

我院举行2025年春节联欢会

已如意迎新春，医路同心启新程。1月23日，在欢乐祥和的迎新春氛围中，我院2025年新春联欢会在院1号会议室隆重举行，院领导班子、医院职工200余人欢聚一堂，同贺新春，共庆佳节。

本场联欢会共13个节目，演出在开场舞《吉祥谣》

中拉开帷幕。整场晚会精彩纷呈、形式多样，充分展示了全院医务工作者奋发进取、昂扬向上的精神风貌。

时光引领发展的脚步，岁月铭刻奋斗的足迹，回首过去一年，新泰市中医医院勇担使命，砥砺奋进；展望未来，逐梦的脚步永不停歇。2025年，新泰市中医医

院全体员工将牢记初心使命，以更加饱满的热情和昂扬的斗志，努力提升医疗水平，在护佑人民健康、推动医院高质量发展道路上再启新程，共同谱写卫生健康事业发展新篇章！

(宣传科)



新泰市中医医院主办
E-mail:xtszyydb@163.com

新泰中医医院通

泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2025年1月31日 星期五
第1期(总第157期 内部交流、免费发放)

我院举行2024年度总结表扬大会



1月23日下午，我院在1号会议室隆重召开2024年度总结表扬大会暨春节联欢会。医院党委副书记、院长徐勤伟，党委书记杨永勤，副院长刘付强、候衍强、杨方良及科室中层及受表彰的先进个人参加会议。徐勤伟作医院2024年度工作报告，杨永勤主持会议。

会上，刘付强宣读《新泰市中医医院关于表扬2024年度先进集体及个人的决定》，与会领导为获奖的先进集体和个人颁发荣誉证书。

徐勤伟首先代表院委会向获得表彰的先进集体和个人表示祝贺，向为医院发展勤勉工作、拼搏奉献的全院干部职工表示感谢，向为医院发展默默奉献、辛勤耕耘的全体医护人员表示感谢。

谢，向一直以来关心和支持医院发展的各级领导、社会各界朋友表示敬意。

2025年，我院将以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻落实党的二十大和二十届二中、三中全会精神，坚持新时期卫生与健康工作方针，遵循中医药发展规律，围绕健康新泰建设和医院发展规划及中心工作，为保障广大人民群众健康、促进全市卫生健康事业更好更快发展再立新功。

总结表扬大会后，医院精心筹备的迎新春联欢会温馨开场。本次联欢会共13个节目，有悠扬的歌曲、曼妙的舞蹈、诙谐幽默的相声小品、包含深情的诗朗诵等，节目形式多样，演员全情投入，为观众带来一场精彩纷呈的视听盛宴。

徐勤伟首先代表院委会向获得表彰的先进集体和个人表示祝贺，向为医院发展勤勉工作、拼搏奉献的全院干部职工表示感谢，向为医院发展默默奉献、辛勤耕耘的全体医护人员表示感谢。

(宣传科 展光保)

