

流感高峰来临 及时接种疫苗

南通疾控提醒:三类疫苗已上市,可按需选择

晚报讯 天气转冷,各类呼吸道疾病进入高发季,其中,流感也将进入流行季节。8日一大早,在崇川区唐闸镇街道社区卫生服务中心,市民张女士带着一对双胞胎孩子前来接种流感疫苗。两个孩子才2岁多,共计花了370多元接种了四价流感病毒疫苗,“孩子小,特别容易生病,带他们来打下流感疫苗,也能安心一点。”张女士说。

流行性感冒,简称流感,是一种由流感病毒引起的可造成大规模流行的急性呼吸道传染病。流感病毒具有高度传染性,主要通过呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。与普通感冒相比,流感的症状更加严重,还可引发肺炎、支气管炎等并发症,严重的可危及儿童、老

年人、体弱者等人群生命安全。

“接种流感疫苗是预防流感发生、降低流感危害的最有效手段,建议每年接种一次。”市疾控中心免疫预防科科长陈杰解释,这里的“每年”是指“每个跨自然年的流感流行季节”,由于流感病毒变异较快,每年的疫苗成分也有调整,加上流感疫苗接种后,在人体内产生的保护效果一般为6到8个月,所以建议每年接种一次。

陈杰介绍,各地每年流感活动高峰出现的时间和持续时间不同,为保证在流感高发季节前获得免疫保护,建议市民每年最好在本地流感流行季前完成接种。“一般来说在南通,流感疫苗接种的最适宜时间是每年9~10月。但如果已处于流感的流行期,只要还没感染流病

毒,接种流感疫苗仍能达到一定的预防效果。接种单位在整个流行季节都提供接种服务。”通常接种流感疫苗2~4周后,可产生具有保护水平的抗体。

记者了解到,目前全市的流感疫苗已经陆续抵达各地的疾控中心和接种单位,苗量充足。南通疾控提醒:目前,已批准上市的流感疫苗有三价灭活疫苗(IIV3)、四价灭活疫苗(IIV4)和三价减毒活疫苗(LAIV3),适用于不同年龄段的人群。对可接种不同类型、不同厂家疫苗产品的人群,市民可自愿接种任何一种流感疫苗,无优先推荐。

目前,南通市对外开放的接种点相关信息均可在“南通疾控”微信公众号中查询。

记者冯启榕

寒露时节注重养阴防燥 通农物流 坚果干果类畅销

“小记”逛市场

晚报讯 寒露时节,气温逐渐下降,人体需要更多能量来抵御寒冷。此时,适当进补一些益气养血的食物,比如花生、核桃、红枣等,可以提高身体免疫力。记者昨天在通农物流干货交易区看到,不少经营摊位上摆出了各类坚果、干果等,随着天气逐渐寒冷,坚果、干果类开始畅销。

花生是寒露前后的时令食物,具有滋阴润肺、保护血管等作用;核桃中有丰富的蛋白质,大部分的油脂可以为人体及时提供能量;红枣中所含的维生素C极为丰富,是很好的养颜补血干果,

具有益气生津、补气养血等好处。“寒露过后,要注重养阴防燥,补充营养,适当食用花生、核桃,可健脾益胃、补气养血。”通农物流干货交易区相关负责人介绍。

目前,干货交易区内的大宗类干货价格显示,花生10元/斤、核桃12元/斤、红枣8~12元/斤。据了解,通农物流干货交易区坚果、干果等均可称斤售卖,消费者有组合需求的还可自行组合包装,“近日,购买散装坚果和干果的消费者开始增多,交易区批零兼售,价格相对实惠。”干货交易区一名经营户向记者说道。

记者严春花
通讯员严匀蔓 吴颖

听民声解民忧,职能部门主动作为 背街后巷危桥变身“网红桥”

晚报讯 “原来上桥总有些胆战心惊,现在新的桥建好了,不仅好看而且更安全了。”8日一早,家住崇川区虹桥街道光明花苑的居民陈燕骑着电瓶车送娃去上学,途经光明路上刚刚修建一新的无名桥时,连连称赞。

让陈燕称赞的无名桥,东西走向,全长18米、宽3米,是附近光明花苑等小区居民出行的必经之地。该桥始建于20世纪90年代,近30年的风吹雨淋,导致桥面铺装坑槽、桥头沉降,上部结构混凝土剥落、露筋锈蚀,逐渐成了一座危桥。去年下半年,崇川区市政和绿化管理局在走访调研中了解到这一现状后,果断将“拆桥重建”纳入为民办实事项目。

