

# 甲流H3N2高发 注意四类典型症状

近期气温变化较大,流感病毒活跃。第910医院儿科门诊因发热、咳嗽就诊的患儿数量明显增加,其中多数被诊断为甲型流感,主要流行株为H3N2病毒。该病毒株来势汹汹、症状较重,家长们该如何应对?这份温馨提示请收好!  
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 褚小余 张诗婷

## 甲流H3N2“善变”

H3N2病毒可算是流感家族的“老面孔”,其最大特点是“善变”。它的结构比H1N1更复杂,容易发生“抗原漂移”(即变异)。这意味着,即使孩子去年得过流感,体内的抗体也可能难以识别今年的病毒变体,从而导致重复感染或疫苗保护力下降,极易引发季节性流行。

幼儿园、学校人员密集,孩子们互动频繁,为病毒提供了“温床”。儿童免疫系统仍在发育阶段,抵抗力相对较弱。孩子们活泼好动,喜欢用手触摸口、鼻、眼,如果接触到被病毒污染的玩具、门把手等,就容易被感染。

## 掌握流感典型症状

流感的症状通常比普

通感冒起病更急、势头更猛,家长可以留意一下患儿的典型表现。

**高烧不退:**常突然发起39℃以上的高烧,持续3—5天。服用退烧药后体温下降,但药效一过,体温很快再次升高,这是流感的典型特征。

**全身症状重:**孩子精神萎靡,出现头痛、全身肌肉酸痛、乏力,尤其是小宝宝,可能表现为异常烦躁、哭闹不休、拒奶等。

**呼吸道症状:**患者出现咳嗽、咽痛、流涕等。在发病初期,全身症状通常更明显。

**消化道症状:**部分孩子会出现呕吐、腹泻等。

## 高热超3天尽快就医

一旦孩子出现上述症状,尤其是持续高热超过3天,出现呼吸困难、呼吸急促或口唇发紫、头痛、精神状况较差,请尽快带



甲流H3N2病毒容易变异,导致重复感染或疫苗保护力下降。(CFP)

孩子到医院就诊,明确诊断。

如孩子发热不适,可服用乙酰氨基酚(泰诺林)或布洛芬(美林),注意按体重计算剂量,遵医嘱用药。

保证患者的充足睡眠和休息,鼓励孩子多饮水,饮食清淡。

遵医嘱使用奥司他韦、玛巴洛沙韦片(5岁以上儿童使用)、静脉用帕拉米韦等抗病毒药物。这类药物在症状出现的48小时内使用效果最好,可以显著缩短病程、减轻症状、降低重症风险。

做好隔离与防护。避免到人群密集处,家中保持通风,教育孩子勤洗手,不共用毛巾和餐具等。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的预防方式。疫苗的保护作用通常在2周后产生,建议在每年流感季节前为孩子接种。即使接种疫苗后仍感染流感,症状通常也会更轻,能大大降低重症风险。平日要培养孩子养成良好卫生习惯,勤洗手,戴口罩,不摸口鼻。

# 可防可控 科学防艾共筑健康

12月1日是世界艾滋病日,我国今年的宣传主题为“社会共治,终结艾滋,共享健康”,旨在号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来,共同担起防艾责任,迈向2030年终结艾滋病公共卫生威胁的目标,形成强大合力,共建健康中国,共享健康成果。专家提醒,艾滋病可防可控,真正的“敌人”不是病毒感染者,而是无知与偏见。  
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 张燕红

## 感染HIV病毒不等于患上艾滋病

艾滋病,学名为“获得性免疫缺陷综合征”(AIDS),是由艾滋病病毒(HIV)引起的一种传染病。HIV病毒会攻击并破坏我们体内的免疫细胞,导致人体抵抗力逐渐下降,从而容易感染各种疾病或发生恶性肿瘤。

