

流感知，您知道多少？

在我国，冬春季是流感的高发季节。该怎样防控？日前，中国疾控中心病毒病所国家流感中心主任王大燕研究员和中国疾控中心传染病处呼吸道传染病室主任冯录召研究员，为公众答疑解惑。

问：有读者问，出现了嗓子疼、头痛、鼻塞症状，但是自己不知道是得了感冒还是得了流感，想请教两位专家，流感和感冒有什么区别？怎样判断自己得了感冒还是流感？

流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，起病急，虽然大多为自限性，但部分会出现肺炎等并发症可发展至重症流感，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征（ARDS）和/或多脏器衰竭而死亡。而普通的感冒是由其他病毒或者细菌引起的呼吸道传染病，大多由病毒感染引起，如鼻病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、冠状病毒、腺病毒等，少部分为细菌感染所致，一年四季都可发病。大多是散发，但不会出现大流行。普通感冒没有特效治疗药物，注意休息、饮水、保持室内空气流通，还要积极锻炼身体，增强体质，提高机体防御疾病的能力。一般情况下，流感的全身症状比普通感冒重，流感是由流感病毒引起的，但是要确诊是流感还是普通感冒需要依靠实验室检测。如果病原学检测是流感病毒阳性的话，可以确诊为流感。

问：那么，日常生活中我们应该如何预防流感呢？

保持良好的个人卫生习惯是预防流感以及其他呼吸道传染病的重要手段，包括：勤洗手；在流感流行季节，尽量避免去人群聚集的场所；以及在出现流感症状之后，如果出现咳嗽、打喷嚏的时候，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，然后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。家庭成员如果出现流感患者时，要尽量避免相互接触，尤其是家中有老人或慢性病患者这种高危人群的时候，更应该注意防护。当家长带有流感症状的患儿去医院就诊时，要做好患儿自身的防护，比如戴口罩，避免把病毒传染给其他人，也避免交叉感染。流感是一种疫苗可预防疾病，每年接种流感疫苗是个人预防流感一个有效的手段，它可以显著降低接种者患流感以及发生并发症的风险。

问：关于接种流感疫苗，有哪些需要注意的事项呢？

接种流感疫苗是预防流感有效手段，但是值得注意的一点是，接种流感疫苗只能预防流感感染，不能预防像鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒感染引起的一些类似症状的普通感冒，也不能预防除流感病毒以外的其他病原体感染。流感疫苗接种有它的适用人群，原则上，6月龄及以上没有禁忌症的人都可以接种流感疫苗。但是由于不同人群感染流感病毒的机会及感染后出现临床严重程度结局的不同，某些人群应该更加优先地接种流感疫苗。像刚才提到的儿童、老年人、孕妇、患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人群，就属于应优先地接种流感疫苗的人群。接种流感疫苗整体上是安全的，但是与其它疫苗一样，流感疫苗接种后也可能会出现一些不良反应。比如接种部位红、肿、痛，全身反应也会有，但是通常这些反应都比较轻微，在几天内会自行消失，极少出现重度反应。

上海建立阿尔茨海默症分级诊疗新模式

本报讯（记者钱培坚）近年来，在上海市政府的顶层设计之下，各级卫生机构深入探索分级诊疗模式，通过医联体建设、“1+1+1”签约等重磅举措，大力推动居民就诊下沉，让“社区首诊、双向转诊”逐步成为趋势，主要服务于60岁以上慢性病老人群体的延伸处方，更是成为签约服务的一大亮点。上海东方医院建立阿尔茨海默症分级诊疗新模式，就是一个成功范例。

为了方便广大阿尔茨海默症老年患者，东方医院神经内科与社区家庭医生联合，通过延伸处方的方式将治疗该病症的盐酸多奈哌齐纳入患者药方内，并根据患者实际需求，社区家庭医生可根据东方医院专家用药医嘱在社区开具相同药品，让患者不出社区就可以享受到药品配送到家的贴心服务，极大方便和满足了阿尔茨海默症社区患者的用药需求。