拆除后建成什么样?崇川区市政和绿化管理局一边找专业设计公司设计方案,一边广泛听取周边居民意见建议,确

保方案的尽善尽美。

建桥,安全第一。为了满足泄洪要求,此次新桥将高度进行了调整,比原桥调高了70cm。同时,桥面铺设防滑面层,做好居民雨天出行的安全保障。值得一提的是,由于新桥高度颇高,因此两侧必须建坡道,作为居民上下桥的缓冲。而坡道南北两侧,正好就是居民楼。坡道如果过长,就会占用一定路面,影响紧靠的楼幢居民出行;如果过短,坡道就陡,有安全隐患。面对两难的矛盾,区市政和绿化管理局积极对接虹桥街道跃龙社区,并联系所涉楼幢居民,多方共同协商最合理的设计方案。

要安全,也要有“颜值”。考虑周边的光明花苑刚刚完成老旧小区改造,区市政和绿化管理局要求设计方在设计时充分考虑到新桥与小区的融合性。“颜色上,参考了小区外立面的色调,整体是棕黄色和白

色相间、蓝色点缀;桥栏杆全部做成了铝合金材质,通过曲线型弯折的主立柱及折线型弯折的小立柱的叠加,并在竖向上以波浪线形式调整小立柱折点位置,增加灵动感,强化居民的视觉体验。”崇川区建中心业主代表野天任介绍。

多方努力之下,前不久,新桥正式建成通车。而连接新桥的光明路今年也同步完成了“白改黑”等改造。新桥、新路,崭新的面貌,让住在附近的居民出行幸福感倍增。而由于新桥的满满设计感,这里也成了“网红桥”,不少居民途经此地都会驻足拍照。

据悉,崇川区每年都将道路与桥梁建设纳入为民办实事项目,通过新建、续建、改造,大大畅通了城区交通微循环。今年,计划新建道路16条、续建道路15条、改造道路10条;新建桥梁4座、维修桥梁107座。

记者陈静



助农增收

昨天,海安市墩头镇千步村黄蜀葵种植基地,农民正忙着采收黄蜀葵花,田间一派丰收景象。黄蜀葵是一种中药材,花期较长,采收期可达100天左右。因地制宜的黄蜀葵种植美了乡村、富了百姓,亩产效益是传统粮食作物的3倍左右。

通讯员周强



南通市肿瘤医院乳腺外科建于2015年11月,现为南通市临床重点专科、南通市抗癌协会乳腺癌专业委员会主任委员单位、江苏省模范职工小家,现有医师9人,其中高级职称5人,硕士9人。科室开放病床40张,年出院2000余人次,年开展乳腺癌手术300余台,接诊乳腺病患者人数位于南通市前列。

留住美丽芳华 呵护健康人生 ——南通市肿瘤医院乳腺外科

科室在南通市率先开展荧光联合美兰双踪前哨淋巴结活检、背阔肌乳房重建手术、胸肌前假体植入乳房重建手术。2021年6月被中国抗癌协会乳腺癌专委会遴选为国内首批保乳中心(南通市直医院唯一)。科室常规开展乳腺癌改良根治术,乳腺癌保乳根治术,前哨淋巴结活检术,乳腺癌I、II期整形术,乳腺微小病变钼靶穿刺定位活检等。2018年科室被医院确认为南通市肿瘤医

院乳腺肿瘤诊治中心,科室对乳腺癌患者实施综合治疗和全程管理策略,同时进行乳腺癌术前新辅助化疗、辅助化疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗等。科室牵头成立南通市肿瘤医院乳腺MDT团队,开设MDT门诊,通过MDT整合肿瘤内科、放疗科、病理科、影像科等相关专业为乳腺癌患者提供专业、规范和一体化治疗措施,让患者得到最大获益。

科室已连续五年举办南通

市乳腺癌规范化治疗学习班,并成功举办“濠河泛舟”乳腺疾病中青年论坛、乳腺肿瘤护理新进展学习班,承办南通市第一个乳腺癌专业省级继教项目“乳腺癌综合治疗新进展研讨班”。科室高度重视乳腺癌患者治疗后的康复管理。针对乳腺癌患者术后上肢水肿导致的功能障碍,2017年成立了南通市第一家上肢淋巴水肿门诊,门诊开设以来共服务患者2000余人次,大大减少了因为

上肢淋巴水肿导致上肢功能障碍的发生率。随着医疗技术水平的进步,90%的早期乳腺癌可以得到治愈,乳腺癌患者康复期的早期心理康复十分重要,2018年开始,科室针对康复期患者,先后在张家港香山公园、如皋植物园、南通绿博园等地连续举办七届“妍康家园”主题活动,受到患者的赞誉和好评,取得了良好的社会效益,树立了南通市乳腺癌患者康复教育品牌。