

流感高发期将至 疫苗接种正当时



随着天气转凉,流行性感冒(简称“流感”)这一人们熟悉又讨厌的“老对手”进入活跃期。流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。但是它可不是“大号感冒”,其传播速度快,症状更严重,恢复时间也更长。

据世界卫生组织估计,流感每年在全球可导致300万至500万重症病例,以及29万至65万例呼吸道疾病相关死亡。泉州疾控提醒,接种流感疫苗是目前最经济、最有效的预防手段,每年接种流感疫苗可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

为什么每年都要打?这是许多人的疑问。专家介绍,人体接种流感疫苗后获得的免疫力会随时间衰减,一年后抗体水平会显著降低。此外,流感病毒变异

快,每年流行的毒株都可能不同。因此,相关部门会根据全国的流感监测数据再参考世界卫生组织每年发布的流感疫苗株的推荐意见,来调整当季生产的流感疫苗组分,以确保疫苗跟当年流行株抗原性尽可能匹配。2025—2026年流感疫苗组分与2024—2025年相比,甲型H3N2病毒株有变更。

接种流感疫苗后,部分人可能出现局部反应(接种部位红晕、肿胀、硬结、疼痛、烧灼感等)和全身反应(发热、头痛、头晕、嗜睡、乏力、肌痛等)。这些反应通常是轻微的、自限的,一般在1至2天内自行消退,极少出现重度反应。

什么时候接种最合适?流感疫苗接种后,通常需要2—4周时间才能产生具有保护水平的抗体。因此,在每年流感流行季到来之前完成接种是最理想的。当前气温开始下降,流感的高发季节即将来临,建议尽早接种。即使错过最佳时机,整个流行季仍可接种。

目前,我国批准上市的流感疫苗包括三价灭活疫苗、三价减毒活疫苗和四价灭活疫苗,四价疫苗比三价疫苗多覆盖一种流感病毒亚型,但是对于大多数人来讲,两者都可以提供良好保护,无需过度纠结



疫苗价数,尽早接种才是关键。

以下人群优先接种流感疫苗:医务人员、60岁及以上老年人;患一种或多种慢性病者(如心血管、呼吸系统疾病等);养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚

集场所脆弱人群及员工;孕妇、6—59月龄的儿童、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;以及托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 许霞

专家带你认识咽鼓管—— 远离听觉闷堵 守护耳朵健康

擤鼻涕后感觉耳朵仿佛被塞住,久久不通畅;吞咽或打哈欠时听到“咔嚓”声;坐动车过隧道或飞机起降时耳内胀痛……

这些不适可能与你耳朵里的“阀门”——咽鼓管有关。今天,泉州医高专附属人民医院耳鼻喉科主任医师朱炼兵为您解析这条连接中耳与鼻咽部的关键通道。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 蔡金钰

咽鼓管是中耳“阀门”

咽鼓管是连接中耳腔和鼻咽部的一条狭窄管道,其核心功能是平衡气压。当人们吞咽或打哈欠时,它会瞬间打开,允许空气进出,平衡鼓膜内外两侧压力。这样鼓膜才能自由振动以维持正常听力。

此外,它还能将中耳产生的少量液体引流到鼻咽部。正常情况下,咽鼓管在非活动时处于关闭状态,这能有效防止鼻咽部的细菌和分泌物倒流进入中耳。

识别“阀门失灵”症状

当咽鼓管因各种原因无法正常开闭时(即功能紊乱),问题就来了。

最常见的情况是它持续关闭,导致中耳腔内的空气被逐渐吸收,形成负压(类似真空状态)。这使得鼓膜被向内吸附,变得僵硬,无法正常振动。严重时,负压甚至能把鼻咽部的组织液“吸”过来,导致中耳积液,形成分泌性中耳炎。常见症状包括——

耳闷塞感:耳朵仿佛被东西堵住,或像进了水。

听力下降:感觉声音遥远,像隔着一堵墙。

耳鸣:吞咽或打哈欠时耳朵里出现“乒砰”或“咔嚓”声。

耳痛:擤鼻涕时耳内胀痛,打哈欠后可能缓解。

“自听增强”:听到自己的呼吸声或说话声特别响亮。

朱炼兵介绍,咽鼓管功能障碍的常见诱因包括上呼吸道感染(如感冒)、过敏性疾病(如过敏性鼻炎)、鼻咽部解剖结构异常、气压损伤(如乘飞机、潜水)、胃食管反流及吸烟等。

让“调节阀”重新工作

您可以尝试的自我缓解方法——

1. 多做相关动作:频繁地吞咽、打哈欠、咀嚼口香糖,促进咽鼓管主动打开。

2. 捏鼻鼓气法(瓦尔萨尔瓦动作):深吸一口气,用手指捏紧鼻子,闭紧嘴巴,像擤鼻涕那样轻轻而缓慢地向鼻腔和耳朵方向鼓气,直到感觉耳朵“噗”的一声通畅为止。注意用力轻柔,避免用力过猛。

