任金洁告诉记者，目前，引起流感季节性流行的主要是甲型H1N1、H3N2流感病毒和乙型Victoria系流感病毒。但随着气温下降，流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞

病毒感染等呼吸道感染病的感染率上升，流感患者可能还会面临多种呼吸道传染病叠加或共同流行的风险。

金洁科普：普通感冒以打喷嚏、鼻塞、流鼻涕、咳嗽为主，轻症流感常与普通感冒表现相似，但发热和全身症状更明显，主要有高烧、疼痛、疲乏力感三个特征。

“当下有几种抗病毒药，它们的作用机制不同，但都可以在医生指导下用于治疗甲流和乙流感染。”金洁列举，比如奥司他韦胶囊剂和颗粒剂可用于1岁以上儿童及成人，干混悬剂的适用年龄更小，14天以上的新生儿就能使用，而且妊娠期和哺乳期妈妈也可以安全使用；阿比多尔片和阿比多尔颗粒在我国主要用于成人流感患者的治疗；玛巴洛沙韦目前只批准用于5岁以上儿童及成人患者，目前不建议妊娠期和哺乳期妈妈使用。

杭州市疾控中心(市卫生监督所)传防所专家提醒患者，

一般在出现流感症状的48小时内就进行抗病毒治疗，可以减少并发症、降低病死率、缩短住院时间，但注意不要自行使用抗生素治疗，因为抗生素对单纯流感病毒感染治疗无效。此外，一些肝肾功能不全或合并其他基础疾病的患者，需要先到医院进行综合评判。

### 服用抗病毒药物 不能代替流感疫苗接种

那么，吃药可以代替流感疫苗接种吗？

金洁表示，接种流感疫苗仍然是预防流感的最好手段。但流感病毒易发生变异，每年流行的亚型也不一样，接种后的保护作用会逐渐减弱，因此流感疫苗需要每年接种。今年，杭州继续实施重点人群免费接种流感疫苗民生项目，扩大了接种对象，金洁明显感觉到老年流感病患少了许多：“近期，医院发热门诊接诊的流感患者以年轻人和打工族居多。由此可见，接种流感疫苗仍是

预防流感最简单经济有效的方法。”市疾控中心(市卫生监督所)传防所专家也想给广大市民提个醒，接种流感疫苗可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、慢性病患者等流感高危人群，每年优先接种流感疫苗。

“日常要勤洗手，避免用手接触眼睛和鼻黏膜，咳嗽和打喷嚏时用纸巾等掩住口鼻；保证环境清洁和通风，每日通风3次以上，每次不少于15分钟；尽量减少到人群密集的场所活动，适当锻炼身体。一旦出现流感症状要做好家庭防护，必要时前往发热门诊就诊，规范使用抗流感病毒药物。”

### 除流感外 人偏肺病毒感染也逐渐增多

近日，中国疾病预防控制中心发布全国呼吸道传染病监测情况，急性呼吸道传染病呈现持续上升趋势，其中，人偏肺病毒感染逐渐增多，有市民反

映，最近出现了以头晕为症状的“新毒株”，属实吗？

记者了解到，早在2001年，荷兰学者就首次报道发现，人偏肺病毒导致呼吸道感染的历史至少有60年，且存在于世界各地。个体感染呼吸道病毒后存在不同的表现。头晕、头痛、乏力、肌肉酸痛等都是呼吸道感染病较为常见的症状。这是病毒大量复制后，随血液循环散播到各部位引起的全身症状，也是免疫系统识别病毒后的一种自我保护机制。

目前，人偏肺病毒尚无疫苗和特效药物，治疗措施多为对症支持治疗。

那么要如何预防？勤洗手，保证皂液停留在手上20秒以上，避免未洗手直接触摸眼口鼻；尽量避免带孩子去人群聚集或空间密闭的场所，如果实在难以避免，一定要戴好口罩；每天定时开窗通风，保持室内空气通畅；均衡饮食、保证充足睡眠，提高免疫力。

