近期流感就诊量有所上升 医生提醒：科学防护 对症诊治

■ 记者 戴余乐 彭维肖 文/图

“最近感冒发烧的朋友一下子多了，好多都是高烧、浑身疼。”近期，不少市民有这样的感受。记者走访乐山城区部分医院了解到，9月以来，流感、新冠就诊病例呈上升趋势，多种呼吸道病毒性传染病进入季节性活跃阶段。对此，乐山市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师罗伟表示，目前患者以轻症为主，市民要学会辨别、做好防护，切勿将流感、新冠误判为普通感冒、拖延处置。

对症处理 流感、新冠与普通感冒不同

10月15日，记者在乐山市人民医院高新院区门诊了解到，最近来看发热的患者明显增多，候诊患者不少是高烧不退、四肢酸痛。“很多患者一坐下就说浑身都痛，跟以前感冒不是一回事。”罗伟告诉记者，9月以来，医院门诊流感、新冠病例阳性占比，比8月明显增加，呼吸道传染病就诊量呈上升趋势。

乐山市疾控中心的监测数据显示，9月，全市报告流感病例3016例，较8月增幅明显，也高于去年同期。第40周哨点医院监测显示，流感样病例占门急诊就诊总数的4.03%，流感病毒检测阳性率为36.4%。目前，乙型（Victoria）系、甲型（H3N2）、甲型（H1N1）三种流感毒株共同流行；10月上旬，全市流感综合指数分级为Ⅳ级，流感进入活跃期。随着气温下降、冬季临近，流感活动水平预计还会继续走高。

罗伟提醒，流感、新冠和普通感冒早期症状相似，不少人容易搞混，耽误对症处理。他给了个简单的判断方法：流感和新冠都是“全身症状重、呼吸道症状轻”——往往突然高烧，头痛、四肢酸痛、乏力明显，嗓子也疼，但咳嗽、咳痰并不突出；普通感冒则以鼻塞、流涕、咳嗽为主，很少高烧、全身酸痛。

做好多重防护 重点人群需筑牢免疫屏障

“监测数据上升，提示市民需提高常态化防护意识。”罗伟表示，呼吸道传染病防控，需围绕传染源、传播途径、易感人群三个关键环节科学应对。

疫苗是守护高危人群的有效手段。老年人、儿童、慢性病患者以及免疫缺陷人群，身体条件允许的前提下，建议尽早接种疫苗，尽量争取在10月完成接种，搭建个人免疫屏障，减少重症发生风险。

日常要切断病毒传播途径。在商场、车站等人员密集密闭场所，科学佩戴口罩；居家勤开窗通风，养成勤洗手的卫生习惯，尽量减少前往人群拥挤的场所。



市民排队挂号缴费。

家庭可以备好流感、新冠检测试纸。“一旦出现高热、头痛、四肢酸痛、咽痛等典型症状，可以先居家自测。若结果为阳性，切勿自行胡乱服药，及时到医院接受针对性治疗。”罗伟特别提醒，出现发热、咳嗽等不适，不要带病上班、上学，避免在家庭、单位内部造成交叉传染。

市疾控中心相关负责人提示，现阶段多种呼吸道病毒叠加流行，如果持续高烧不退，或者出现胸闷、气短、喘不上气，一定要及时就医；家里有老人、基础病患者的，家属要多留心他们的身体变化。

乐山市开展食品安全标准宣贯暨师资队伍培训

本报讯（记者 戴余乐）10月12日，乐山市卫生健康委组织开展2026年全市食品安全标准宣贯暨师资队伍培训，进一步规范全市食品安全标准应用管理，提升基层食品安全工作队伍专业能力。

本次培训聚焦食品安全工作重点与行业实际需求开展系统授课。市食品安全专家组围绕《四川省食品企业标准备案办法》、食品数字标签推广应用规范、新版《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》及全市食品安全标准体系建设等核心内容进行细致解读，全面梳理最新政策规范、行业标准和实操要点。

培训过程中，五通桥区食品企业代表结合一线工作实践，分享食品数字标签落地应用经验，介绍数字化溯源、信息公示等实操方法，为全市各区县、各食品企业推广应用数字标签提供了可借鉴的实践样本。

此次培训搭建了全市食品安全标准学习交流平台，系统补齐了基层从业人员在新标准运用、数字化监管落地等方面的知识短板。通过集中学习，参训人员进一步熟悉了最新食品安全法律法规与技术标准，明晰了数字标签推广、企业标准备案、食品安全规范化管理的工作路径。下一步，乐山将持续推进食品安全标准宣贯下沉基层、走进企业，全面铺开食品数字标签推广应用工作，稳步实现各区县全覆盖。通过常态化开展标准跟踪评价与落地指导，持续完善全市食品安全全链条管理体系，不断提升食品安全治理规范化、数字化水平，筑牢群众食品安全防线。

