

泉州疾控发布12月份健康提示

气温骤降 防范呼吸道传染病



本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员陈勇军 张燕红 文/图)2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”，今年宣传活动主题为“社会共治，终结艾滋，共享健康”。

11月29日下午，泉州市、鲤城区两级卫健部门、红十字会和疾控中心在鲤城区新天地城市广场联合举办第37个“世界艾滋病日”现场宣传活动，进一步提高公众对艾滋病的认识和预防意识，营造全社会参与艾滋病防治工作的良好氛围；号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来，共同担负起防艾责任。

活动现场摆放防艾宣传展板、分发防艾知识宣传折页，邀请专业的医务人员为市民提供艾滋病免费检测和咨询服务。同时设置为“艾”打卡传递关爱、防艾转盘问答、吹乒乓球互动游戏等活动环节，参加任一互动环节者可参与抽奖，发放“丝丝”玩偶毛毯、“丝丝”抱枕等礼品。

简朴的尿素乳膏秒杀不少护手霜

本报讯(融媒体记者张沼婢)随着寒风袭来，皮肤干燥、痒、破裂等问题成了困扰很多人的问题。如何有效保护皮肤，尿素乳膏又到了“抢手”的季节。泉州市皮肤病防治院药剂科药师吴群丹提醒，尿素乳膏是皮肤科常用的药物。家中可常备一支，以应对季节变化、环境温度对皮肤的影响。

尿素乳膏成分表干净，主要成分是尿素，辅料有硬脂酸、白凡士林、甘油等。尿素成分无毒、无刺激、无致敏性的特性，在护肤护理药品和化妆品中运用非常广泛。

尿素的抗菌作用不容小觑，它能够有效地阻碍细菌和真菌的生长，为肌肤筑起一道坚实的防线。同时，尿素还能止痒并促进肉芽生长，这对于肌肤的修复和再生具有重要意义。

更为神奇的是，尿素具有使角质蛋白溶解变性的能力，能够增进角质层的水合作用。这意味着尿素能够显著增加皮肤角质层的含水量，并提高角质层的水分保持能力。这样一来，肌肤就能变得更加柔软、有弹性，从而有效防止皱纹等问题的发生。

因此尿素乳膏主要用于治疗皮肤角化症、手足皲裂、干皮症、鱼鳞病等皮肤问题。

吴群丹提醒，应正确使用尿素乳膏，才能有效：

涂敷药前，应将患处皮肤清洗干净，局部外用，涂在患处，一日2—3次。

对有破损、溃烂、渗出的部位不要涂敷。因为急性渗出期使用尿素软膏反而可能使炎症加剧、渗出增加。

涂敷后轻轻按摩，对于皲裂严重或角化过度的皮肤，涂药后用塑料膜包裹皮肤，可显著提高角质层的含水量，提高疗效。

涂敷软膏并非越厚越好，薄薄地涂一层即可，保持皮肤的正常呼吸，有助于患处恢复。

如果涂抹部位有烧灼或瘙痒、发红、肿胀、出疹等反应，应立即停药并将局部药物清洗干净，仍然有不适，应就医。

长期大量使用尿素乳膏，可能会导致皮肤的角质层变薄，使皮肤变得更加敏感。因此，在使用尿素乳膏时，一定要按照医生的建议使用，不要自行增加使用次数或剂量。

最后，尿素乳膏属于皮肤外用非处方药，只是辅助用药，不是万能药物，治疗疾病时不能代替其他一线药物，具体还需及时咨询临床医生。



尿素乳膏是冬季护肤良药(CFP图)

的室内有利于病原体传播，加上不少人户外运动有所减少，机体抵抗力往往也会下降，各类呼吸道传染病及腹泻疾病逐步进入高发期。泉州疾控中心发布12月健康提示，提醒市民预防流感、肺炎支原体等引起的急性呼吸道传染病。

冬季是呼吸道传染病的高发期。流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等病毒传播力强，是冬季急性呼吸道感染的常见病原体，它们引起的症状相似，多有发热、咳嗽等症状。

那么预防呼吸道传染病，需要采取

哪些措施呢？专家建议：

(1)养成健康生活习惯，日常要均衡饮食、适量运动、充足休息，以增强身体抵抗力，并注意保暖、避免受凉。保持良好的个人卫生习惯，日常做到勤洗手，保持手卫生；经常开窗通风，保持室内空气流通；遵守卫生礼仪，咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾、毛巾等遮掩口鼻。

(2)在呼吸道传染病高发季节，尽量少去人群聚集场所，避免近距离接触有流感样症状者。出现流感样症状时应及时就诊排查，外出或接触其他人时佩戴

医用外科口罩，以减少疾病传播。

(3)接种流感疫苗、肺炎疫苗可以显著降低感染和感染后发生严重并发症的风险，每年冬春季之前宜主动接种流感疫苗和肺炎球菌疫苗，重点人群应主动接种新冠疫苗。

(4)学校、幼儿园和养老福利院等重点场所要注意通风、消毒，做好日常的清洁工作，加强健康监测，避免出现聚集性感染。

(5)一旦出现发热伴有剧烈咳嗽、呼吸急促和呼吸困难等严重症状，应居家隔离，及时就诊排查，不带病上班或上学。

动画视频科普 增强防艾意识



泉州疾控同步开展线上活动，派出防艾专家到《海丝健康控》进行视频直播；结合防艾吉祥物“丝丝”元素制作防艾宣传动画视频和一系列科普图文作品，宣传内容包括艾滋病的基本知识、预防方法、病情的严重性、治疗方法等，并通过微信、抖音等新媒体进行推广；邀请公众关注泉州疾控微信和抖音公众号，开展有奖答题活动，鼓励网友进行点赞和分享，帮助更多市民提高对艾滋病的认知和理解，加强疾控部门与公众之间的互动和沟通。

通过线上+线下的宣传活动，我市进一步增强了全民艾滋病防治意识，提高了全社会参与艾滋病防治的热情，形成强大合力，共建健康泉州，共享健康成果。

通过线上+线下的宣传活动，我市进一步增强了全民