## 滑雪季来了 安全得时刻“在线”



宁波奉化溪口商量岗景区滑雪场，小学员在工作人员的指导下滑雪。 通讯员应秀一 摄

### 安全小贴士：

雪季开启，各大雪场纷纷“开板”，吸引了不少雪友前往，但一起起事故也时刻提醒我们，滑雪是一项高风险的运动。滑雪有哪些注意事项？

**天气太坏不要去：**根据天气变化选择游玩的时间，避开大风、大雪天等恶劣天气。

**不去滑“野雪”：**选择防护设施和救援设备完善的滑雪场，不单独在树林、陡坡和深谷滑雪。

**人“菜”不去高手道：**了解雪道的高度、坡度等情况，根据自身水平选择合适的滑道。

**不要冒险：**人多时要注意速度和动作，避免与他人相撞造成伤害，初学者可在边缘活动，儿童要在大人的陪同和监管下运动。

**摔倒不慌，尽量保持正确姿势：**向前跌倒时，用肘触地，让其承受更大力量；向后跌倒时，双手前伸，肘关节后伸，缩回手臂，蜷曲身体并滚动，减少冲击力。

滑雪时遇到危险，救助者要在保证自身安全的前提下，对受伤者给予帮助，同时联系救援中心，寻求他人帮助。救助者可先观察受伤者是否有意识、有呼吸，以及是否出现出血、骨折等情况。随后让受伤者仰卧，确保其手脚能够伸展。对于一般的外伤，如扭伤、挫伤、骨折等，可采用冷敷、压迫、固定等办法处理。务必让受伤者保持一定温度，可用毛毯、毛巾、救助者的上衣等衣物包裹受伤者。如果伤势不重，应尽快帮助伤者转移到雪道两侧；若不确定则尽量不要移动伤者，应在专业救护人员到达之前做好雪道疏通工作，避免后面的人撞上来。

## “幼态”的尽头是慢化？

# “午餐式”轻医美可别贪多



### ■通讯员徐思鹏

“女生们必看，当脸上出现第一条皱纹时，你就要开始抗衰老了”“二十岁，就要开始抗衰老”……“抗衰老”这个话题无论在哪个社交平台，都代表着流量，但这样的内容看多了，很难不让人感到焦虑。

甚至鱼尾纹、法令纹、抬头纹等，都成了年轻女性渴望“抹去”的烦恼。而曾经的“变美三件套”也从“美甲、染发、种睫毛”变成了“水光、肉毒、玻尿

酸”。可有人却因为追求变美，身体出现了问题。

### 年轻女子疯狂注射美容 面部浮肿似馒头

近日，23岁的主播桃桃(化名)来到了杭州市第三人民医院戴叶芹主任医师的注射美容门诊。在棒球帽、口罩下面，露出了一双圆眼睛和大卧蚕，正是许多女孩子时下推崇的“幼态脸”的特征。

“医生，你觉得我的慢化还能修复吗？”随着脸部完全露

出，像馒头般膨胀、臃肿的苹果肌首先出现在戴叶芹眼前。短短的一句，也可以发现桃桃的表情比较僵硬。

原来，桃桃在数年前进入直播赛道后，收入寥寥无几，在朋友的建议下，她进行了“微调”：先是为了让脸部更加饱满，打了好几针玻尿酸，然后为了让下颌线明显，又在下巴打了好几针。

