

上海进入流感流行季，预计本月下旬至明年1月上旬达峰

流感疫苗含流行毒株，建议接种

本报讯（记者 邵阳）接种流感疫苗是预防流感最经济、有效的手段。记者从上海市疾控中心获悉，为方便市民接种，全市社区卫生服务中心接种门诊周一至周日门诊服务时段均提供流感疫苗接种服务。

市民可以通过“随申办”或健康云App、微信小程序、支付宝小程序的“智慧接种”，或“上海疾控”公众号“服务信息—疫苗接种”等方式，前往就近接种单位接种流感疫苗。

记者了解到，除全市社区卫生服务中心外，上海曜影医院特需门诊、上海嘉会国际医院特需接种门诊、中山医院特需接种门诊、同

仁医院特需门诊、华东医院特需接种门诊、上海市儿童医院特需接种门诊、上海市第一人民医院特需接种门诊、市东医院特需门诊、吴淞中心医院特需门诊、嘉定区妇幼保健院特需门诊、公卫中心疫苗特需门诊、松江区妇幼保健院、朱家角人民医院、上海医大医院、中国福利会国际和平妇幼保健院等医疗机构也提供接种服务。

目前上海已进入流感流行季，上海市疾控中心模型预测显示，预计12月中旬进入高流行水平，并于12月下旬至明年1月上旬达峰。峰值时间整体较往年冬春流行季的典型

峰值时间（通常集中在12月下旬至3月间）有所前移。

“一般建议在流感流行季来临之前接种流感疫苗，但对每个个体而言，只要还没有感染，就可以通过接种流感疫苗来预防流感，减少感染、减轻症状、缩短病程、显著降低发展为重症和死亡的风险。流行期一般持续到3月。”市疾控专家表示，“2025—2026年流感流行季推荐的流感疫苗组分中含有H3N2类似株，与目前主要流行的毒株一致。通常在接种流感疫苗2—4周后，可产生具有保护效果的抗体。”

市疾控中心提醒：优先推荐重点和高风险人群接种流感疫苗。重点人群和高风险人群包括：60岁及以上的老年人，罹患一种或多种慢性病患者，养老机构、长期护理机构、福利院等聚集场所的居住人员和员工，孕妇，6月龄到5岁儿童，6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员，托幼机构、中小学校、医疗机构、监管场所等重点场所人群。

医生还建议，可以随身带包一次性医用口罩，人多的时候戴上，及时更换；摸完扶手、电梯、键盘别直接揉眼睛摸嘴巴，先流水洗手或者用酒精棉片擦一擦。



■ 王作鹏检查患儿情况

受访者供图

第医线

婴儿脸上有小红斑、儿童皮下长小疙瘩、青少年运动后反复腿疼……这些看似普通的症状，可能都是血管瘤与脉管畸形的信号。家长易陷入“等它自己消”的误区，可能耽误孩子治疗，甚至造成不可逆损伤。

近日，复旦大学附属儿科医院普外科副主任医师王作鹏在采访中直言：“一听到‘瘤’家长就恐慌，但绝大多数的儿童脉管性疾病是良性，部分婴幼儿血管瘤也确实会自行消退。可问题在于，临床中有的孩童因为盲目等待，从‘小问题’拖成了毁容、肢体受限的大麻烦。”

疾病细分复杂易误诊

根据国际脉管性疾病研究学会分类，血管瘤与脉管畸形细分达数十种，包括婴幼儿血管瘤、先天性血管瘤、卡波西样血管内皮瘤，以及静脉畸形、淋巴管畸形等，不仅家长难以分辨，非专科医生也容易误诊。

“血管瘤总体发病率不低，婴幼儿血管瘤在新生儿中的发生率达2%—10%，早产儿比例更高。”王作鹏说。婴幼儿的血管瘤初期表现为红斑，随后会进入快速增殖期，逐渐增厚、变红。“‘等它自己消’是很多家长的固有观念，但这种等待策略，其实暗藏两大风险。”王作鹏强调，一是可能将恶性或非消退型病变误判为良性可消退血管瘤；二是即使良性病灶，若任其发展，也可能造成不可逆的身体损伤。

