

流感病例呈上升趋势 疫苗接种正当时 流感疫苗为何要“年年打”？

清晨的凉风穿过街道，带来一丝深秋的寒意。连日来，在江门市各县(市、区)的综合医院及社区卫生服务中心，前来咨询流感疫苗的市民已明显增多。“近期，流感病例有上升趋势。”江门市妇幼保健院院感科主任陆少颜在接受采访时表示，“目前流行的毒株以甲型流感病毒H3N2亚型为主，流感高发期仍集中在冬春季节。”这意味着，当下正是构筑免疫防线、抵御病毒侵袭的关键窗口期。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 邓雪梅 曹昆恒



医护人员为孩子接种流感疫苗。

A 流感高峰来临前及时建立免疫屏障

对于许多市民而言，心中最大的疑问莫过于：“为什么流感疫苗需要年年接种？”记者了解到，每年都需要重新接种，背后藏着两个关键原因。

“由于流感病毒毒株容易变异，每年流行的毒株会不一样。”面对这个普遍存在的困惑，陆少颜用了一个形象的比喻，“这就像我们每年都需要更新手机操作系统或病毒库一样。流感病毒是一位‘伪装大师’，它通过一种名为‘抗原漂移’的机制，不断改变自己的表面特征。”她进一步解释道，去年疫苗所针对的病毒，与今年正在传播的病毒，可能在型别上已有不同。

江门市中心医院蓬江分院(江门市第二人民

医院)儿童保健科副主任医师陈丹介绍，我国会依据全国流感监测网络的数据，并参考世界卫生组织(WHO)对当年流行株的预测，来调整疫苗组分，以确保疫苗能与流行病毒有效匹配。

除了病毒的“变”，还有我们身体内部的“减”。“疫苗提供的保护力会随时间衰减，效力通常无法维持超过一年。”陆少颜说，因此，每年接种最新版本的流感疫苗，是保护自己和家人免受流感侵害的最有效、最科学的措施之一。

在接种流感疫苗的“黄金期”方面，一般来说，我国的流感高发期为每年10月至次年的4月，但近年来流感的发病几乎全年都存在。陈丹表示，理想的接种时间是在流行高峰来临前



流感疫苗分为三价和四价，接种方式有鼻喷和肌肉注射两种。

的9月至11月，这样可以及时建立起免疫屏障。如果错过了这个时间段，在整个流感流行季节内，依然有必要接种疫苗并获得保护。

B 高风险人群需尽快接种流感疫苗

那么，哪些人最应该尽快接种流感疫苗呢？陆少颜表示，老年人、婴幼儿、学龄儿童、孕妇、医务人员等人群，始终是流感相关重症和并发症风险最高的人群，应被视为优先接种的核心群体。她说：“对于患有慢性基础疾病的人，只要病情稳定，并且在医生评估后认为适合接种，我们往往更建议他们接种，因为感染流感对他们而言风险更高。”

随着公众健康意识的提升，一个更为理性的问题被频繁提及：“接种了流感疫苗，就保证不会得流感吗？”

“这是一个需要科学看待的问题。”陆少颜的回应坦诚而严谨，“流感疫苗的保护效力并非百分之百。”她解释说，流感疫苗主要针对的是

当年最常见的几种流感病毒亚型。因此，少数人接种后仍可能感染，但大量证据表明，疫苗接种能显著减轻患病后的症状严重程度。例如，从可能的高烧不退、病程漫长，转变为症状轻微、快速恢复。其最核心的价值在于，能极大地降低发展为肺炎、心肌炎等严重并发症的风险，从而有效避免住院，乃至挽救生命。

陆少颜还特别提醒市民注意区分。在秋冬季节，呼吸道感染的病原体很多，除了流感，还有鼻病毒、腺病毒、呼吸道合胞病毒等。接种了流感疫苗后若出现感冒症状，很可能感染的是其他病毒，这并不代表疫苗无效。

目前，江门市各县(市、区)的综合医院(如江门市中心医院蓬江分院、江门市中心医院江

海分院等)及社区卫生服务中心均已提供流感疫苗接种服务，确保在流感高峰来临前建立起稳固的免疫屏障。

当然，疫苗是重要的防线，却非唯一的措施。陆少颜强调：“回归良好的个人卫生习惯同样至关重要。避免前往人群密集或通风不良的室内公共场所，若必须前往，建议规范佩戴口罩。同时，勤洗手、多通风，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮掩口鼻。这些简单易行的措施能与疫苗形成强大的合力，为我们建立起多维度的健康防护网。”

