



赛场边的“隐形守护者”

台州骨伤医院护航健儿省运会夺金



黄双双在赛场上为运动健儿做康复治疗。
(图片由受访者提供)

本报讯（记者朱丹君 通讯员陈泳波）近日，浙江省第十八届运动会跆拳道、排球比赛在衢州落幕。温岭运动健儿捷报频传：泽国二小排球队代表台州夺得男子丙组冠军，新河中学排球队斩获男子乙组季军，箬横中学跆拳道队取得5金4银7铜的亮眼成绩。

荣耀背后，除了运动员的拼搏，还有一群赛场边的“隐形守护者”——台州骨伤医院运动康复团队，他们用专业的技术、细致的服务，为健儿们全程护航。

9月1日，该院康复治疗师王统一率先奔赴衢州排球赛区。每天，他都会在赛前两小时抵达场馆，为队员做核心激活训练。“排球起跳多，核心不稳容易受伤，赛前必须把身体‘唤醒’。”王统一手持弹力带，指导队员完成髂腰肌拉伸、臀桥激活等动作，再逐一为队员贴上白贴、肌贴，做好赛前防护。

比赛中，有队员扣球落地时扭伤脚踝，王统一立即用冰敷控制症状，并在暂停间隙检查防护效果。“不能让小伤影响团队节奏。”正是这份细致，让台州排球男丙队在密集赛程中始终保持稳定状态，最终站上最高领奖台。

9月5日清晨，康复治疗师黄双双背着40多斤重的医疗包，随跆拳道队前往衢州市常山县体育馆。医疗包里装着冲击波治疗仪、超声波设备、筋膜刀、擀面杖、冰喷、筋膜加压带等装备，所有设备在出发前完成了调试，确保现场稳定使用。抵达酒店后，黄双双顾不上休息，第一时间开启设备处理队员的伤痛处，开展肌肉放松、核心与臀肌激活工作。

“队员们昨天高强度加练了两小时，今天得提前半小时放松。”黄双双蹲下身，用专业松解工具搭配手法，沿着队员下肢肌群缓缓推按。她一边操作，一边轻声提醒队员调整呼吸。不

到20分钟，原本紧绷的肌肉逐渐松弛，队员起身活动脚踝时，脸上露出了轻松的神情。

作为跆拳道队全程驻守的康复治疗师，黄双双以“分钟”为单位连轴转。赛前，她为队员做深度肌肉调理：用凡士林搭配擀面杖松解股四头肌、内收肌及髂胫束，再以手法放松髂腰肌与腰背肌。上场前一小时，她用白贴固定踝关节，针对伤痛处及腰背肌使用肌贴做好防护与激活。

跆拳道重量级赛事中，运动员从八分之一赛一路角逐至决赛，单日最多要征战四轮。黄双双全程紧盯赛场，一旦队员遭遇撞击损伤，她立即用冰喷、利多卡因喷雾止痛，配合加压缠绕、爪型肌贴促进回流并冰敷，再次加强运动防护。比赛间隙，她用筋膜加压带缠绕队员下肢，配合被动牵伸引导队员收缩肌肉，帮助队员快速排酸、缓解乏力，维持竞技状态，保障下一轮赛事的发挥。每晋级一轮，这套应急康复流程便要重复一次。

“这次保障任务急、要求高，但我们的团队扛住了。”该院运动医学科主任郭翱介绍，接到通知后，科室迅速统筹部署，前往泽国二小排球队、新河中学排球队、箬横中学台州跆拳道集训点摸排队员伤情，为队员建立个性化保障档案，从陈旧性损伤到肌群薄弱点详细记录，确保赛前防护、赛中救治、赛后康复环环相扣。

长期以来，台州骨伤医院深耕运动损伤预防、诊疗与康复领域，已形成一套成熟的赛事医疗保障体系，多次圆满完成各级各类大型体育赛事保障任务。郭翱表示，团队将持续精进技术、优化服务，为竞技体育发展和群众运动健康保驾护航，让更多运动员在赛场上安心拼搏、绽放光彩。