他曾接诊过一名手腕部疼痛的男孩，当地医院诊断为“婴幼儿血管瘤”并建议观察，实则孩子患的是偏恶性的卡波西样血管内皮瘤——这类肿瘤不会自行消退，因延误治疗导致男孩关节活动受限，接受规范用药后才逐渐好转。

还有更令人痛心的案例：一名婴儿出生时面部血管瘤并不明显，家长选择等待，不料病灶快速增大并出现溃疡，最终造成婴儿鼻部严重损伤，留下了毁容性后果。虽然后期经规范治疗病灶颜色消退，但外观损伤已无法逆转。

更需警惕的是，部分脉管畸形可

能伴随系统性异常。比如Sturge-Weber综合征，初期表现为面部红斑，容易被误认为婴幼儿血管瘤，实则可能合并颅内血管畸形、青光眼，甚至诱发癫痫。王作鹏说，曾有外地患儿因面部红斑就诊，他当即提醒了相关风险，后来孩子突发抽搐，当地医院怀疑脑出血准备手术，经他远程判断为癫痫发作，最终避免了一次不必要的手术创伤。

青少年提防静脉畸形

脉管性疾病并非只发生在婴幼儿期，青少年阶段也可能发生，尤其是静脉畸形——作为脉管畸形中最常见的类型之一，其症状在青春期更易显现。

多数静脉畸形患儿出生时就存在病灶，但儿童期症状通常不明显；进入青春期后，随着体内激素水平变化、运动量增加，病灶会逐渐活跃，主要表现为运动后特定部位反复疼痛、局部出现青紫色斑块或柔软包块、关节活动受限等，若未及时干预，可能严重影响肢体功能和日常生活。王作鹏曾接诊过一名16岁少年，因腿部静脉畸形导致剧烈疼痛，就诊时只能单腿跳跃行走。

微创的介入硬化治疗因优势突出，成为青少年患者的优先选择。同时，日常护理也至关重要：患者应避免参与剧烈冲撞性运动，下肢有病灶者可穿戴医用弹力袜，缓解运动后的肿胀不适，还要注意保护病灶部位，防止意外伤害加重病情。

制定个性化治疗方案

面对复杂的脉管性疾病，临床已有丰富的治疗手段，包括药物治疗、介入硬化治疗、手术切除、激光治疗及基因诊断与靶向治疗等，核心是根据疾病类型、病灶部位、孩子年龄等因素，制定个性化治疗方案。

针对浅表的婴幼儿血管瘤，外用噻吗洛尔凝胶即可有效控制；部分需要系统治疗的病例，口服普萘洛尔能达到良好效果；而对于卡波西样血管内皮瘤等特殊类型，西罗莫司等药物已显现明确疗效。

介入硬化治疗则成为静脉畸形、淋巴管畸形的优选方案。在超声或DSA（数字减影血管造影）引导下，医生可精准穿刺至病灶囊腔并注射硬化剂，创伤小、恢复快，不会留下体表疤痕，尤其适合对外观有较高要求的青少年患者。

手术切除适用于局限且对药物不敏感的病灶，激光治疗能有效改善毛细血管畸形的外观问题；对于复杂的脉管畸形，往往需要多种手段综合治疗。

值得一提的是，脉管疾病诊疗已进入分子医学时代。通过基因诊断技术，医生可找到疾病的特定靶点，再应用靶向药物治疗，为传统治疗方式效果不佳的复杂病例带来了新希望。

实习生 唐敏 本报记者 左妍

孩子身上有红斑疙瘩，别盲目「等它消」

专家：这可能是脉管性疾病，耽误治疗或致毁容、肢体受限

外籍献血志愿者队90名成员昨撸袖献血 队长为上海捐献第60份血

本报讯（记者 邵阳）昨天，上海市血液中心内暖意融融，一场由上海市人民对外友好协会、上海市血液中心联合主办，由外籍献血志愿者队“Bloodline 血缘”精心筹办的“热血天使 守护生命”外国友人献血活动在此举行。90名来自世界各地的外国友人齐聚于此，以汩汩热血传递生命希望。