3. 保持水分与湿度:多喝水,使用加湿器有助于稀释黏液,减轻堵塞。

4. 热敷:用温热的毛巾敷在耳朵和鼻子周围,有助于缓解肿胀和不适感。

如果上述自我护理方法无效,或症状持续、加重,请及时咨询耳鼻喉科医生,接受专业诊断和治疗。

秋凉时节谨防儿童胃炎

“妈妈,我肚子不舒服……”秋凉时节,不少家长发现孩子频频揉肚子喊疼,有的饭后疼,有的晨起不适,去医院一查,竟是胃炎。

许多家长感到困惑:胃病不是成年人的常见病吗?为什么儿童也会患病?其实,儿童的胃黏膜娇嫩,屏障功能较弱,稍不注意就容易受刺激引发炎症。

今天,我们特邀泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)消化内科林捷主治医师,为家长讲清儿童胃炎与幽门螺杆菌的真相,助力秋季科学护胃。

□融媒体记者 张沼焯

腹痛警报 胃炎信号早知道

孩子常难以像大人一样准确表述“胃痛”,低龄儿童症状尤其不典型。家长需着重观察以下表现:

林捷介绍,胃炎多表现为上腹部(胸口下方)或肚脐周围隐痛、胀痛,疼痛时间不固定,餐前或餐后均可能出现。

除腹痛外,患儿可能常出现早饱

(进食少量即感饱胀)、恶心、嗝气、食欲减退,严重时可能呕吐,部分患儿呕吐物含酸水。

若腹痛伴随呕血(或呕吐物带血丝)、排出柏油样黑便、面色苍白(提示贫血)或体重明显下降,表明病情较重,需及时前往儿童消化科就诊。



秋季养胃 六方面守护健康

儿童胃炎重在预防,林捷建议,秋季护胃可从以下方面着手——

饮食调理:确保三餐定时定量,避免过饥或过饱;食物以温热、易消化为主(如粥、烂面条、蒸蛋);适量摄入南瓜、山药、小米等健脾养胃食材,减少刺激性食物摄入。

培养良好进食习惯:鼓励细嚼慢咽,避免边吃边玩或边看电子产品,减轻胃部消化负担。

家庭防护:全家共餐使用公筷公

勺;儿童餐具单独消毒;坚决杜绝成人咀嚼喂食,降低Hp传播风险。

卫生管理:教育儿童饭前便后用肥皂和流动水彻底洗手,时长不少于20秒,阻断“粪—口”传播途径。

规范用药:儿童腹痛时避免擅自使用止痛药,应在医生指导下用药,必要时可配合使用胃黏膜保护剂。

情绪调节:通过陪伴、游戏等方式缓解儿童焦虑,减少精神压力,避免情绪问题诱发胃部不适。

部门联动寻档 助圆25年护士梦

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员王金艺 庄铭)近日,市民王女士手持崭新的护士执业证书,专程前往南安市卫生健康局,感谢工作人员助她找回丢失多年的实习证明,使她在毕业25年后终于实现合法执业的梦想。

王女士2000年从当地卫校护理专业毕业,因当年就业环境与家庭原因,未能及时考取护士资格证。近年来,她想要重拾护士梦,于是备战考试,并于今年年初通过护士资格考试。然而在申请执业注册时,她发现必需的毕业实习证明早已遗失。翻遍家中物品、联系同学与老师均无果后,她尝试向南安市卫健局审批科求助。

“不能因一份丢失的档案断了执业路。”接到求助后,南安市卫健局审批科工作人员立即与南安市政务服务中心启动跨部门协调机制,联系到南安市人才服务中心人事档案管理部门说明情况。通过数日细致排查,工作人员终于找到王女士当年的实习鉴定表,表中清晰记录了实习单位、时长及考核结果,其效力等同于实习证明。

“拿到复印件时我激动得泪流满面。”王女士补全材料后顺利完成注册,现已入职当地一家医疗机构,正式开启护士生涯。该市卫健局审批科负责人表示,此次协作是“无证明城市”建设的生动实践。未来,他们将进一步完善部门联动机制,让政务服务更有温度。

夜间10—11点入睡最护心

人的一生约有三分之一时间在睡眠中度过。睡眠对健康至关重要,而“最佳入睡时间”一直是备受关注的课题。多项研究表明:晚上10点至11点入睡对心血管健康最为有益。

护心时刻:心血管风险最低

心血管疾病(如心脏病、中风)是全球“头号杀手”,每年夺走近1800万人的生命。

牛津大学团队通过一项涉及超50万人的研究,分析其中10万余人连续7天佩戴“加速度计”(类似智能手环)监测身体活动数据。结果显示,在3172例发生的心血管疾病中,晚上10:00至11:00入睡的人群心血管风险最低。