新型“鼻炎针”进医保 医生提醒：非“一针断根”神药

本报讯（记者朱丹君 实习生毛颢霖）近期，司普奇拜单抗、美泊利单抗这类生物制剂，可将其理解为针对过敏的“精准灭火器”。它并非直接止鼻涕、通鼻塞，而是从源头阻断引起过敏发炎的关键信号，让鼻子不再对花粉等刺激过度反应。

针对患者最关心的“能否根治”问题，苏仁杰明确表示，目前尚无证据证明这类生物制剂能够根治过敏性鼻炎，其核心作用是深层压制炎症、减少发作频率与降低严重程度。停药后若再次接触过敏原，可能复发。同时，该药物有严格的适用人群限制，仅适用于18岁及以上成年人，且必须是中重度季节性过敏性鼻炎，还需满足“规范

使用鼻喷激素加口服抗组胺药后症状仍反复发作”的前提，轻度鼻炎患者及儿童、青少年均不适合使用。此类生物制剂价格不菲。以美泊利单抗注射液为例，单支价格为2506元，属于医保乙类药品。另外，记者从市医保局了解到，以市第一人民医院为例：职工医保门诊报销比例为70%，年度支付限额1万元（含日常检查化验费用），超出部分由个人自费；城乡居民医保门诊报销比例为10%，年度支付限额900元，超出部分由个人承担。

想要享受医保报销，还需满足特定条件。苏仁杰提醒，目前仅报销“中重度季节性过敏性鼻炎”适

应证，超适应证使用不予报销。此外，患者病历上要有近三个月内规范治疗失败的记录，包括鼻用激素、口服抗组胺药的用药时长、剂量及症状评估，经主治医生签字确认后方可享受医保报销。

医生强调，打“鼻炎针”只是治疗体系中的一环，不能替代日常基础管理。即便症状有所缓解，患者也要持续做好环境控制和日常护理，打针期间仍需坚持鼻腔冲洗，远离花粉、尘螨等过敏原，保持规律作息。若忽略基础防护，药物效果会大打折扣，甚至可能产生复发风险，陷入“打针—停药—复发—再打针”的恶性循环。

应证，超适应证使用不予报销。此外，患者病历上要有近三个月内规范治疗失败的记录，包括鼻用激素、口服抗组胺药的用药时长、剂量及症状评估，经主治医生签字确认后方可享受医保报销。

医生强调，打“鼻炎针”只是治疗体系中的一环，不能替代日常基础管理。即便症状有所缓解，患者也要持续做好环境控制和日常护理，打针期间仍需坚持鼻腔冲洗，远离花粉、尘螨等过敏原，保持规律作息。若忽略基础防护，药物效果会大打折扣，甚至可能产生复发风险，陷入“打针—停药—复发—再打针”的恶性循环。

开学季呼吸道疾病高发

家长注意！切忌叠加用药与滥用抗生素

本报讯（记者朱丹君 实习生毛颢霖）9月开学以来，市第一人民医院儿科、呼吸内科门诊量显著攀升，就诊人群以学生、教师及接送孩子的中老年家长为主。当前正值呼吸道传染病高发期，普通感冒、流感、支原体及新冠病毒等叠加感染，医生提醒公众需科学区分症状、理性用药并做好日常防护。

据该院呼吸与危重症医学科副主任医师连婵介绍，近期高发的呼吸道疾病症状相似，但各有特点：流感起病急、传染性强，常伴突发高热与全身酸痛；支原体感染则以

顽固性干咳为典型表现，初期痰少，未及时干预易发展为肺炎。当下校园最常见的是“病毒+支原体”“流感+细菌”等叠加感染，这类情况症状更重、病程更长，表现为持续高热不退、咳嗽剧烈、精神差，常规用药效果不佳，也是很多孩子病情反复的核心原因。