精致的面容加持之下，她的事业有了起色。面对接踵而至的夸奖和日益增长的粉丝数，让她对注射美容越发疯狂。

这些年，各类注射填充物，桃桃试了个遍。直到数月前，她突然发现自己的面部跟发起来的馒头一样浮肿、失真、充气感重，即使不做表情也很臃肿僵硬。

随之到来的直播无限期停播，甚至出门不得不戴上口罩躲避异样的目光。才让这样的“疯狂注射”按下了暂停键。

### “午餐式”美容受推崇 但专家建议一定不要贪多

桃桃说的慢化，医学上称为面部过度填充综合征。戴叶

芹解释，慢化给求美者带来的影响体现在多个方面，不仅会有异物感，清晰地感知到注射物质的位置，面部的不自然、夸张，会让求美者内心也感到焦虑。更严重的是，慢化的修复远比当初的注射要复杂且漫长。

她介绍，慢化分为动态慢化和静态慢化。动态慢化是在做表情时，由于填充层次、剂量或注射材料选择不当，导致的膨胀堆积、表情阻断而出现的慢化感。大多跟下面部鼻唇沟和口周填充有关。

而静态慢化，是在毫无表情时，局部也会臃肿不自然，除了肥胖和组织老化堆积的原因，几乎都是填充太多导致的。通常会出现在我们的颈部和面中部。

“现在‘午餐式’美容越来越受到推崇，一顿饭的时间就能带来美貌加分，很难不让人心动”，戴叶芹表示，“面部解剖结构具有一定的复杂性，在决定开展面部注射填充项目时务必小心谨慎，首先，在注射美容前，选择正规机构、专业医生、正规医美产品，其次绝对不能短时间内注射大量填充物，

就像一年的饭不能在一天内吃完。如果已有慢化迹象，要尽早修复解除掉。”

### 抗衰需多种技术联合治疗 才能达到1+1>2的效果

戴叶芹表示，衰老是人类生长发育的必然过程，在面部主要表现在表皮层、真皮层、皮下组织、SMAS筋膜层、肌肉、骨骼。简而言之，随着岁月流逝，骨骼内陷萎缩，支撑韧带疏松，导致SMAS筋膜结构移位，以及脂肪组织发生萎缩移位，会让面部整体集中表现出皱纹、凹陷和松弛等。

“很多时候，皮肤衰老问题并不是单一出现。”戴叶芹解释，当皮肤衰老涉及多个层次，就需要多种技术联合治疗，才能达到1+1>2的效果，也就是我们现在医学界更为科学的多层次、内外联合抗衰方法。

戴叶芹建议，在面部年轻化的过程中，求美者一定要做好脸部轮廓的整体规划。求美者可在专业医生的指导下，通过对整个面部结构进行调整，支撑面部衔接的组织缺失，达到面部轮廓流畅，比例及高度更协调。

## 全国所有省份已将 职工医保共济范围 扩大至“近亲属”



健康直通车

国家医保局近日发布消息，截至12月9日，全国所有省份已将职工医保个人账户共济范围扩大至“近亲属”。参保人可通过线上途径绑定近亲属关系，实现职工医保个人账户的共济。

2021年，国办印发文件，将职工医保个人账户使用范围从职工本人，扩大到其参加基本医保的“配偶、父母、子女”；今年7月，国办再次印发文件，进一步将职工医保个人账户共济亲属的范围由“配偶、父母、子女”，扩大至其参加基本医保的“近亲属”，共包括兄弟姐妹、祖父母、外祖父母、孙子女、外孙子女。

国家医保局最新数据显示，2024年1月至11月职工医保个人账户共济3.25亿人次，比1月至10月增长0.42亿人次；共济金额444.53亿元，比1月至10月增长75.45亿元。

从共济地域看，同一统筹区(通常是同一个地市)内共济3.00亿人次，共济金额393.17亿元；省内跨统筹区共济2536.01万人次，共济金额51.36亿元。

从共济用途看，用于支付在定点医疗机构就医发生的个人负担的医疗费用343.08亿元，用于支付在定点零售药店发生的个人负担的费用20.72亿元，用于参加居民基本医保等的个人缴费74.80亿元。9月份进入居民医保集中缴费期后，9月、10月、11月职工医保个人账户用于参加居民基本医保等的个人缴费金额分别达到12.28亿元、27.51亿元、30.21亿元。

