

随着秋风渐起,天气转凉,我国多地即将进入呼吸道传染病高发季节。流感病毒、呼吸道合胞病毒(RSV)等病原体活动趋于活跃,尤其是儿童、老年人及慢性病患者面临较高的健康风险。如何科学提升抵抗力、有效预防疾病,成为居民关注的热点。华西社区报记者走访了多家基层医疗机构和社区,深入体验各类贴近民生、形式多样的健康科普与服务活动。

流感季来袭 科学防治是关键 社区健康服务暖人心

□ 华西社区报记者 杨铠 程玥 实习生 潘娇 受访者供图

科学认知流感,主动预防优于被动治疗

每当流感季来临,不少家长总会陷入纠结:是让孩子接种疫苗,还是依靠自身免疫力“硬扛”过去?这种疑虑背后,往往隐藏着对免疫系统的误解。实际上,如果将人体免疫系统比作一个齐心协力的队伍,那么病毒则是入侵的“敌人”。自然感染流感病毒,如同让一支毫无准备的军队仓促迎战强敌,孩子需要经历发烧、咳嗽、全身酸痛等一系列苦战,即便痊愈也可能元气大伤,甚至引发肺炎、心肌炎等严重并发症。而接种流感疫苗,则像是一场高水平、无风险的“模拟演练”。疫苗将经过灭活或重组的病毒片段送入体内,让免疫系统提前识别、制造抗体,等到真正的病毒来袭时,便能迅速反应、精准打

击。这意味着孩子可能完全不生病,或仅出现轻微症状。

据四川省疾病预防控制中心介绍,每年接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡的有效手段。尤其是以下人群,建议优先接种:医务人员;60岁及以上的老年人;慢性病患者;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;孕妇;6月龄到5岁儿童;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;托幼机构、中小学校、监管场所等容易暴发流感疫情的重点场所人群。

目前正是接种流感疫苗的关键窗口期,疫苗全程保护约需2至4周时间产生抗体,及早接种方能在流行高峰前



建立有效防护。接种疫苗是给免疫系统提供“精准情报”,而真正锻炼抵抗力的方式,是均衡饮食、充足睡眠、适度锻炼,提升免疫系统队伍的整体素质。

除流感外,今年呼吸道合胞病毒(RSV)流行期也较往年提前。不少婴幼

儿感染后出现较重症状,甚至需住院治疗。该病毒潜伏期通常为2-8天,早期症状与感冒相似,但易引发婴幼儿毛细支气管炎和肺炎。家长需格外警惕孩子是否出现呼吸急促、费力、喂养困难等异常,一旦有加重迹象应立即就医。

防治结合 构筑日常健康生活防线

应对呼吸道传染病,科学的防治策略需贯穿于日常点滴。在个人层面,关键在于减少暴露机会和加强自身屏障。在病毒高发季节,应尽量避免前往人多拥挤、通风不良的公共场所;在人员密集环境科学佩戴口罩,是阻隔飞沫传播的有效方式。勤洗手、避免用未清洁的手触摸口鼻眼、不与他人共用个人物品等良好卫生习惯,能显著降低接触感染的风险。保持室内通风,对门把手等高频接触物表面进行清洁消毒,同样不可或缺。

若不慎感染,理性应对至关重要。对于症状轻微者,居家休息、多喝水、保证营养,让免疫系统有足够精力对抗病毒,通常是可行的选择。但若出现高烧

不退、呼吸急促困难、精神萎靡等加重迹象,尤其是婴幼儿、老年人及有基础疾病者,切不可掉以轻心,应及时就医,避免延误治疗。家中有患者时,照护者应加强手部卫生,尽量固定人员看护,以减少家庭内交叉感染。

中医养生智慧也为秋季防病提供了独特视角。秋季气候干燥,人体宜“养收”。顺应自然,早睡早起以敛神气;饮食上注重润燥生津,可多食梨、百合、银耳等,少食辛辣刺激之物,以防加重秋燥。同时,经过夏季暑湿困扰,脾胃功能可能减弱,秋季进补前适度健脾,食用山药、茯苓等食物,有助于恢复脾胃运化功能,为冬季储备能量。



各类社区活动守护健康。



健康服务进社区 多元活动助力“家门口”的健康守护

近期,成都多个社区积极开展形式多样的健康促进活动,让专业医疗资源贴近居民日常生活。

在武侯区簇锦街道顺和社区,一场以“传统文化体验”为载体的秋季健康活动吸引了众多居民。活动融合八段锦教学、禅修茶道、养生课堂等环节,健康讲师结合《黄帝内经》讲解秋季养肺、健脾的要点,并通过有奖问答强化居民对养生知识的记忆与应用。

青羊区光华街道财大社区的居民则成为首批参观“耳鼻喉科普展厅”的体验官。六大展区通过气味辨识、解剖模型触摸、耳鸣模拟等互动方式,将专业的耳鼻喉知识直观呈现。配套的健康讲座和公益义诊,由医生面对面解答居民关于

听力下降、慢性鼻炎等常见问题,并提供初步筛查,深受中老年群体欢迎。

成华区白莲池社区卫生服务中心聚焦“中医药助力认知健康”,开展了一场融合科普与体验的文化惠民活动。中医专家从“肾精亏虚”“痰瘀阻窍”等角度讲解认知障碍的防治,现场设有中药材辨识、香囊DIY、穴位按摩教学、VR认知筛查等互动环节,让居民在动手实践中感受中医药在健脑益智、慢病管理中的独特作用。中心通过常态化开展此类“医防融合”服务,推动优质资源下沉,助力实现“小病在社区、健康在家门”。

这些遍布城乡的社区健康活动,形式各异却心意相通:它们将专

业的健康知识转化为通俗语言,将优质资源从医院引向社区,真正实现了让健康知识流行起来,让健康服务贴近起来,为居民构建更加牢固的健康屏障。

流感季的来临,不仅是对个人免疫系统与健康素养的一次考验,更是对公共卫生服务与基层社区健康服务的一场检验。科学接种疫苗、加强日常防护、及时就医诊治,这三大举措是每位市民筑牢自身健康防线的关键。而那些遍布城乡、形式多样的社区健康活动,正以更贴近、更生动的方式,将健康理念与服务的种子播撒到千家万户。这正是推进健康中国建设,守护千家万户安宁最生动、最温暖的实践。

06>
华西社区报

健康成都

2025年
9月26日
星期五
责编 徐倩
版式 张进



<07
华西社区报

健康成都

2025年
9月26日
星期五
责编 徐倩
版式 张进