“低烧是身体免疫系统对抗病毒的正常反应，无须立刻用药退烧。当体温高于38.5℃且伴随明显不适时，再按需规范使用退烧药。”针对部分家长盲目用药的情况，连婵强调，腺病毒、呼吸道合胞病毒等病

毒感染使用抗生素无效，支原体感染对常规青霉素、头孢类药物不敏感，盲目使用抗生素不仅延误病情，还会导致耐药，增加后续治疗难度。

同时，多种感冒药叠加服用风险极高。不同感冒药中的退烧、抗过敏等成分可能重叠，儿童肝肾代谢能力弱，叠加用药会造成不可逆的肝肾损伤。奥司他韦等抗病毒药物有明确适应证与保质期，市民盲目囤积既浪费又可能误用。

接种疫苗是预防流感、肺炎最经济有效的手段。医生建议，儿

童、老年人等重点人群每年按时接种流感、肺炎疫苗，即便感染也能大幅降低重症发生几率。

此外，市民日常防护要做好，包括居所通风、规律作息、规范佩戴口罩；学生要养成勤洗手的习惯，出现症状不带病上学；教师需定期消毒教具、保持教室通风，同时加强对学生的健康宣教；家长应每日关注孩子的体温与精神状态，根据温差及时增减孩子的衣物。若孩子出现持续高热、呼吸急促、精神萎靡等情况，应立即送医，避免延误病情。

全民健康文明生活方式宣传月 >>>

守护牙齿健康 要从小“管”到老

记者 朱丹君 通讯员 王玲娜

9月20日是第38个“全国爱牙日”，今年的主题为“健康口腔 健康生活”，副主题为“少年护牙筑根基 老年健齿享安康”。

口腔健康贯穿生命全周期，儿童、青少年与老年人作为重点人群，护牙策略需精准适配年龄特点。近日，市疾控中心专家针对这些人群梳理出专属护牙指南，助力市民科学守护口腔健康。

少年护牙：筑牢终身口腔健康根基

儿童、青少年处于生长发育关键期，其间养成的口腔习惯直接决定终身口腔健康水平，需从饮食、清洁、检查三方面入手。

科学控糖是预防龋齿的核心。游离糖是儿童龋齿的主要诱因，建议

每日游离糖摄入量低于25克，2岁以下儿童避免摄入任何游离糖。日常应减少含糖饮料、加工零食的摄入，多吃瓜果蔬菜等富含纤维的食物。这样既能补充营养，又能通过咀嚼促进唾液分泌，冲刷牙齿表面的食物残渣。

有效清洁是护牙的基础保障。3岁后，儿童应掌握简化版改良巴氏刷牙法，选用小头超软毛儿童牙刷，刷毛与牙齿呈45°角对准牙龈沟，小幅水平震颤搭配轻柔打圈清洁，禁止大幅度横刷。3~6岁儿童的牙膏用量为豌豆大小，6岁以上使用含氟牙膏，每天早晚各刷一次，每次不少于2分钟。此外，要配合使用牙线或冲牙器清洁牙缝，餐后漱口减少食物残渣滞留。家长需全程监督孩子刷牙，事后复检确保清洁到位，帮助孩子固化良好习惯。

定期专业检查不可或缺。儿童口腔疾病进展快，建议家长带孩子每半年进行一次口腔检查，及时发

现早期龋齿、牙列不齐等问题。适龄儿童可适时进行窝沟封闭，为恒磨牙穿上“防护衣”，预防龋坏。同时，家长要及时纠正孩子口呼吸、吐舌、咬笔等不良习惯，避免影响颌面发育、导致牙列不齐。