在这个流感季到来之前，有需求的市民可以前往就近的接种点，完成及时的接种防护。



延伸阅读

流感疫苗怎么选？

不少家长在预约接种流感疫苗的时候会发现，流感疫苗分为三价和四价，接种方式有鼻喷和肌肉注射两种。

陈丹介绍，从保护范围来看，四价疫苗比三价多覆盖一种病毒亚型，但由于近几年第四种毒株并未广泛流行，因此两者在实际防护效果上差异不大。她建议市民不必过分纠结于选择，接种点有哪种就及时接种哪种，尽早获得保护才是关键。

在具体接种方案上，陈丹表示，6月龄至3岁以下幼儿可选择三价或四价肌注疫苗，每年需接种2剂，两剂间隔应不少于28天。3岁至17岁的儿童和青少年选择范围较广，既可以选择鼻喷式三价疫苗，也可以选择肌注式三价或四价疫苗，每年仅需接种1剂。对于18岁及以上成人，目前建议接种四价肌注疫苗，每年1剂。

值得注意的是，鼻喷疫苗仅适用于3—17岁人群，其特点是产生抗体速度快，通常3—5天即可起效，保护时间可达12个月；而肌注灭活流感疫苗则需要2—4周产生抗体才能起效，对于特殊人群(65岁以上的老人群体、有基础疾病的人群等)每年可能需要接种两次流感疫苗才能获得全年保护。

“部分受种者在接种后可能出现局部反应，这些都属于常见的不良反应，通常会在1—3天内自行缓解，一般无需特殊处理。”陈丹特别提醒，如果出现持续高热、呼吸困难、面部或喉咙肿胀、严重呕吐等异常情况，应立即就医。

跻身国家级 规范化诊疗方阵

江门市中心医院成为“肾癌
规范化诊疗协作成员单位”

江门日报讯(记者/邓格 通讯员/谭淑欣)近日，中国抗癌协会中西整合肾癌专业委员会授予江门市中心医院“肾癌规范化诊疗协作成员单位”。这也标志着该院在肾癌规范化诊疗领域技术水平和服务能力得到了国家权威机构的认可，正式跻身国家级规范化诊疗方阵。

据悉，肾癌被称为“沉默的杀手”，早期既没有明显症状，传统检测也容易漏诊，晚期更易发生转移与治疗耐药。我国肾癌防控形势严峻，不同地区、不同层级医疗机构在诊疗水平和资源配置上存在显著差异，影响着患者的生存获益，对于晚期肾癌患者，治疗形势更为严峻。近年来，虽然靶向药物及免疫药物的应用为晚期肾癌患者带来了希望，但医疗资源的不均衡仍然限制了许多患者获得规范化治疗的机会。

中国抗癌协会中西整合肾癌专业委员会是国内最具权威性的肾癌专业学术组织之一，在国家癌症中心的指导下，致力于推动肾癌诊疗规范化、同质化发展。获评“肾癌规范化诊疗协作成员单位”需通过严格的医疗诊疗技术、科研能力、多学科协作水平及患者管理质量多维度考核。

江门市中心医院泌尿外科是该院首批广东省临床重点专科，全国重点培育专科。设2个病区，共设泌尿系肿瘤、结石、前列腺、尿控及男科五大亚专科，年门诊量6万余人次，年手术4200余例，微创手术占比超过90%。在五邑地区率先开展各类机器人/3D腹腔镜手术，常规开展输尿管软镜碎石等全尿路复杂结石微创手术，前列腺增生、尿控及男科相关手术。先后开展腹腔镜膀胱癌根治+全去带乙状结肠原位新膀胱术、钬激光前列腺剜除术、骶神经调控术、显微镜下改良精索静脉结扎术等多项新技术，填补区域技术空白。

此次授牌，是对江门市中心医院泌尿外科临床工作和科研能力的高度认可。未来，该院将以此为契机，持续加大人才、设备、科研投入，打造辐射珠江西岸、服务粤港澳大湾区的泌尿系统疾病区域诊疗中心，让更多患者在家门口就能享受国家级、规范化、全周期的“一站式”服务。

江门市人民医院 举办大型义诊活动 为市民提供专业 诊疗与健康指导



义诊现场。

江门日报讯(文/图 记者/梁爽 通讯员/林雅淳 黎歆)10月26日上午，江门市人民医院在外科楼广场及大厅举办“重阳敬老情 健康常相伴”为主题的大型义诊活动。来自消化、心衰、咳嗽、糖尿病、中医等16个专病中心的专家团队现场坐诊，为市民提供一对一的专业诊疗与健康指导。

活动现场，专家针对市民关注的各类健康问题，结合个体情况制定防治方案，以严谨态度与专业服务赢得广泛好评。除专科咨询外，医院还设置了多项免费检查项目，涵盖血压、血糖检测，以及眼科检查、中医项目体验、康复理疗等内容。胃肠镜、乳腺钼靶、肺功能等重点筛查项目也同步开放，助力市民实现“早发现、早干预”的健康目标。