办院宗旨
传承中医
创新实践
护佑健康

院训
大医精诚
仁和善行

核心价值观
爱院
敬业
诚信
友善

主 编：徐勤伟
副 主 编：杨永勤

刘付强
候衍强
杨方良

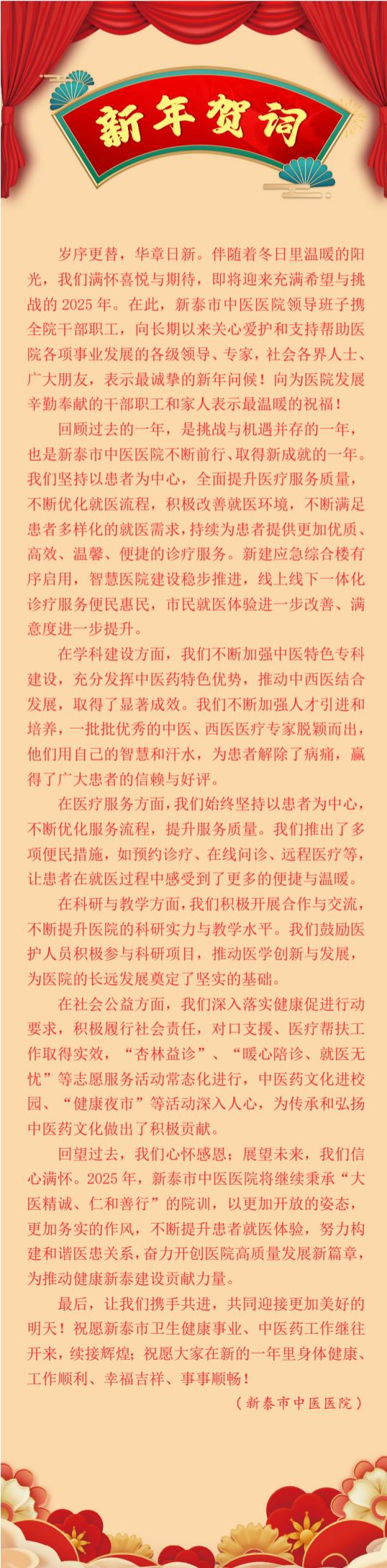
一版编辑：孙 晶
二版编辑：展光保
三版编辑：杨 蓉
四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-2700166

泰市中医医院2024年度工作总结



新泰市中医医院2024年度工作总结表扬大



岁序更替，华章日新。伴随着冬日里温暖的阳光，我们满怀喜悦与期待，即将迎来充满希望与挑战的2025年。在此，新泰市中医医院领导班子携全院干部职工，向长期以来关心爱护和支持帮助医院各项事业发展的各级领导、专家，社会各界人士、广大朋友，表示最诚挚的新年问候！向为医院发展辛勤奉献的干部职工和家人表示最温暖的祝福！

回顾过去的一年，是挑战与机遇并存的一年，也是新泰市中医医院不断前行、取得新成就的一年。我们坚持以患者为中心，全面提升医疗服务质量，不断优化就医流程，积极改善就医环境，不断满足患者多样化的就医需求，持续为患者提供更加优质、高效、温馨、便捷的诊疗服务。新建应急综合楼有序启用，智慧医院建设稳步推进，线上线下一体化诊疗服务便民惠民，市民就医体验进一步改善、满意度进一步提升。

在学科建设方面，我们不断加强中医特色专科建设，充分发挥中医药特色优势，推动中西医结合发展，取得了显著成效。我们不断加强人才引进和培养，一批批优秀的中医、西医医疗专家脱颖而出，他们用自己的智慧和汗水，为患者解除了病痛，赢得了广大患者的信赖与好评。

在医疗服务方面，我们始终坚持以患者为中心，不断优化服务流程，提升服务质量。我们推出了多项便民措施，如预约诊疗、在线问诊、远程医疗等，让患者在就医过程中感受到了更多的便捷与温暖。

在科研与教学方面，我们积极开展合作与交流，不断提升医院的科研实力与教学水平。我们鼓励医护人员积极参与科研项目，推动医学创新与发展，为医院的长远发展奠定了坚实的基础。

在社会公益方面，我们深入落实健康促进行动要求，积极履行社会责任，对口支援、医疗帮扶工作取得实效，“杏林益诊”、“暖心陪诊、就医无忧”等志愿服务活动常态化进行，中医药文化进校园、“健康夜市”等活动深入人心，为传承和弘扬中医药文化做出了积极贡献。

回顾过去，我们心怀感恩；展望未来，我们信心满怀。2025年，新泰市中医医院将继续秉承“大医精诚、仁和善行”的院训，以更加开放的姿态，更加务实的作风，不断提升患者就医体验，努力构建和谐医患关系，奋力开创医院高质量发展新篇章，为推动健康新泰建设贡献力量。

最后，让我们携手共进，共同迎接更加美好的明天！祝愿新泰市卫生健康事业、中医药工作继往开来，续接辉煌；祝愿大家在新的一年里身体健康、工作顺利、幸福吉祥、事事顺畅！

(新泰市中医医院)