感染了HIV病毒不等于患上艾滋

病。从感染病毒到发病成为一个艾滋病病人,中间可能有数年甚至更长的潜伏期。在此期间,感染者可能没有明显症状,但具有传染性。

人体感染HIV后,进展到一定程度,免疫系统严重受损,人体会出现各种机会性感染和肿瘤,这时才是患上艾滋病。

## 拥抱、握手、同桌吃饭会传染吗

提起艾滋病,不少人心中仍存在疑虑甚至恐慌,一些根深蒂固的误解让它被过度“妖魔化”。拥抱、握手、同桌吃饭……这些日常接触真的会“中招”吗?蚊子叮咬、母亲分娩,会导致病毒传播吗?让我们擦亮眼睛,用科学依据击破那些广为流传的艾滋病传播谣言,认清事实真相,消除不必要的恐惧,也避免因无知而放松对真正高危行为的警惕。您应当正确理解艾滋病的关键知识。

艾滋病可以通过握手或拥抱传播吗? HIV主要存在于艾滋病患者和HIV感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁等体液中。完整的皮肤能够有效阻挡病毒的人侵,只要皮肤没有破损,接触到艾滋病患者体表正常的汗液等分泌物是不会感染艾滋病的。

蚊子叮咬会传播艾滋病吗?血液中的HIV会在蚊子的消化系统中被灭

活。另外,蚊子口器上残留的血量极少,所携带的病毒数量远远不足以引起新个体的感染。

HIV阳性的母亲一定会把病毒传给孩子吗?在没有任何干预措施的情况下,母婴传播的概率为15%—45%。而通过有效的母婴阻断措施,包括孕期抗病毒治疗、选择安全分娩方式和避免母乳喂养,母婴传播的风险可以降低到2%以下。

与艾滋病人共用餐具会感染艾滋病吗?HIV在唾液中的病毒含量极低,远远达不到引起感染的程度。而且HIV在环境中非常脆弱,一旦离开人体很快就会失去活性。

艾滋病会通过接吻传播吗?虽然HIV可以在唾液中被检测到,但唾液中的病毒浓度极低,不足以引起感染。但是,如果接吻双方口腔内都有破损,如双方都有严重的口腔溃疡、牙龈出血等,含有病毒的血液可能会通过破损处进入对方体内,从而增加艾滋病传播的风险。



艾滋病防控需要全社会形成强大合力,共同担起防艾责任。(CFP)

## 预防是防艾工作核心

预防是防艾工作核心。洁身自爱、遵守性道德是根本防线。专家提醒,性生活中全程正确使用合格安全套,能有效阻断病毒传播;拒绝毒品、不共用注射器,避免不必要的输血和注射,不共用剃须刀等个人物品,可防范血液传播风险。

若不慎发生高危行为,应及时到正规医疗机构或疾控中心咨询检测,国家为自愿检测者提供免费初筛服务。通过检测可尽早发现自身是否感染艾滋病,早发现才能早治疗,延长生命,提高生活质量。

我国各级疾病预防控制中心、县级以上医院等设有艾滋病病毒检测筛查实验

室,均开展艾滋病病毒抗体检测。各地疾控中心自愿咨询检测门诊(VCT)可提供免费咨询和检测服务,各地县级以上医院、妇幼保健机构和大部分基层医疗机构也能提供检测服务。



## 麻腮风疫苗 一苗防三病

宝宝8月龄起需及时接种

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员范希鑫 石丽坤)天气转凉,麻疹、风疹、流行性腮腺炎等呼吸道传染病进入了高发期。泉州疾控提醒,麻腮风疫苗作为“一苗防三病”的重要武器,能同时预防这三种儿童常见传染病,家长需按国家免疫规划要求,及时带宝宝完成接种。