记者获悉，当天共有78人捐献全血136人份，12人捐献血小板20人份。

“Bloodline 血缘”是一支由外国友人组成的献血志愿服务队，多年来始终坚守“轻松献血，快乐志愿”的初心，积极向在沪外国友人推广无偿献血。

“这是我为上海捐献的第60份热血，能为上海的献血事业献出一份力，我感到无比荣幸。”当天撸袖的“Bloodline 血缘”队队长阿思势告诉记者。

20多年前，阿思势来到上海成为一名外科医生，他发现许多在沪外国友人因

各种原因无法在上海献血，便与一群志同道合的朋友主动担当起无偿献血的“宣传员”与“组织者”，并在上海市血液中心的支持下，组建了“Bloodline 血缘”志愿者服务队。如今，这支队伍已成为申城公益领域的一张“国际名片”，累计带动数千人次的外国友人参与献血，为城市无偿献血事业注入了重要力量。

活动上，一份特殊的荣誉为这份坚守增添了分量——上海市人民对外友好协会聘任阿思势先生为第六届理事会海外荣誉理事。这一荣誉既是他长年深耕民间对外友好交往、热心公益事业的肯定，又寄托了对他继续发挥桥梁纽带作用，推动在沪外国友人更好融入上海、参与城市建设发展的期望。

市血液中心表示，此次外国友人献血活动彰显了该群体对城市公益事业的深度参与和责任担当，为构建更具温度、更富包容的国际化社区写下了暖心篇章。

上海发布三项团体标准 让养老服务更有智慧更有温度

本报讯（记者 王蔚）《智慧养老机构评价规范》《老年数字技能培训通用要求》及《老年心理照护员岗位技能规范》三项团体标准昨天在沪发布。该系列标准是在中国质量认证中心有限公司上海分公司指导下，由华东师范大学牵头，联合多家单位共同研制，并由上海市养老服务和老龄产业协会对外公布，标志着我国在养老服务专业化、标准化、智慧化发展方面迈出了重要一步。

随着我国人口老龄化程度持续加深，社会对高质量、多样化养老服务的需求日益迫切。然而，在智慧养老建设、老年人数字融入、心理健康服务等关键领域，仍存在标准缺失、质量参差不齐、专业人才匮乏等问题。为此，华东师大公共管理学院组织跨领域专家团队，研制了三项养老服务团体标准，旨在构建一套覆盖服务场景、技能提升与人才支撑的完整标准体系。

《智慧养老机构评价规范》的公布被业界称为统一了智慧养老的“度量衡”。该标准坚持科学性、系统性、实用性、前瞻性与规范性的编制原则，构建了总分为100分的量化评价模型，将评价内容细化为智慧入住、智慧餐饮、智慧健康、智慧生活、智慧安防和智慧运营六大一级指标，每个指标下设多个二级指标与具体评价内容，形成可操作、可测量、可比较的标准评价体系。标准强调技术与服务的深度融合，如在智慧健康方面要求建立医疗数据互联与风险预警系统，在智慧生活方面鼓励采用智能监测设备实现全天候安

全看护，同时明确信息安全与隐私保护要求，为机构提升运营质量与管理效能提供了明确指引。

《老年数字技能培训通用要求》的公布将助力老年人跨越“数字鸿沟”。针对老年人在数字社会中面临的接入、使用和技能提升难题，该标准围绕“适老、实用、安全、包容”原则，构建了覆盖培训全流程的标准化框架。标准将培训对象按技能水平分为“零基础级至高级”的四个等级，并针对视力、听力、认知、肢体等障碍类型提供分级适配方案，实现“一人一策”个性化教学。培训内容聚焦就医、出行、支付、社交、防诈骗等实际生活场景，采用演示教学、任务驱动、场景模拟等互动方式。

《老年心理照护员岗位技能规范》是国内首次对养老机构中提供非临床心理支持服务的岗位作出系统规范。标准明确了“老年心理照护员”的定义与职业边界，将其划分为基础级、进阶级、资深级三个等级，并详细规定了各等级的岗位职责、核心技能要求及考核标准。岗位技能要求覆盖沟通技巧、风险识别、活动组织、记录管理、跨部门协作等方面，旨在培养一支专业化、规范化的心理照护人才队伍，提升养老机构的心理健康服务能力。

据悉，这三项标准将在养老机构、社区培训点及相关服务机构中推广和应用，旨在为服务供给方提供升级依据，为监管部门提供评价工具，让老年人享受到更安全、更便捷、更有温度的养老服务。