目前，全国所有省份已实现职工医保个人账户省内跨统筹区共济，跨省共济工作正在推进中。

据新华社

## 微创手术 也能治疗高血压 温州首例RDN手术成功实施

### ■刘自双

近日，温州医科大学附属第一医院心血管内科周浩教授团队成功为一位顽固性高血压患者实行了经皮去肾神经术(RDN)。据了解，这是温州地区首例RDN手术，手术创口仅2毫米，具有创伤小、恢复快等显著优势，标志着温州在高血压治疗领域迈出重要一步。

十多年前，李先生(化名)刚四十出头的时候，就发现血压升高，医生给予口服降压药物治疗。他平时长期在外地工作，多次就诊于各个医院，降压药物吃了不少，但血压控制效果仍不理想。

今年12月，李先生慕名来到温医大附一院心血管内科主任周浩教授门诊就诊。周浩教授告诉他，如果血压顽固，内科药物治疗不能得到控制，还可以通过微创RDN手术的办法来降血压。

据悉，RDN手术是通过微创介入手术方式，阻断肾交感神经通路，调整交感神经系统张力，从而减弱肾脏和全身的交感神经活性，实现一次手术长期降压的疗效。

手术过程中，周浩教授及其团队从李先生的大腿根部股动脉进行穿刺，将消融导管送入左右肾动脉内。这一步骤要求极高的精确度和细致操作，以确保导管准确到达目标位置。随后，医生们通过精细操控和能量控制，对肾动脉壁上的传出和传入交感神经通路进行了灭活处理，削弱肾脏和全身的交感神经活性，从而避免血压升高。

术后造影显示，李先生肾动脉血流正常，无血管损伤。术后当天的血压就显著下降，只需卧床休息半天就能恢复正常活动。

周浩教授表示：“术后患者的降压药物用量也在逐步减少，后续科室将继续对其血压保持长期随访，用于中、长期效果评估。”

据流行病学调研数据，中国已有近3亿名左右的高血压患者，高血压被称为“沉默的杀手”，会在不知不觉中损害心脏、大脑、肾脏、眼睛等重要器官，导致心肌梗死、卒中、慢性肾病、眼底出血等严重后果。“绝大部分高血压是原发性的，部分患者通过改变生活方式和药物治疗能够控制血压，但仍有一部分患者血压非常顽固，药物效果不佳。”周浩介绍。

“而RDN尤其适合这种顽固性高血压、药物不耐受，以及口服药物依从性差或有特殊需求不愿意终身服药的高血压患者。”周浩表示，随着生活方式的改变，高血压患病人数不断攀升，且呈现年轻化趋势。与传统的药物治疗相比，RDN手术具有创伤小、恢复快、效果好的优势。穿刺部位仅有几毫米大小，术后两三天患者就可以康复出院。

对于门诊中出现的高血压年轻化现象，医生建议可以通过饮食习惯调理、控制体重、戒烟戒酒、生活习惯调整等方面改善血压状况，并定期到医院复查。药物治疗应当严格遵循医嘱，服用过程中如出现不适应立即停药并就医，治疗过程中也需要定期监测血压水平和药物使用情况。

据悉，目前，温医大附一院心血管内科已成立高血压诊疗中心，形成了包括术前评估、个体化手术策略制定、介入治疗操作以及长期随访管理在内的系统化流程。医院将继续加强高血压诊疗中心的建设，为更多患者提供优质的医疗服务。

## 治愈系“微公园”出圈



冬日暖阳中，不少市民在台州市椒江区银泰城南侧公园游憩。这里原本是一个脏乱差的建筑垃圾场，近年来，当地相关部门对闲置空间进行改造，将其

打造成“口袋微公园”，公园里清澈的湖水、大片的草坪和鸣笛的轻轨缓缓驶过，让身处其中的市民感到放松和惬意。

通讯员余顺广 摄