脉冲给药式镇痛泵 分娩镇痛的新选择

在生命的诞生中，影响分娩的主要因素包括“产力、产道、胎儿、精神心理因素”。然而在长达数十个小时的疼痛中对孕产妇的体力及精神心理有着巨大的影响，如何减少这些因素对分娩的影响？随着技术的不断进步，我们有了产痛的克星。有一种仪器可以为准妈妈们减轻不少痛苦！它就是脉冲给药镇痛泵。

近日，我院麻醉科成功开展了“脉冲给药式镇痛泵用于无痛分娩”新技术，改良了原来机械泵的给药方式，此项技术的开展更能满足产妇的镇痛需求，使产妇享受到更有效和更舒适的镇痛分娩，保障了镇痛分娩全程的服务质量。

目前，麻醉科已成功实施多例，回访效果好，产妇无不舒适满意度明显提高。

病例资料

产妇刘女士，21岁，初次妊娠，经阴道试产，宫口开大4cm，疼痛难忍，VAS评分8分，麻醉前评估正常，实施硬膜外穿刺，给予实验量及负荷量后15分钟左右疼痛减轻，采用脉冲给药镇痛，脉冲量7ml，间隔1小时，患者疼痛明显减轻，有轻微宫缩疼痛，两个半小时后宫口开全，顺利产下一名男婴，产后拔出硬膜外导管，无任何不适，患者十分满意。

一、脉冲给药式镇痛泵的原理

脉冲给药式镇痛泵采用“脉冲方式”给药，即间隔一段相同的时间，将固定剂量的麻醉药物快速释放到硬膜外间隙。与传统的

连续缓慢输注泵相比，脉冲泵具有间歇性和高速性的特征。在给药周期的大部分时间内，脉冲泵不给予药物，但在需要时，它能迅速向产妇硬膜外腔内输入足量的药液，形成麻醉平面，镇痛效果快速、显著。

二、脉冲给药式镇痛泵的临床应用价值

脉冲泵的临床应用价值主要体现在分娩镇痛中：产妇在分娩过程中常常难以忍受疼痛，而常规的术后镇痛泵难以满足临床分娩镇痛的需求。脉冲泵的出现，为解决这一问题提供了新的解决方案。脉冲泵能够快速、显著地缓解产妇分娩疼痛，提高分娩的质量和安全性。

三、脉冲给药式镇痛泵的设计特点

脉冲泵的设计也充分考虑了临床使用的便捷性和安全性。例如，药袋无硬壳外壳设计，可以减少医疗垃圾；“1”秒排气设计，可以缩短备泵时间，降低医护人员工作强度；进口双排气孔过滤器，能有效排出未排尽的空气，确保产妇输注安全，且滤除精度高；终端防逆流装置，使产品使用更安心。

脉冲给药式镇痛泵是一种具有创新性和实用性的医疗设备。尽管目前其应用还处于研究和试验阶段，但随着技术的不断发展和完善，相信它将在未来的分娩镇痛中发挥越来越重要的作用。

关爱孕产妇健康，镇痛分娩我们在行动，期待孕妈妈们的体验哦！

（手术麻醉科 刘婷）

多技术联合实现子宫瘢痕 处妊娠治疗新突破

目前，我院妇科二组成功开展多技术联合治疗子宫瘢痕处妊娠的新技术，为患者带来了更安全、高效的解决方案。

随着剖宫产患者越来越多，因此子宫瘢痕处妊娠患者逐年增加。子宫瘢痕妊娠又称作剖宫产瘢痕部位妊娠（caesarean scar pregnancy, CSP），是指有剖宫产史的孕妇再次怀孕时，胚胎着床于子宫下段剖宫产切口瘢痕处，由于位置特殊属于异位妊娠。由于大多数剖宫产瘢痕妊娠预后凶险，所以一旦确诊就必须立即住院治疗，具体的治疗方法会根据孕妇的情况来具体制定。

子宫瘢痕妊娠的传统治疗方法往往存在诸多局限，如手术创伤大、出血风险高、术后恢复慢等，给患者身心带来沉重负担。新泰市中医医院妇科开展的新技术整合了多种先进手段：磁共振精准定位胚胎着床位置，宫腔镜或腹腔镜手术巧妙避开周围重要血管和组织，极大降低了手术风险和对子宫的损伤。