东方医院神经内科主任李刚教授强调，要防治阿尔茨海默症等慢性病，对社区居民的长期教育很重要。东方医院已经举办了多次社区老人和认知障碍患者教育活动，并建立了针对认知障碍患者及家属的医患交流群，定期在群里发布关于认知障碍疾病诊治、护理照料、认知康复训练等方面的信息，帮助广大社区居民对疾病的正确认知，提高自己诊疗和救治的水平。

宁夏建立基本养老保险调整机制

本报讯（记者马学礼）近日，宁夏回族自治区通过了《建立我区城乡居民基本养老保险待遇确定和基础养老金正常调整机制的实施意见》。在个人缴费档次标准上，《实施意见》将原12个缴费档次优化调整为6个缴费档次，分别为100元、300元、500元、1000元、2000元、3000元，参保人每年自主选择一个档次缴费，多缴多得。

此外，《实施意见》还建立了长缴多得奖励机制，参保人员缴费年限达到15年以上的，每增加一年缴费，在领取居民基本养老保险待遇时，每月增加基础养老金不少于2元，所需资金由县（市、区）财政承担。

大数据首揭山东人“健康密码”

本报讯（记者丛民）2018年12月25日，山东省政府新闻办召开发布会，公布山东省首次利用大数据手段开展全省全人群全生命周期健康状况研究及其成果。数据显示，除肺肿瘤、胃癌和食管癌外，山东省大部分疾病导致的死亡率低于或接近全国平均水平，主要肿瘤死亡率呈现男性高于女性、农村居民高于城市居民的特征。

研究显示，山东省男女性死亡率前3位的疾病均为心脑血管疾病、肿瘤、呼吸系统疾病，其死亡率均超过50/10万。以心脑血管疾病为例，体重超重是其最重要危险暴露因素。以山东男性为例，在同样的环境、医疗卫生条件下，一些疾病面临女性更大的健康风险，原因之一就在于不良生活习惯比例更高。山东男性过量饮酒率高达22.1%，远超全国平均水平，其中50岁左右人群过量饮酒率超过30%，而山东女性的这一比率仅为0.5%。

《中国医学进步40年》新书发布

本报讯 近日，由中国医学论坛报社与人民卫生出版社共同主办的《中国医学进步40年》新书发布座谈会在北京举办。该书从多视角、多层次展现我国医学发展中的推动者、先行者、参与者与见证者的精神风貌和思想境界，回顾了医学前进中的种种往事。

书中通过对重要数据的梳理，直观地展现了改革开放40年来中国卫生和健康事业的变迁，特别是十八大以来取得的瞩目成就。该书撷取了重大疾病领域的突破性进展，以及在中国医改、公共卫生、疾病防控、科技创新等方面有里程碑意义的重大医学事件。

（刘静）

辽宁日前发布的卫生与人群健康状况报告显示，超过83%的居民死于5种主要慢性病——

慢性病防治，全民教育是关键

热点关注

本报记者 刘旭

63岁的欧阳荀曾是一名高中数学老师，18年前，学校组织职工体检时，发现患上了糖尿病。随后的两年，欧阳荀进行控糖治疗，病情减轻了许多。在医生的建议下他还更改了膳食，停止饮酒。但之后的日子，他没有坚持住，导致健康状况反弹。2018年12月3日，他双眼突然失明，到医院就诊时被确诊为糖尿病视网膜病变，需要激光治疗，悔不当初。

《中国医改联合研究报告》指出，像欧阳荀这样受慢性病困扰的患者在中国有3亿人。

2018年12月24日，辽宁发布《辽宁省卫生计生与人群健康状况报告》，指出，超过83%的居民死于心脏病、脑血管疾病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病和糖尿病5种。据相关数据统计，中国平均每30秒就有一人罹患癌症，一人罹患糖尿病，一人死于心脑血管疾病。