为增强市民健康管理意识，7位慢病专家围绕心脑血管疾病、脑卒中预防、基孔肯热防控等主题开展科普宣教。现场还设有十大便民服务区，提供医保政策咨询、防诈骗宣传等贴近长者需求的服务，切实回应日常生活需求。

活动现场同样丰富多彩。八段锦教学区吸引了众多市民参与体验，在舒展身姿中感受传统养生文化的魅力；健康操教学区由医护人员带领，传授居家锻炼技巧；书画鉴赏区则墨香氤氲，为现场增添了一份雅致与宁静。此外，集“福”赠礼、养生茶品鉴与互动游戏等环节也受到市民欢迎，现场气氛温馨热烈。

此次义诊活动是江门市人民医院践行敬老爱老传统的生动实践。未来，该院将持续深化老年健康服务体系，定期开展面向老年群体的健康公益活动，不断优化适老医疗服务流程，推动优质医疗资源深入社区，以实际行动为健康江门建设贡献力量。

秋蟹肥美却性寒

中医教你“解寒毒”

吃蟹可搭配“黄金茶饮”

《本草纲目》有记载：“蟹，性寒，味咸，主散诸热，治胃气，理筋脉，消食。”螃蟹虽能清解内热，但“性寒”的特性容易损伤脾胃阳气，尤其对脾胃虚寒、体质偏寒的人不好。而紫苏和生姜，正是螃蟹的“天然克星”。

据悉，紫苏性温味辛，在中医里被称为“解鱼蟹毒”的药，能“解表散寒、行气和胃”，不仅能中和螃蟹的寒性，还能缓解吃蟹后可能出现的恶心、腹胀；生姜性温味辛，能“温中止呕、解表散寒”，进一步强化驱寒效果，同时其独特香气能化解蟹的腥味，让口感更

清爽。

“紫苏和生姜二者搭配，既能护脾胃，又能解腻去腥，堪称吃蟹的“黄金茶饮”。”温晓华指出，紫苏生姜茶药性温和，不像其他茶饮有严格的体质限制，无论是脾胃虚寒、消化不良，还是担心蟹毒的人都能喝。

做法方面，准备干紫苏叶10克(若用新鲜紫苏叶需20克，洗净切碎)、带皮生姜3—5片、红糖1小块。所有材料放入养生壶，加500ml清水，大火煮开后转小火煮10—15分钟即可。

温晓华提醒，品尝的时候可以连紫苏叶

和生姜一起吃，驱寒效果更好，也能充分吸收营养。经期女性吃蟹前喝一杯，能提前护住脾胃，减少痛经风险；小孩吃蟹后喝半杯，预防腹泻、恶心；老人消化功能弱，吃蟹时边吃边喝，既能解腻，又能减轻肠胃负担；若担心蟹的腥味，煮茶时可加1—2片陈皮，香气更浓郁，解腻效果也更佳。

值得注意的是，阴虚火旺(平时容易口干舌燥、手心脚心发热)的人，可适当减少紫苏用量(5克即可)，避免上火；胃酸过多的人，可少放1—2片生姜，或煮茶时加1颗红枣(去核)，中和生姜的刺激性。

注意这些“避坑指南”

中医认为，螃蟹虽鲜，但性寒味咸，吃不对容易伤脾胃。温晓华提醒注意以下吃蟹“避坑指南”。

一是别用“浓茶”解腻。虽然紫苏生姜茶温和，但也不宜煮得过浓(比如紫苏叶超过15克、生姜超过6片)，否则紫苏的辛味过重，可能刺激肠胃；生姜过多也容易导致上火。建议按标准用量煮，茶味清淡且温和。

二是吃完蟹别马上喝茶。边吃蟹边喝茶，少量饮用没问题；但如果吃完蟹后才喝，建议间隔15—20分钟，也不要空腹喝，避免生姜刺激胃黏膜。

三是特殊人群吃蟹要“限量+配茶”。老人、小孩每次最多一只蟹，搭配半杯紫苏生姜茶，避免过量增加肠胃负担；蟹肉嘌呤高，痛风患者吃蟹时搭配紫苏生姜茶(不加红糖，避免影响尿酸)，每次不超过半只，同时

多喝水，促进尿酸排出；过敏体质者先吃一小块蟹肉，无过敏反应再吃，搭配紫苏生姜茶能降低过敏风险，若出现轻微皮肤瘙痒，可多喝两杯，缓解不适；螃蟹性寒，孕妇吃蟹需谨慎，若要吃，建议只吃蟹肉，不吃蟹黄，避免胆固醇过高，每次不超过半只，同时搭配紫苏生姜茶(不加红糖)，护脾驱寒，减少对胎儿的影响。



紫苏和生姜搭配，既能护脾胃，又能解腻去腥，堪称吃蟹的“黄金茶饮”。