优质资源下沉基层 共护儿童健康成长

2026年乐山市医学会儿科专委会学术会议召开

本报讯（记者 戴余乐）近日，由乐山市医学会、乐山市人民医院联合主办的2026年乐山市医学会儿科专委会学术会议召开。省内外儿科领域专家、全市各级医疗机构儿科医务人员参会交流，聚焦儿科规范化诊疗、前沿技术应用及基层临床难点开展专题研讨。

本次会议立足区域儿童医疗服务提质增效需求，课程体系覆盖儿科内科、外科两大领域，内容紧扣最新诊疗指南、临床实操规范与学科前沿研究，兼具专业性、实用性和指导性。会议邀请重庆医科大学附属儿童医院、四川大学华西第二医院、四川省妇幼保健院等多家省内外知名医疗机构专家授课。授课内容聚焦儿科临床高发、疑难问题，涵盖新生儿脑损伤康复、早产儿疾病管理、儿童多动症与情绪障碍筛查干预、青少年肥胖及高血压防控、婴幼儿血管瘤等二十余项重点课题，通过理论讲解、经验分享、技术普及的方式，系统梳理规范化诊疗思路，推广先进临床技术。

会议期间，乐山市医学会儿科专委会召开全体委员会议。与会委员围绕专委会年度工作、学科建设、基层技术帮扶、学术交流机制完善等内容交流讨论，梳理工作重点、明确发展方向，为后续常态化开展儿科学术建设与基层帮扶工作夯实基础。

乐山市中医医院

在省级中药调剂技能竞赛获佳绩

本报讯（田雨婷 记者 戴余乐）近日，四川省卫生健康系统中药调剂职业技能省级竞赛在泸州举行。乐山市中医医院参赛选手邓春洪，总成绩在全省市级单位排名第二名，荣获个人二等奖和审方单项奖三等奖。

本次竞赛旨在以赛促学、以赛促练，全面提升全省卫生健康系统中药从业人员的业务能力和服务水平。来自全省各市（州）的52名优秀药师同台竞技。

市中医医院参赛选手邓春洪凭借扎实的专业功底和规范的操作技能，在中药饮片辨识、处方审核等项目中沉着应战、稳定发挥，最终脱颖而出，充分展现了医院中医药专业队伍的业务素养和竞技水平。

乐山市中医医院联合市实验幼儿园

开展重阳节敬老主题活动


老人和孩子一起学习手部经络养生知识。

本报讯（记者 戴余乐 文/图）10月13日下午，乐山市中医医院携手乐山市实验幼儿园在玉龙院区康养中心开展了“传承国粹中医，情暖九九重阳”中医药文化“六进”（进校园）重阳节敬老主题活动，为老人们送上节日问候与中医康养关怀。

活动现场，孩子们合唱《百善孝为先》，并齐声祝福老人们“重阳节快乐，身体健康，笑口常开！”老人们笑容满面，掌声不断。

随后，在医护人员科普引导下，老人和孩子们一起活动手指，学习手部经络养生小知识。中药黏土手工环节，老人与孩子结对制作五瓣花，揉泥、搓瓣、塑形，医护人员现场讲解“花草入药、万物养生”的中医理念。随后，孩子们还双手送上提前制作的艾草养生泡脚包。医护人员现场讲解艾草温经驱寒的养生功效，向老人科普居家泡脚康养小技巧，把实用中医养生知识送到老年群体身边。

前8个月卫生健康领域减税降费超2400亿元

新华社北京10月13日电（记者 刘开雄）记者10月13日从国家税务总局获悉，今年前8个月，现行支持卫生和健康事业发展主要政策合计减税降费2454亿元。

其中，医疗机构提供的医疗服务免征增值税等支持优化健康服务的政策减税降费926亿元；社区养老、托育、家政机构免征增值税，健康、养老相关人身保险产品取得的保费收入免征增值税等支持健康产业发展和完善健康保障的政策减税降费1522亿元。

在税费优惠政策和其他政策的共同作用下，卫生与健康产业都呈现出较快发展态势。增值税发票数据显示，2026年前8个月，医疗仪器设备及器械制造业销售收入同比增长16.9%，健康服务业销售收入同比增长15.7%，卫生健康领域高质量发展基础持续巩固。