由于病程长且病情迁延不愈，慢性病不仅影响着宋义平这样患者及家属的生活质量，还会导致患者产生焦虑、紧张等心理，严重者诱发抑郁。

23岁的沈阳师范大学应届毕业生王辰患糖尿病7年，最近被诊断患有中度抑郁症。小学时把蛋糕当主食、把糖果当零食吃，初三被确诊为糖尿病。之后，他就很难集中精力去学习，异常敏感，甚至能听到心跳和胃肠蠕动的声音。同学说他自私、冷漠，乱发脾气，越是疏远、挤兑他，他越是烦躁。他认为上大学后会有转机，大三时交到了女朋友，结果女方爸爸不同意，认为他不能给女儿幸福，还打电话到学校透露他的病情。

慢性病同时给患者家庭的经济和社会资源消耗带来沉重的负担。辽宁抚顺人沈泽曾是三口之家的经济支柱。5年前确诊为严重的冠心病，待业在家，每月领取557元的低保，妻子与他离婚后带走了儿子。现如今，他每天要吃复方丹参滴丸，心可宁胶囊和硝酸异山梨酯片三种药，每月药钱近300元。

中国卫生健康事业发展统计公报显示，2017年全国卫生总费用约5万多亿元，占GDP的6.2%，其中慢病支出约占总费用的70%。

在长年卧床不起，大小便失禁，不能说话，每天靠流食度日，由于动不了，还患上了褥疮。患有慢性支气管炎的老伴与他同住，24小时不离开他，喂饭、擦身、输液、喂药。

慢性病是指不构成传染、具有长期积累形成疾病形态损害的疾病的总称。常见的慢性病主要有心脏病、脑血管疾病、肿瘤、慢性呼吸系统疾病和糖尿病5种。据相关数据统计，中国平均每30秒就有一人罹患癌症，一人罹患糖尿病，一人死于心脑血管疾病。

由于病程长且病情迁延不愈，慢性病不仅影响着宋义平这样患者及家属的生活质量，还会导致患者产生焦虑、紧张等心理，严重者诱发抑郁。

23岁的沈阳师范大学应届毕业生王辰患糖尿病7年，最近被诊断患有中度抑郁症。小学时把蛋糕当主食、把糖果当零食吃，初三被确诊为糖尿病。之后，他就很难集中精力去学习，异常敏感，甚至能听到心跳和胃肠蠕动的声音。同学说他自私、冷漠，乱发脾气，越是疏远、挤兑他，他越是烦躁。他认为上大学后会有转机，大三时交到了女朋友，结果女方爸爸不同意，认为他不能给女儿幸福，还打电话到学校透露他的病情。

慢性病同时给患者家庭的经济和社会资源消耗带来沉重的负担。辽宁抚顺人沈泽曾是三口之家的经济支柱。5年前确诊为严重的冠心病，待业在家，每月领取557元的低保，妻子与他离婚后带走了儿子。现如今，他每天要吃复方丹参滴丸，心可宁胶囊和硝酸异山梨酯片三种药，每月药钱近300元。

中国卫生健康事业发展统计公报显示，2017年全国卫生总费用约5万多亿元，占GDP的6.2%，其中慢病支出约占总费用的70%。

认识误区，致使慢性病拖成大病

许多患者认为，慢性病是远期威胁的老年病，无法预防且不可治愈，不健康生活方式也能长寿。这些误区导致患者不重视，养成大病悔当初”，沈阳市某三甲医院心血管内科主任徐放说。

“入学的孩子是越来越胖，汽水果冻塞满客桌，课间休息都赶不出去。我们班甚至有个13岁男孩体重200斤，若是得了慢性病，未来那么长的日子里，可咋办呢”，从业30年的沈阳市大东区某小学语文老师唐杰话里充满担忧。受年轻肥胖人口快速增长、吸烟低龄化、空气污染、严重运动不足等因素影响，中国青少年患上慢性病的风险越来越高。近几年，心脏病、糖尿病等在年轻人中的发病率逐年攀升。