2021年11月,牛津大学等机构发表于《欧洲心脏病学杂志》旗下期刊《欧洲心脏杂志数字健康》的研究也已表明,晚上10:00至10:59入睡的“最佳时间点”。在此时间段入睡可降低心脏病风险,而半夜或更晚入睡者风险最高。

熬夜代价:补觉难消隐患

熬夜后补觉是否能抵消健康损害?福建医科大学附属第二医院心血

管内科主任医师王耀国表示,补觉无法完全修复熬夜对身体的伤害。

他解释,夜间本是血压和心率的自然“休整期”。熬夜迫使心脏持续超负荷工作,这种损耗无法通过白天补觉来逆转。偶尔熬夜后补觉虽可缓解短暂疲劳,但长期熬夜对心脑血管及免疫系统的累积性损害,单靠补觉难以弥补。更值得注意的是,白天补觉还可能进一步扰乱昼夜节律,陷入“熬夜—补觉—更难入睡”的恶性循环。

2023年发表于《Sleep Health》的研究进一步佐证:与睡眠规律者相比,睡眠时长不稳、大量补觉、入睡时间偏差大、工作日与周末睡眠差异显著者,其生物年龄(反映生理衰老程度)分别高出0.63年、0.52年、0.74年和0.77年。长期睡眠不规律会扰乱生物钟,加速机体衰老进程,并影响新陈代谢,增加患病风险。

5个技巧:提升睡眠质量

科学规律的作息、舒适的环境和良好习惯是优质睡眠的基础。以下建议可帮助改善睡眠:

优化睡眠环境:卧室应保持安静舒适。根据个人习惯调节适宜光线,室温以20℃—24℃、湿度40%—60%为佳,勤通风。选择承托力适中的床垫



晚上10时至11时是最佳睡眠时间(CFP图)

(避免过软塌陷)和高矮适宜的枕头,被褥保持清洁干燥。

稳定生物钟:尽量每日固定上床与起床时间,即使在周末也保持相对一致。醒后避免长时间赖床。

采用舒适睡姿:搭配合适的床垫与枕头,采用正确睡姿可减少身体压力。有打鼾、憋气情况者,侧卧位可一定程度改善夜间缺氧。

睡前放松身心:避免睡前打游戏、刷手机等刺激性活动。可选择泡热水澡、阅读等舒缓方式帮助放松。

白天适度运动:上午进行适度锻炼并接触自然光,有助于消耗能量、减轻压力,充分激发体内动力,提高夜间睡眠质量。

□融媒体记者 张沼焯

六招“控”出理想血压

面对高血压这一健康挑战,我们该如何有效应对?福建疾控推荐以下六大防治策略,助您赢得健康主动权。

减盐控量,重塑习惯。高盐饮食直接推高血压,增加心血管病风险。研究表明,每日少吃1克盐,血压可下降约1.2毫米汞柱(mmHg)。建议成人每日食盐摄入量控制在5克以内(世卫组织推荐)。使用带刻度限盐勺,精准控量。优先选用低钠富钾盐,注意咸菜、鸡精、酱油、加工食品等所含有的盐分。

体重管理,找回健康。超重及肥胖是血压升高的明确诱因。研究显示,每减轻10公斤体重,血压可下降5—20毫米汞柱。建议将体质指数(BMI)控制在24以下,男性腰围小于90厘米,女性腰围小于85厘米。

合理膳食,均衡营养。健康饮食是控制高血压及心脑血管病的关键。建议保证膳食均衡,种类丰富。多食富含钾和膳食纤维的蔬果、全谷物、豆类等粗杂粮及优质蛋白(如鱼、禽、蛋、奶、豆制品)。限制饱和脂肪酸、甜食及含糖饮料的摄入。

规律运动,激活机能。适度运动能舒缓情绪、减轻体重、降低血压。长期坚持中等强度运动可使血压下降5—7毫米汞柱。建议每周进行5—7次、每次至少30分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳、骑车),并适当加入抗阻(肌肉力量)训练和柔韧性拉伸。

戒烟限酒,远离危害。吸烟(包括电子烟)和饮酒显著增加心脑血管病风险。高血压患者应坚决戒烟、戒酒,并避免被动吸烟。

身心同调,舒缓压力。充足健康的睡眠有助于降压。成人应规律作息,保证每晚7—9小时睡眠,积极改善睡眠障碍。长期精神紧张、焦虑或抑郁会导致血压升高。建议保持积极乐观心态,及时疏导负面情绪,必要时寻求专业心理干预。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 胡祥炬