在治疗过程中，医生会根据患者具体情况，灵活运用超声引导下的宫腔镜清宫手术、腹腔镜瘢痕妊娠电切术+子宫修补术或血管栓塞技术等。例如，超声引导能像精准的导航仪，让清宫操作更精确，减少残留，宫腔镜则为医生提供清晰视野，直接处理瘢痕部位的妊娠组织；对于出血风险高的患者，血管栓塞技术或腹腔镜子

宫双侧动脉暂时结扎术可有效阻断血流，为手术保驾护航。

病例1：患者34岁，停经51天，彩超发现子宫瘢痕处妊娠，少量阴道流血，其两次剖宫产病史，3次流产病史，经磁共振检查并结合临床考虑为瘢痕妊娠，子宫内膜增厚并宫腔内血肿。遂行腹腔镜下子宫瘢痕处妊娠病灶切除术+子宫修补术+刮宫术+盆腔粘连松解术，术中可吸收线暂时结扎双侧子宫动静脉，术中出血共约500ml，术后5天出院。

病例2：患者32岁，2023年有子宫瘢痕妊娠史于外院手术治疗花费巨大。近日因阴道流血9天入院，磁共振检查并结合临床考虑瘢痕妊娠，子宫内膜增厚并宫腔积血。其有两次剖宫产病史、2次流产病史。遂行子宫动脉栓塞术+子宫动脉造影术后24小时，行超声引导下宫腔镜子宫瘢痕妊娠病灶切除术，术中出血10ml，术后4天出院。

这项新技术已经在医院临床实践中熟练应用，相关患者从中受益，不仅成功为其解决了子宫瘢痕处妊娠问题，还保留了生育功能，术后恢复情况良好，能更快地回归正常生活。

我们相信，随着多技术联合治疗方案的推广应用，将为更多子宫瘢痕处妊娠患者点亮希望之光，开启生命新旅程。

（妇科二组 李玲）

脑血管造影检查

脑血管造影检查在神经科领域占据着极为关键的地位。其中，全脑血管造影术（DSA）作为一种常用的介入手术方法，在脑部血管疾病的诊断与治疗中扮演着核心角色，堪称诊断脑血管疾病的“金标准”。

我院脑病二科开展脑血管造影检查技术，目的是为了进一步提升对各类脑血管疾病的精准诊断能力。凭借这一先进技术，科室能够更清晰地观察到患者脑部血管的细微状况，无论是隐匿的动脉瘤、复杂的动静脉畸形，还是因血管狭窄引发的缺血性脑血管病等，都能精准识别。

在进行造影前，患者通常需提前禁食4-6小时。正式造影时，患者需平卧于检查台上。医生会先对右侧股动脉进行消毒，实施局部麻醉后，用穿刺针精准插入穿刺点，随后在右侧股动脉放置动脉鞘。紧接着，借助导丝的引导，医生会选用不同的导管，巧妙地选择不同的脑部供血血管，将含碘造影剂注入其中。此时，通过先进的电子计算机辅助技术进行连续摄片，极大地提高了脑血管疾病的治愈率，降低了患者的致死率与死亡率，还能为后续可能的介入治疗、手术治疗等提供关键的指导依据，助力医院脑病科在脑血管疾病诊疗领域迈向更高水平，为当地及周边地区的患者提供了坚实的保障。

即便存在一定风险，到目前为止，脑血管造影凭借其无可替代的诊断价值，仍然是脑血管疾病检查中不可或缺的重要方法。该技术的开展，不仅能让医生为患者制定出更为科学、有效的个性化治疗方案，极大地提高了脑血管疾病的治愈率，降低了患者的致死率与死亡率，还能为后续可能的介入治疗、手术治疗等提供关键的指导依据，助力医院脑病科在脑血管疾病诊疗领域迈向更高水平，为当地及周边地区的患者提供了坚实的保障。