麻腮风疫苗,全称为麻疹腮腺炎风疹联合减毒活疫苗,是通过减毒活病毒制成的联合疫苗。它针对的三种疾病均可通过飞沫传播,传染性极强,尤其对儿童和孕妇威胁较大。

麻疹:传染性极强,感染后可出现发热、皮疹、结膜炎等症状,严重时会引起肺炎、脑炎,甚至死亡。

流行性腮腺炎:俗称“痄腮”,以腮腺肿痛为典型症状,虽然多数病情较轻,但可能引发睾丸炎、卵巢炎,影响生殖健康。

风疹:症状包括发热、皮疹、淋巴结肿大,孕妇若在孕早期感染,可能导致胎儿畸形、流产或早产。

作为国家免疫规划疫苗,麻腮风疫苗需全程接种两剂:第一剂在8月龄,第二剂在18月龄。为何选择8月龄首次接种?疾控专家解释,宝宝从母体获得的麻疹、风疹、腮腺炎抗体,通常在8个月左右降至保护水平以下,此时接种可及时建立免疫屏障,避免暴露于感染风险中。

“集体场所是传染病高发区,幼儿园、学校一旦出现病例,极易暴发流行。”泉州市疾控中心免疫科专家强调,接种疫苗是预防这三种疾病最有效的方式,家长切勿因顾虑推迟接种,推迟不仅不会减少不良反应,反而会让宝宝暴露于病毒威胁中,增加感染风险。

据了解,完成两剂麻腮风疫苗接种后,人体可产生持久免疫力,部分人群可实现终身免疫。“疫苗是守护孩子健康的‘隐形盾牌’,一苗防三病,安全又高效。”疾控专家呼吁,家长应牢记接种时间,带宝宝按时接种,为孩子健康成长筑牢防线。

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员陈晓岚 黄明艳 庄铭)“刚下一台急诊手术,能在这里喝口热茶、在按摩椅上放放松,感觉身心都‘回血’了。”近日,在泉州市省新镇卫生院,刚走出“医务职工工间休息室”的手术科医生小黄,对南安总工会打造的这方新天地赞不绝口。

这个看似不大的空间,已成为南安一线医务工作者在繁忙工作间隙不可或缺“暖心驿站”和“能量加油站”。

一线医务职工常年处于高强度、高压、长工时的的工作状态,一个能够短暂歇脚、补充能量、缓解压力的工间休息场所,成为他们的迫切需求。“职工有所呼,工会有所应”,南安总工会相关负

责人表示,这一需求被列入今年南安市政府与市总工会第十二次联席会议的议题,“建设医务职工工间休息室”被明确列为亟待推动的暖心工程,并纳入2025年“为职工办实事”的重点项目清单。

南安总工会联合卫健系统工会多次深入全市医疗卫生单位进行实地调研,精准掌握一线职工的休息需求与场地条件,经过综合研判,最终选定在洪濑中心卫生院、霞美镇卫生院、省新镇卫生院、梅山镇卫生院、成功医院等医疗机构建设5间医务职工工间休息室。目前,均已建成并投入使用。

“我们的目标,不仅是建起来,更要建得规范、管得长效、用得舒心。”南安总工会相关负责人介绍,南安严

格遵循“因地制宜、建设规范、功能齐全”的原则,提出“环境好、管理好、服务好”的“三好”建设高标准。如今,走进任何一间已投入使用的休息室,都能看到统一配备的按摩椅、咖啡机、微波炉、冰箱、储物柜等设施,并有专人负责日常维护与管理,确保环境明亮整洁,氛围温馨宁静、高效可持续,让工会“娘家人”的关怀更温暖贴心。

该批休息室的投入使用,是南安推动“健康南安”建设、关爱一线医务人员的重要举措之一。南安总工会相关负责人表示,接下来将从“建好”向“管好”“用好”深化,通过建立需求反馈机制,真正将“医务职工工间休息室”打造成让职工满意的“幸福工程”。

格遵循“因地制宜、建设规范、功能齐全”的原则,提出“环境好、管理好、服务好”的“三好”建设高标准。如今,走进任何一间已投入使用的休息室,都能看到统一配备的按摩椅、咖啡机、微波炉、冰箱、储物柜等设施,并有专人负责日常维护与管理,确保环境明亮整洁,氛围温馨宁静、高效可持续,让工会“娘家人”的关怀更温暖贴心。

