

# 流感高发季来袭

## 医生教你如何应对

**茂名晚报讯 记者黄静渊** 近日,流感高发季来袭,小孩大人纷纷“中招”,茂名各大医院发热门诊排长龙。该如何应对这波流感呢?茂名晚报记者就此对医院专家进行了采访。

昨日下午,茂名晚报记者走访市妇幼保健院发现,该院发热门诊看诊室外站满了人,陆陆续续有家长带着小孩前来看诊。“小孩反反复复发烧几天,自行用退烧药,还是持续发烧,只能带来发热门诊。”张女士表示。“一夜没睡,这波流感传染性强,家里俩娃都发烧了。”黄先生无奈道。

### 儿科发热潮到 传染性强传播速度快

“现在发热门诊每天接诊人数达500-600号,我今天接诊最高峰能达118名患者。”市妇幼保健院发热门诊主任黄元柱介绍道,发热门诊平时一天安排6个医生出诊,现在增派到9个,也远远无法满足不断增加的患者。

茂名晚报记者从市妇幼保健院了解到,此次茂名

地区流行的是甲型流感,由甲型流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,具有传染性强、传播速度快的特点,而且病毒经常发生变异,容易引起爆发流行。据黄元柱介绍,往年流感以婴幼儿为主,今年出现不少中小学生学习病例,很多家庭里的大人也出现了症状轻重不一的感冒。其中,高热是其主要病症表现,体温可短时间内达到39℃以上,伴有畏寒、寒颤,多伴头晕头痛、咽痛、肌肉酸痛乏力等全身症状,个别儿童甚至出现高热惊厥。还会伴随着流涕、鼻塞、打喷嚏、咳嗽等呼吸道问题。

### 出现发热必须重视

黄元柱表示,出现发热,必须重视,但也无需过于担忧,大多数无并发症的流感患儿症状在3-7天缓解,咳嗽和体力恢复则需要1到2周。

据黄元柱介绍,为了让患儿的体温尽快降下来,减轻其发烧痛苦,该院发热门诊开展了耳尖放血疗法及足底穴位贴敷退热等中医理疗,其疗效确切,退热快。

据悉,此类中医理疗法让部分患儿在候诊的过程中得到了相应的退热处理,让焦急的家属心情能平静下来,更好地配合医生诊治。

### 如何预防甲型流感?

1、接种流感疫苗是预防流感的有效手段之一,可以降低流感及其并发症的风险,6个月以上儿童均可接种。

2、药物预防:在流感高峰期季节可服用奥司他韦进行药物预防。

3、一般防护措施:  
勤洗手:选用医用洗手液,按7步洗手法进行洗手。  
注意隔离:尽量避免去人群聚集场所,接触流感者;出门要戴好口罩;有流感症状应居家,避免交叉感染。

注意咳嗽礼节:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。

注意提高自身免疫力:平时在休息的时间内,应该多进行适当的体育锻炼,构建合理的饮食结构,保持健康的生活习惯。

## 遛娃又添好去处 市区福华公园新增儿童乐园



福华公园新增的多功能滑梯成为小朋友们玩耍的天堂。

茂名日报社全媒体记者岑稳摄



扫一扫  
看视频

**茂名晚报讯 记者刘锋兰 实习记者吴宗泽** 昨日傍晚,市区福华小区内福华公园东侧传出一片欢声笑语。原来,公园里新增了一个儿童乐园,太空主题的多功能滑梯,成为了小朋友们玩耍的天堂。

福华公园新增的儿童乐园是一个露天的活动场所,据了解,该项目占地230平方米,从6月13日起开始动工,包括搭建以太空元素为主题、以蓝色和灰色为主要色调的多功能滑梯,使用EPDM橡胶颗粒铺设环保塑胶地坪等,让小朋友们可以更加安全快乐地玩耍。目前,该儿童乐园已完成建设。昨天傍晚,茂名晚报记者来到福华公园看到,不少市民带着孩子在儿童乐园游玩。

福华小区位于城区中心,内有学校、农贸市场以及众多居民住宅,因此,福华公园人流量很大,尤其放学后,不少学生会到公园内玩耍,接孩子放学的爷爷奶奶们也爱带着孩子来这里。“如今,福华公园环境更优美了,整

体舒适度也更高了,又有了儿童乐园,可以满足居民休闲娱乐、亲子互动的需求。”一位市民高兴地说。

近年来,为进一步改善人居环境质量,提升人民群众的幸福感和获得感,我市不断加快城市公园建设,改造升级了许多公园广场,并陆续建设了一批主题公园、社区公园,努力让各个片区的居民在家门口就能逛公园。在升级改造或新建公园时,建设公益性儿童乐园几乎是必不可少的项目。如新湖公园2020年新增了占地面积1367平米的鲸鱼儿童主题广场,春苑公园和官渡公园也于去年增添了儿童乐园,而江滨公园也在改造中扩大了儿童乐园建成塑胶地面,新建的站南公园则建有矿石木桩迷园等游玩项目。

“在各个公园广场增设儿童乐园,让孩子们有更多玩乐的地方,给他们一个幸福的童年,我觉得很棒!这是一个实实在在在增强居民幸福感的举措!”市民陈先生这样认为。

## 热血大爱温暖“好心之城” “我与献血的故事”线上征文 获奖名单揭晓

**茂名晚报讯** 为进一步发掘和宣传我市无偿献血感人事迹,弘扬无偿献血爱心人士勇于奉献的高尚品质及救死扶伤、守护生命的大爱精神,培育和践行社会主义核心价值观,促进我市无偿献血工作健康发展,昨日,历时20余天由茂名市无偿献血委员会办公室主办,茂名市中心血站,茂名日报社承办的“我与献血的故事”线上征文评选活动,经专家评委团公平、公正评审,获奖名单终于出炉了。

记者了解到,“我与献血的故事”线上征文评选活动自启动以来,受到了社会各界的热切关注与肯定。在校大学生、教育工作者、医务工作者、无偿献血者等人群踊跃投稿,经优中选优,最终筛选出126篇稿件进行了初评、复评和终评,最后评出一等奖1篇、二等奖2篇、三等奖3篇、优秀奖10篇。随后,组委会将陆续通知获奖者对接领奖事宜。

据评委老师介绍,此次活动征集到的稿件题材丰富,紧扣主题,字里行间可以感受到无偿献血者们的炽热爱心与浓浓热情,他们从自身的经历、自己的角度出发,让故事内容丰盛、感人和有温度。尤值得一提的是,在诸多大学生们的投稿中,我们欣慰地发现,高校大学生已经成为了我市无偿献血的主力军之一,他们用实际行动书写了“好心之城”的大爱精神,彰显了社会正能量,让爱传递更远,是火热青春应有的美好的样子。

(茂名日报社全媒体实习记者 钟岳霖)

### 获奖作品及作者名单

一等奖1名

《热的血,暖的心》(郑滢瀛)

二等奖2名

《今生无悔》(江建伟)

《我的无偿献血之路》(梁郁强)

三等奖3名

《我与献血的故事》(季惠清)

《献血,助人助己》(梁心怡)

《人间大爱,热血凝聚》(伍嘉祺)

优秀奖10名

《我与献血的故事》(戚思伟)

《我与献血的故事》(李祝梅)

《“救人英雄”》(徐超荣)

《当我的鲜血在你的脉管里流淌……》(吴萍)

《“自私虫”改变记》(张玉宝)

《我的献血之路》(郑伟才)

《红与绿》(李春东)

《趁还年轻》(黄超平)

《献血,让世界更美好》(吴若希)

《用鲜血撑起生命长青之树》(陆东青)