当前，脑血管造影已广泛应用于各类脑血管病检查。无论是对动脉瘤、动静脉畸形、烟雾病这类血管

（脑病二科 曲艺）

综合版



办院方针
中医立院
质量建院
科技兴院
人才强院
文化塑院
节俭办院

理念
中医保领先
西医跟前沿
中西医并重发展

奋斗目标
创建全国一流
县市级综合性
中医医院



关注健康
关注新泰市中医医院
微信公众号



综合版

借中医特色护理之力 撑母乳喂养希望之帆



对于呱呱坠地的婴儿来说，37℃的母乳带着妈妈的体温与浓浓的爱意，是所有宝宝最好的食物，也是母婴联系最温情的纽带！当婴儿口中传来咕噜声时，是世界上最美妙的乐章。

现在越来越多的人知晓了母乳喂养的优势，也愿意采取母乳喂养的方式，但因生理性乳腺或各种原因造成的女性乳汁阻塞成为阻碍“新手妈妈”母乳喂养的最大绊脚石。

女性分娩后面临体力消耗、官缩痛、睡眠不足等问题，面对母乳喂养总是心有余而力不足，还很容易造成女性乳腺方面的疾病。

今年27岁的朱女士和34岁的张女士就是因为母乳喂养备受困扰的宝妈。下面让我们一起来了解我院产科医护人员是如何帮助她们的。

常年在外工作的朱女士初为人母，喜得龙宝，分娩后返回家乡坐月子。本是一家人迎接新生命的乐融融的画面，最近却因乳汁淤积、结块发炎困扰，在家自行解决无果后来到我院产科门诊向成志凤主任求助。成志凤主任经过辨证分析运用五运六气天时查病给予她量身配伍了中药，并联

系病房护士给予中医特色护理经络疏通+360°模仿婴儿吸吮排奶。朱女士入院后，张璐副护士长对其进行检查并查看，发现其双乳硬如额头、两侧乳头及乳晕皆有破损，结合舌苔、脉象后先给予疏通经络+火龙罐温通刮痧。

因为之前疼痛的经历，操作之前朱女士非常紧张，经过点按穴位、滚法、空拍、虎口刮后，身体才慢慢放松下来，张璐副护士长和曹贺兰护士两人联合模仿婴儿吸吮将乳汁排空。手法治疗结束后，朱女士表示神情气爽，多日来重如千斤的双肩终于轻松了。针对破损处，我们给予中药通乳，两天后朱女士顺利出院。回家后顺利实现6个月纯母乳喂养。8个月后，朱女士把同样备受乳汁淤积困扰的好姐妹介绍到产科治疗。

34岁的张女士是一位二胎的宝妈，在我院分娩过程非常顺利。分娩后产科护士给予早接触、早吸吮、早开奶。在递奶过程中，她向我们讲述了一胎喂奶的艰辛历程。在整个哺乳过程反复积奶、乳腺炎，以至于对这一胎母乳喂养她都有非常大的压力，第一次喂养的阴影如影相随，非常害怕

（产科 张璐）

再经历一遭。因为她的经历，我们产科护士非常重视，在巡视病房时积极查看乳房情况、新生儿喂养情况。在巡视过程中我们也发现了问题，一般情况下，正常阴道分娩产妇第2天开始出现生理性乳腺，而张女士分娩后第一天她就开始出现生理性乳腺，而此时新生儿还处在分娩后的过渡期，食量小睡眠时间长，此时乳房血液和淋巴液供应增加，如果不及时处理乳房过度充盈，组织液和血液增加、阻碍乳汁的流出，就会转为病理性乳腺。

史新静主管护师针对张女士的情况进行辨证三阴经、任督二脉疏通以及膻中、合谷、内关、三阴交、天宗穴等重点穴位的点按，给予愈散外敷减少奶量。在中医特色护理过程中，不仅让乳汁分泌更加通畅，同时也缓解分娩过程的疲乏感，产妇舒适度高，夜间睡眠质量提升。宝宝吞咽乳汁的咕噜声，敲击着张女士的心田，这声音中蕴含着无尽的依赖与信任，是婴儿健康成长的美好见证。让张女士对史新静主管护师的悉心照顾连连称赞。