## 膳食纤维具有六种益处 别忽视“第七大营养素”

现代生活节奏加快,许多人的饮食被高油、高糖、高盐包围,而膳食纤维,这一人体必需的“第七大营养素”却常遭忽视。它虽不能被人体吸收,却在肠道健康、代谢调节等方面扮演着关键角色。

究竟什么是膳食纤维?它有哪些不可替代的作用?我们该如何科学补充膳食纤维?福建疾控教您认识这位至关重要的“健康卫士”。

### 主要来源于植物性食物

膳食纤维主要来源于植物性食物,是一种不能被人体消化吸收的碳水化合物,广泛存在于蔬菜、水果、全谷物、豆类及坚果中。它主要分为两大类。

可溶性膳食纤维,如果胶、β-葡聚糖、菊粉等。这类膳食纤维可溶于水,会形成凝胶状物质,有助于延缓糖和脂肪的吸收。富含可溶性膳食纤维的食物包括燕麦、苹果、柑橘、魔芋、海带。

不可溶性膳食纤维,如纤维素、半纤维素等。这类膳食纤维不溶于水,能增加粪便体积,促进肠道蠕动。富含不可溶性膳食纤维的食物包括全麦制品、糙米、芹菜、豆类、坚果。

据世界卫生组织(WHO)建议,成人每日应摄入25—30克膳食纤维。然而,我国居民平均摄入量仅10—15克,远低于推荐标准。

### 能降低患病风险

膳食纤维主要有以下六大健康益处:改善肠道健康,预防便秘。不可溶性纤维能促进肠道蠕动,有效减少便秘发生。长期充足摄入膳食纤维还可降低结肠癌风险。

调节血糖,预防糖尿病。可溶性纤维能延缓葡萄糖吸收,平稳餐后血糖。研究显示,高纤维饮食能将2型糖尿病患病风险降低30%。

增强饱腹感,辅助体重管理。富含膳食纤维的食物能延长饱腹感,有助于减少进食量,使体重管理更轻松。

降低胆固醇,维护心血管健康。燕麦中的β-葡聚糖等可溶性纤维,可结合胆汁酸,协助排出胆固醇,有益心血管。

平衡肠道菌群,提升免疫力。膳食纤维是益生菌的“养料”,能促进有益菌增殖,增强肠道屏障功能和整体免疫力。

降低部分癌症风险。充足的纤维摄入可缩短致癌物在肠道内的停留时间,使其被肠道菌群分解,产生有益短链脂肪酸(如丁酸),抑制癌细胞生长。

### 木耳海带低热量高纤维

科学搭配饮食,轻松摄入足量纤维。主食粗细搭配,用糙米、燕麦、藜麦、全麦面包等全谷物替代部分精米白面。

保证蔬果摄入量:每日确保摄入500克蔬菜,尤其推荐西兰花、芹菜等,还要保证摄入200克水果,如苹果、莓果等。

巧用豆类与坚果:增加黄豆、鹰嘴豆、红豆等豆类摄入。零食可选一小把杏仁、核桃等坚果。

善用高纤维“能手”:魔芋、奇亚籽、亚麻籽、木耳和海带是低热量、高膳食纤维的优质选择。

循序渐进,足量饮水:过快增加纤维摄入量可能引起腹胀不适,应逐步增加,并保证每日饮用1.5—2升水。

专家提醒,膳食纤维并非越多越好!每日摄入超过50克膳食纤维可能影响钙、铁、锌等矿物质的吸收。肠胃功能较弱者,患有肠易激综合征、克罗恩病等肠道疾病的人群,应遵医嘱控制膳食纤维摄入量。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 杨艳



膳食纤维广泛存在于果蔬、全谷物、豆类和坚果中。(CFP)