记者随机采访50位15—34岁慢性病患者，46位曾认为慢性病是“老年病”，没想到自己这么年轻就得了，早期发现症状时不重视、不治疗，结果养成大病时来不及了。

32岁的网络工程师曲升余经常加班到凌晨三四点，在看到白领加班猝死的新闻后不以为意。他固执地认为，这是低概率个案，自己没有家族遗传史，就算患上心脏病也能完全治愈，所以干脆照旧。去年8月，一个炎热的夜晚，他在连续工作20个小时后晕倒，被诊断出患有冠心病。“一直以为慢性病不像传染病，打个疫苗就能预防，而且还误以为这些慢性病是不可治愈的。有病后，四处求医问诊才知道，其实可以避免慢性病的发生。”

徐放告诉记者，在与患者接触中，有着慢性病无法预防且不可治愈想法的人不在少数。

“我奶奶抽烟还肥胖，活到了96岁。”在第12个“全民健康生活方式日”，辽宁省卫计委工作人员科

普时强调说，这样的个例确实存在，但8成以上的居民死于慢性病的趋势不容忽视，用个例反驳统计趋势的行为不科学。

同样的50位患者，34位认为慢性病成因复杂，人体有自愈功能，阶段性的不健康生活方式不会带来不良后果。

防治仍需多方努力

近年来，国家开始重视慢性病的防治工作，2017年1月22日，国务院出台的《中国防治慢性病中长期规划（2017—2025年）》表示，我国将开展慢性病防治全民教育；实施早诊早治，降低高危人群发病风险；切实减轻群众就医负担；控制危险因素，营造健康支持性环境。

针对中小学生“亚健康”状况，唐杰建议，在小学卫生健康课中加入慢性病的危害及预防等内容。“让小孩从小就有健康生活意识，有家族遗传史的孩子更应当注意身体健康状况，不要等到中学学业繁重、就业后工作忙碌时才想起查看身体各项指标。同时科普慢性病知识，不要让患有慢性病的孩子受歧视，老师也应当给予疏导和支持。”

“有80%的患者是在职工体检中发现的身体指标异常。因此，政府应当督促或补贴企业组织职工体检，尤其是环卫工、公交司机等慢性病高危群体。”徐放表示，推广职工体检能够很好地实现早诊早治。

现如今，全国各地都对慢性病患者有就医补贴。沈泽则期盼国家能够扩大补贴范围，提高补贴比例。从宏观角度出发，辽宁社会科学院社会学研究所所长王磊认为，政府应当优化环境，增进居民健康和福利，在向困难群体提供特殊保护方面发挥积极作用。

（王辰为化名）

每个人面临的环境风险一样

为什么不吸烟也会患肺癌

本报记者 姬薇

生活处处有中医

近日，全国中医药健康文化知识大赛总决赛在京举行。历经5个月的激烈角逐，最终广西代表队获得冠军。

据了解，全国中医药健康文化知识大赛于2018年6月30日正式启动，参与海选小程序答题的人数突破56万，大赛关注人数、投票人数超过600万人次，参赛报名机构近3000家。大赛以“生活处处有中医”为主题，旨在扩大中医药健康文化影响力，提升中国公民中医药健康素养，丰富中医药养生保健知识。

姚其煌 摄



海南全省仅2家精神障碍社区康复中心——

“人才缺乏是建立康复中心最大难题”

本报记者 吴雪君
通讯员 张惠宁

“今天我来到康复中心，跟医生、护士及病友们玩得很开心。我唱歌、跳舞、骑自行车，进行有氧训练，我要经常活动，经常训练，保持身体健康，早日重返家庭，回归社会。”

这是一名22岁的女生写的日记。除了沉默，她看上去和她的女孩没什么两样，只有她的父亲知道，她是一名精神障碍患者。她的笑容在12年前戛然而止，从此，父亲带着她走上了漫漫的求医路。

海南省有近4万名严重精神障碍患者，他们中的多数经历着治疗——病情稳定——再次发病——继续治疗的怪圈，而他们的家人也跟着遭受一样的煎熬和痛苦。

2017年10月26日，国家民政部、国家财政部、原国家卫计委和中国残联联合下发《关于加快精神障碍社区康复服务发展的意见》，提出到2025年，我国80%以上的县（市、区）广泛开展精神障碍社区康复服务。