老年健齿：守护老龄生活质量

老年人口腔状态特殊，普遍存在牙龈生理性萎缩、牙缝变大、牙齿松动磨损等情况，护牙重点在于功能维护、疾病防控与全身疾病协同管理。

老年人优先选用超软毛护龈专用牙刷，沿用改良巴氏刷牙法，进一步减小力度，避免拉扯、按压松动牙齿，针对暴露的牙根面缓慢拂刷，精准清除软垢与牙菌斑。佩戴活动义齿的老人，需在每晚睡前取下假牙，用专用清洁刷和清洁剂浸

泡刷洗，彻底清洁贴合面，同时认真清洁真牙，避免细菌滋生引发炎症。

牙周病防治是重中之重。牙周病是老年人失牙的主要原因，需及早治疗并坚持自我维护。若出现牙齿缺失应及时修复，恢复咀嚼功能，避免因咀嚼困难导致营养不均衡，影响全身健康。修复方式需根据自身口腔状况选择，佩戴义齿后要定期复查，及时解决不适问题，确保义齿舒适耐用。

全身疾病协同管理不可忽视。糖尿病、高血压等慢性病会加重牙周病情，牙周病也会影响慢性病控制。老年人需严格控制血糖、血压等指标，保持均衡饮食，适当摄入富含钙质的食物，维持骨骼与牙齿健康。同时，戒烟限酒至关重要。吸烟是牙周病的重要危险因素，还会增加患口腔癌的风险，戒烟可改善口腔微循环，促进牙周组织修复。

市政协十五届 三十三次常委会会议 审议通过的有关人事事项

同意叶永峰辞去政协第十五届温岭市委员会常务委员、委员职务，免去其兼任的政协第十五届温岭市委员会委员工作党委副书记职务；同意郭德斌、林仁华同志辞去政协第十五届温岭市委员会委员职务，增补陈敏同志为政协第十五届温岭市委员会委员；张灵征同志兼任政协第十五届温岭市委员会经济科技委员会副主任，免去其兼任的政协第十五届温岭市委员会提案委员会副主任职务，陈敏同志兼任政协第十五届温岭市委员会港澳台侨和民族宗教委员会副主任，免去郭德斌同志兼任的政协第十五届温岭市委员会环境资源委员会副主任职务，免去林仁华同志兼任的政协第十五届温岭市委员会社会和法制委员会副主任职务，免去徐道德同志兼任的政协第十五届温岭市委员会港澳台侨和民族宗教委员会副主任职务。

基孔肯雅热 防控指南

什么是基孔肯雅热？
传播途径是什么？
一起来了解！

什么是基孔肯雅热

由基孔肯雅病毒引起的急性传染病，主要通过**伊蚊**（埃及伊蚊、白纹伊蚊，俗称“花蚊子”）叮咬传播。



传播途径是什么？

伊蚊(白天活跃，偏好干净积水产卵)叮咬感染病毒的人后，病毒在蚊体内复制，数天后进入唾液腺，伊蚊再次叮咬健康人时完成传播。**各年龄段人群均可能感染发病。**

典型症状

（潜伏期1~12天，通常3~7天）



☑ **急起高热**:体温迅速飙升至39℃甚至40℃以上，持续高烧不退，部分患者热退后可能再次发热(双峰热)，整体发热期相对较短。



☑ **剧烈关节痛**:呈游走性，多累及手、腕、踝、趾等小关节，也可波及膝、肩等大关节，其中腕关节受压疼痛为典型特点。



☑ **皮疹表现**:发病后2~5天，80%的患者在躯干、四肢伸展侧、手掌、足底及面部出现斑疹、丘疹或紫癜，部分伴瘙痒。

☑ **其他症状**:可伴有恶心、呕吐、纳差、腹痛等消化道症状，以及头痛、畏光、结膜充血或出血、肌肉疼痛、疲劳等。

就医提示:出现发热、关节痛、皮疹等症状，立即到正规医院就诊。

温岭市卫生健康局
温岭市疾病预防控制中心（温岭市卫生监督所）