朱女士和张女士仅仅是母乳喂养过程遇到难题的代表，实际上有更多的产妇在经历母乳喂养的痛。成志凤认为每一位产妇都值得无微不至的照料，每一名天使宝宝都应该得到妈妈珍贵的乳汁。在和娄敏护士长、张璐副护士长商量后，决定对所有产妇实行经络疏通预防生理性乳腺带来的不适。除此以外我们还加强母乳喂养姿势的宣教，手把手指导妈妈喂养，使母婴在互动中得到快乐和满足，从而促进母婴依恋和母乳喂养。

母亲这一身份，蕴含着一种独特且极具力量的内在驱动。为助力构建健康社会，身为爱婴医院，我院产科主任成志凤尤为关注生命起始的关键1000天，即从女性怀孕的胎儿期至孩子出生后的两岁，同时高度重视产妇生产的身心健康。成主任创新性地将中医、中药以及中医护理特色技术这些中国国粹，深度融入孕产妇的健康管理体统当中。通过这一系列举措，不仅能够让家庭根基更为稳固，宝宝健康成长，更能让女性焕发出自信自强的迷人光彩。

母亲这一身份，蕴含着一种独特且极具力量的内在驱动。为助力构建健康社会，身为爱婴医院，我院产科主任成志凤尤为关注生命起始的关键1000天，即从女性怀孕的胎儿期至孩子出生后的两岁，同时高度重视产妇生产的身心健康。成主任创新性地将中医、中药以及中医护理特色技术这些中国国粹，深度融入孕产妇的健康管理体统当中。通过这一系列举措，不仅能够让家庭根基更为稳固，宝宝健康成长，更能让女性焕发出自信自强的迷人光彩。

（产科 张璐）

（宣传科 吴坤）

近期，一部聚焦脑瘫儿童的电影《小小的我》温情上映，如同一束光照进了像刘春和一样的特殊群体的世界，使得脑瘫患者群体逐渐涌进公众视野。

曾经，脑瘫患者群体隐匿于社会的角落，大众对他们的生活、困境知之甚少，甚至存在不少误解和偏见。但这部电影宛如一阵清风，吹散了蒙在大众认知上的迷雾，让这个原本陌生的群体逐渐为人们所熟悉，让更多人开始尝试理解他们、接纳他们，一步步打破那些毫无根据的偏见。接下来，就让我们一同深入了解，究竟什么是脑瘫。

脑瘫是脑性瘫痪的简称，是指大脑在尚未发育成熟时，在出生前、出生时或出生后不久，受到损害或损伤引起了以运动障碍和姿势障碍为主要表现的综合病症。

许多脑瘫儿童拥有与常人无异的智力水平，他们只是在行为表现上存在一定障碍，所以在他们只是行动受限的正常人。

如何预防儿童脑瘫呢？脑瘫通常发生在以下三个时期：孕妇产前期（胎儿期）出现的感染、出血、缺氧、妊娠毒症母体外伤；围产期（出生过程）出现的难产、早产、新生儿窒息；产后期（婴儿早期）出现的核黄疸、感染、外伤、高烧、缺氧。

脑瘫虽然是一种不能根治的疾病，但通过功能训练仍可在不同程度上改善患儿的功能。脑瘫治疗四个原则：早期发现、早期治疗、早期介入、早期康复，尽早干预可避免症状发生。进行康复训练，有助于患者改善平衡、立平衡能力，改善对身体姿势的控制，改善步行能力，鼓励多活动；通过日常生活活动的训练，提高生活自理能力；训练说话交流能力，改善与家人的相互沟通；通过心理辅导和行为训练，增强信心，克服畏难情绪。

打破那横亘在大众认知里的厚重壁垒，拆除误解与偏见筑起的高墙。让我们用理解与关爱，为“刘春和”们铺就一条通向温暖阳光的道路。积极为他们创造适宜的成长环境，提供专业的康复训练，助力他们不断突破身体的局限，让这些折翼的天使，能够逐步融入社会，像正常人一样，在自由地感受生活的美好，追梦梦想，收获属于自己的精彩人生。