小心“病从口入” 这样吃更安全

一场婚宴因诺如病毒导致上百人上吐下泻；食用野生淡水鱼患上特发性横纹肌溶解综合征……近来多起公共卫生事件引发公众关注。

专家提示，公众一定要警惕“舌尖上”的风险，谨防“病从口入”。

■ 新华社记者 顾天成 李恒 徐弘毅

“诺如”进入活跃期 聚餐更要讲卫生

秋冬季正是食源性疾病高发季，诺如病毒在此时异常活跃。一旦食品供应、卫生习惯、就餐方式出现漏洞，病毒便会趁虚而入。

以近期广东某地发生的婚宴导致大面积食源性疾病的事件为例，宴席菜品量大，厨房超负荷运转，食材中心温度难以保证；冷拼、海鲜集中上桌，菜品从出锅到入口常隔数十分钟，10至60摄氏度的“危险温度区”正是多数病原微生物繁殖的窗口。

中国疾控中心学校卫生中心主任医师郭欣指出，诺如病毒传染性强，全人群普遍易感。感染后恶心、呕吐、腹痛、腹泻轮番上阵，通常持续2至3天，幼儿、老人和有基础疾病者可能出现严重脱水。病患的呕吐物会形成气溶胶，如处置不当，容易引发疫情传播。

专家建议，集中赴宴时，老人、孩子、孕妇应避开凉拌菜、生食海产品等；出现症状后要及时就医，不要自行服用抗生素。对于学生聚集用餐的学校，应严格落实晨午检制度。一旦出现呕吐物，严格按照“散、盖、消”流程处置，即疏散人员、覆盖消毒、彻底清洁，并用肥皂水或洗手液洗手。患者需隔离至症状消失后72小时方可返校。

淡水鱼虾藏隐患 尝鲜千万别莽撞

在我国部分地区，居民喜爱食用味道鲜美的生腌与鱼生。但是，未煮熟的淡水鱼虾，可能带来健康风险。

“寄生虫感染最常见，主要是肝吸虫（华支睾吸虫）。”广州医科大学附属市八医院感染病中心主任李凌华介绍，肝吸虫囊蚴进入人体后在十二指肠变成童虫钻入肝脏，成虫定居在胆管可存活20至30年，持续破坏胆管壁，慢性感染可引发胆管炎、肝硬化甚至胆管癌。

除了寄生虫，生腌海鲜还暗藏副溶血性弧菌，生腌贝类可能携带诺如病毒、甲肝病毒。南方医科大学公共卫生学院教授赵卫表示，近期某地一起聚集性疫情中，患者食用彻底煮熟的野生鲤鱼后患哈夫病，即特发性横纹肌溶解综合征。

此外，中山大学附属第三医院感染性疾病科副主任医师陈淑如指出，醉蟹、腌蟹等生食吃法也风险极高，容易感染各种细菌和寄生虫。河蟹死亡后细菌大量繁殖，会产生多种耐热毒素和腐败物质。因此，须选活蟹，彻底刷洗、去除蟹鳃和内脏，蒸煮至完全熟透。

专家提醒，食用生腌或淡水鱼生后，若出现反复发热、右上腹隐痛、肌肉剧痛或酱油色尿等信号，应立即就医，并主动告知医生饮食史和聚餐史。

大型肉食性鱼类可能汞超标 吃海鱼要会挑

“大量食用银鳕鱼致汞超标”上热搜，海鱼还能不能吃？专家回复：能，但要会挑。

国家食品安全风险评估中心营养一室主任方海琴说，海鱼能提供优质蛋白质、微量元素，尤其是富含人体必需的不饱和脂肪酸，适量吃有益健康。但是，受食物链蓄积效应影响，处于食物链顶端的大型肉食性鱼类，如鲨鱼、剑鱼、金枪鱼、银鳕鱼等，甲基汞含量通常较高。小型鱼、淡水鱼、养殖鱼含量通常较低。

对此，专家建议，可通过适量食用三文鱼、鲭鱼等低汞鱼类获得营养，避免长期、高频次食用汞含量较高的鱼类。孕哺期妇女及婴幼儿尤其要避开高汞鱼种。（据新华社）

健康
健康生活事业部总监：程和平
新闻热线：13981393110
邮箱：2008hepingyy@163.com

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 协办 广告

快乐献血 自在嘉州
献血咨询电话：0833-5188116
团体预约电话：0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会
广告

乐山日报·健康周刊
技术支持单位
广告
乐山市人民医院 医教处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医
乐山市中医医院 院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技求双馨
乐山市妇幼保健院 院办:6268111
仁心仁术 呵护生命
乐山市精神卫生中心 心理健康咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精
乐山老年病专科医院 急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越
乐山市市中区人民医院 急救:2121999
厚德诚信 精医创新
乐山市市中区肿瘤医院 急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新
乐山友谊医院 健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任