然而，记者日前走访发现，海南的精神障碍社区康复服务处于起步和试点阶段，截至目前，仅有海南省安宁医院和东方市皮肤性病防治所的一块空地盖起来的。

社区康复中心每天的活动，包括小短会、健康操、舞蹈基本动作训练、会员之间相互交流、书法、绘画、插花、游戏等。

然而，记者日前走访发现，海南的社区康复服务处于起步和试点阶段，截至目前，仅有海南省安宁医院的退休医生。她告诉记者：“过去病人在家除了吃饭就是睡觉，经过训练之后，起码可以打扫卫

生，做做饭，生活基本能够自理。社区康复中心的成立，不仅在一定程度上解放了精神障碍患者的家属，也让他们看到了更多希望。”

可让人担忧的是，一方面是精神障碍患者的巨大需求，另一方面却是社区康复服务供给的严重不足。

“国家的文件下达后，海南省在2018年5月底出台了相关意见，提出到2025年，85%以上的市（县）广泛开展精神障碍社区康复服务。然而现实是，要在全省铺开这项工作，难度很大。”海南省民政厅社会福利和慈善事业促进处调研员汤宗波说。

“一是场地问题，各个市县都面临同样的困境，社区康复中心建在哪？二是人才问题，包括康复专业人才、心理咨询师、精神科护士等，人才从哪里来？”在汤宗波看来，目前，海南省在这方面的扶贫工作确实处于初级阶段，全省都在探索。

“精神科人才缺乏是建立社区康复中心最大的难题，因为社区康复不是简单的托管，是需要对患者进行专业的服务，需要配套专业的心理医生和护士。”汤宗波说，海南省医学院从2018年起开始培养精神科专业人才，首批招收了40名学生，但这些学生要5年后才能毕业。

“精神科人才缺乏是建立社区康复中心最大的难题，因为社区康复不是简单的托管，是需要对患者进行专业的服务，需要配套专业的心理医生和护士。”汤宗波说，海南省医学院从2018年起开始培养精神科专业人才，首批招收了40名学生，但这些学生要5年后才能毕业。

“精神科人才缺乏是建立社区康复中心最大的难题，因为社区康复不是简单的托管，是需要对患者进行专业的服务，需要配套专业的心理医生和护士。”汤宗波说，海南省医学院从2018年起开始培养精神科专业人才，首批招收了40名学生，但这些学生要5年后才能毕业。

“精神科人才缺乏是建立社区康复中心最大的难题，因为社区康复不是简单的托管，是需要对患者进行专业的服务，需要配套专业的心理医生和护士。”汤宗波说，海南省医学院从2018年起开始培养精神科专业人才，首批招收了40名学生，但这些学生要5年后才能毕业。

生，做做饭，生活基本能够自理。社区康复中心的成立，不仅在一定程度上解放了精神障碍患者的家属，也让他们看到了更多希望。”

可让人担忧的是，一方面是精神障碍患者的巨大需求，另一方面却是社区康复服务供给的严重不足。

“国家的文件下达后，海南省在2018年5月底出台了相关意见，提出到2025年，85%以上的市（县）广泛开展精神障碍社区康复服务。然而现实是，要在全省铺开这项工作，难度很大。”海南省民政厅社会福利和慈善事业促进处调研员汤宗波说。

“一是场地问题，各个市县都面临同样的困境，社区康复中心建在哪？二是人才问题，包括康复专业人才、心理咨询师、精神科护士等，人才从哪里来？”在汤宗波看来，目前，海南省在这方面的扶贫工作确实处于初级阶段，全省都在探索。

“精神科人才缺乏是建立社区康复中心最大的难题，因为社区康复不是简单的托管，是需要对患者进行专业的服务，需要配套专业的心理医生和护士。”汤宗波说，海南省医学院从2018年起开始培养精神科专业人才，首批招收了40名学生，但这些学生要5年后才能毕业。

“精神科人才缺乏是建立社区康复中心最大的难题，因为社区康复不是简单的托管，是需要对患者进行专业的服务，需要配套专业的心理医生和护士。”汤宗波说，海南省医学院从2018年起开始培养精神科专业人才，首批招收了40名学生，但这些学生要5年后才能毕业。