我院康复科成立于2016年，现开展神经康复、老年康复、骨科康复、疼痛康复、儿童康复等康复亚专科，结合传统中医康复疗法，运用现代康复技术，如新Bobath理念、运动再学习疗法、反复促通疗法、中枢整合技术（卒中病人24小时管理）、运动想象疗法、强制运动疗法在中风病人发病早期介入，对改善病人运动功能障碍疗效较好。

科室积极落实中医康复全科化政策，与脑病科、老年病科、神经外科、骨伤科、重症医学科、急诊科、心血管病科等临床科室密切协作，开展临床康复一体化工作，助力患者更早更快的康复。

（宣传科 吴坤）

甲流的预防及治疗

近期甲型流感高发，为有效预防与控制流感，我院肺病科主任刘强副主任医师带你来认识一下甲型流感，希望提高大家对甲流的了解，最大限度地降低市民朋友的患病率。

什么是甲流？

甲型（A型）流感病毒引起的猪或人的另一种急性、人畜共患呼吸道传染病。2009年3月，墨西哥和美国等先后发生人感染猪流感病毒，为A型流感病毒，H1N1亚型猪流感病毒株，该毒株包含有猪流感、禽流感和人流感三种流感病毒的基因片段，是一种新型猪流感病毒，可以人传人。人感染猪流感的临床早期症状与流感类似，有发烧、咳嗽、疲劳、食欲不振等，还可以出现腹泻或呕吐等症状。病情可迅速进展，突然高热、肺炎、重者可以出现呼吸衰竭、多器官损伤，导致死亡。

易感人群及传播：

人群普遍易感，老人、孕妇、儿童等体质弱的人群，另外患有慢性疾病的人群、肥

胖人群和不经常锻炼、免疫功能低下的人群更感染。儿童病例居多，病情较重，无明显性别差异，感染后可获得对同型病毒的免疫力，但持续时间短，可反复发作。

病人自发病后5天内可从鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出病毒，传染期约1周，以发病后2-3天传染性最强。主要通过飞沫经呼吸道传播，也可通过呼吸道分泌物、体液和被病毒污染的物品直接或间接接触传播。

甲型流感病毒感染如何治疗？

目前主要是对症支持治疗。注意休息、多饮水、注意营养，密切观察病情变化。病情较重时，应在症状出现48小时内及时给予神经氨酸酶抑制剂奥司他韦或使用病毒RNA聚合酶抑制剂玛巴洛沙韦进行抗病毒治疗，如合并细菌感染可使用抗生素治疗。但奥司他韦、巴洛沙韦这类抗病毒药物属于处方药，应在医生的指导下使用，不宜自行服用。

甲型流感病毒感染后多久能运动？

在感染甲流后一定需要注意休息，3至4周后逐渐恢复运动。无论是新冠还是甲流，良好的呼吸道卫生：保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口，均衡饮食，适量运动，充足休息。

避免大量人群聚集：避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所。环境密闭、人群密集、通风不良场所、医疗机构等与他人近距离接触时应正确佩戴口罩。避免带病上班上学。

（肺病科 刘强）

（宣传科 吴坤）

只要发生了病毒感染，都可能对一些身体器官带来损害，特别是心脏。因此感染后休息3至4周再运动，可以降低病毒性心脏病发生的风险。

如何预防甲流？

日常防护：注意保暖、适量运动、通风换气、均衡营养、勤洗手。

注射疫苗：注射疫苗是避免患流感最有效的方法。“甲流很有可能合并肺炎，导致出现重症或危重病例，继而引发生命危险。对于免疫力低下的人群，尤其应当尽早接种流感疫苗。

良好的呼吸道卫生：保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口，均衡饮食，适量运动，充足休息。

避免大量人群聚集：避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所。环境密闭、人群密集、通风不良场所、医疗机构等与他人近距离接触时应正确佩戴口罩。避免带病上班上学。

（肺病科 刘强）