

全国门急诊流感样病例中,流感阳性率接近45%

专家送你妙计 预防还来得及



发烧、咳嗽、浑身酸痛……流感季的烦恼又来了,且势头不容小觑,全国门急诊流感样病例中,流感阳性率接近45%。

除了难受的症状,大家更担忧背后的风险:咳个不停会引发肺炎吗?错过了最佳接种期,现在补打疫苗能防得住吗?家里有人感染了,其他人怎么防才有效……

别慌!针对这些萦绕心头的难题,福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科主任医师杨栋勇带来了权威解答,助您和家人安稳度过高发期。
□融媒体记者 张沼婢



科学佩戴口罩,提高防病意识。(CFP 图)

咳久了就会得肺炎吗

近期,呼吸内科门诊有不少患者担忧:为什么其他症状都好了,就是咳嗽老不好?咳久了会不会引起肺炎?

咳嗽和肺炎是不同的概念,咳嗽仅是疾病的症状,不是一种疾病,咳嗽可以由各种原因引起。当病毒细菌等病原体仅累及上呼吸道还未累及下呼吸道时,通常就会出现咳嗽症状。普通感冒可以导致咳嗽,肺炎也可以导致咳嗽,但咳嗽本身不会引起肺炎。

咳嗽严重时,平躺呼吸道分泌物容易积聚,会加重咳嗽,可考虑垫高头部,这样有利于呼吸通畅,咳嗽排痰。如果出现咳血(痰中带血)、夜间(或改变体位时)咳嗽加重,咳大量黄脓痰,或者感染后再次发热,气短、呼吸困难、胸痛等原有症状明显加重,以及咳嗽超过2周时,建议去医院就诊。

哪些人得了流感后容易发展成重症

五类人群需要特别关注,包括5岁以下儿童,尤其是2岁以下婴幼儿;65岁以上老年人;孕产妇及围产期女性;患有慢性呼吸系统疾病、心脏病、糖尿病等基础疾病者,以及肥胖人群。这些人群感染后更容易出现肺炎、心肌炎等严重并发症。

得了流感是否一定要服用抗病毒药物

对于大多数流感患者,由于该病是一个自限性的疾病,通常持续两三天,病情一到两周大多能自行缓解。服用普通感冒药的话,可以起到缓解症状作用。如果想要病程更快好转,可以使用抗病毒药物进行治疗,但需要早期服用。用于治疗流感抗病毒的药物有奥司

他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂以及玛巴洛沙韦。

神经氨酸酶抑制剂可以抑制流感病毒表面神经氨酸酶的活性。流感病毒在被感染的细胞中复制成熟后需要借助神经氨酸酶才能脱离,而此类抗病毒药物起到抑制神经氨酸酶作用,从而阻

止病毒再度感染新的宿主细胞。在神经氨酸酶抑制剂中,目前使用最广的是奥司他韦。

选择何种抗病毒药物治疗,还是要根据患者实际情况、药物可及性等出发。另外,建议在医生指导下,规范用药。

现在打疫苗还来得及吗

据世界卫生组织估计,流感病毒的季节性流行可导致全球平均每年300万—500万重症病例,29万—65万呼吸道疾病相关死亡。

而流感疫苗是目前医学上预防流感最经济、最有效的“武器”,核心作用

不在于完全避免感染,而在于显著降低重症率和死亡率。

专家表示,接种疫苗之后,流感造成重症、死亡的风险会明显降低,对普通人群来说风险可降低超40%,老年人和孩子的风险降低比例更高。

家人感染流感如何应对

家人的接触。同时做好症状的监测,及时就医。

如果家中已有流感确诊病例,作为家人都有被传染的风险。如果家庭成员还没有打疫苗,应尽快去接种疫苗,可以降低自身感染的几率。

另外,家中有重症高风险人群,可以在医生指导下,进行暴露后预防用药。比如使用奥司他韦,每次75毫克(1粒),每日1次,需连续服用7—10天。因为流感潜伏期通常不超过7天,服药满7天且未发病,即可认为预防有效。

中医辨证施治 三招击退病毒

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道感染病。其发病过程可理解为流感病毒与人体免疫系统之间的“战斗”——病毒侵入人体后激发免疫反应,从而引发一系列症状。

泉州市中医院全科医学科主任医师、中医体质调理专家陈弼治表示,现代中医药防治流感强调辨证论治与整体调节,其干预策略主要体现在以下三个层次,形成其独特优势:

调节体温调定点,祛邪退热。中医认为流感初期多属外感表证,常通过疏风、散寒、清热等方法调节体温调定点,发挥抗病毒、退热的作用。例如,正柴胡颗粒适用于风寒型流感初期;板蓝根颗粒适用于风热型流感初期,可缓解恶寒、发热等症状。

调节免疫反应,平衡应对。流感病毒感染后,若免疫反应过强,可出现高热、头痛、全身酸痛等表现,中医辨证多属热毒壅盛,常采用清热解毒法,可配合使用中成药如银翘散、连花清瘟

胶囊、双黄连颗粒等。

若患者免疫力较弱,如老年人、婴幼儿、慢性病患者等,感染后可能高热不退、全身症状突出、呼吸道症状加重,甚至出现嗜睡、乏力或原有疾病加重,此时应及时就医,中医药治疗以扶正祛邪为主,注重益气养阴、解毒透邪。

调节植物神经,促进恢复。部分患者在流感后期可能出现植物神经紊乱,即所谓“病毒感染后综合征”,表现为失眠、心悸、食欲不振、头痛等,中医认为与机体功能失调、余邪未清有关。常从疏肝解郁、健脾安神等角度进行调理,例如丹栀逍遥丸可用于情志不畅、肝脾不调伴随的上述症状。

陈弼治提醒,流感不是普通感冒,如果出现突然高热、突然剧烈头痛、突然全身酸痛,这更可能是流感。老人、儿童、孕妇、慢性病患者出现流感样症状应及时就医。无论是流感,或是感冒,均为病毒感染,不要滥用抗生素。

□融媒体记者 张沼婢

相关新闻

进入呼吸道疾病高发季,泉州疾控中心提醒——勤洗手戴口罩 种疫苗强防护

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员陈婷婷)12月气温下降,寒气愈盛,流感等急性呼吸道传染病处于季节性流行期。根据我市近期与既往的传染病和食源性疾病的监测结果及其季节性特点,结合国内外传染病疫情动态,泉州疾控中心提醒广大市民朋友们,在12月份要注意重点关注流感病毒、流感嗜血杆菌、肺炎支原体和鼻病毒等引起的急性呼吸道传染病、诸如病毒引起的感染性腹泻。

冬季是呼吸道疾病高发季节,流感病毒、流感嗜血杆菌、肺炎支原体和鼻病毒等是当前急性呼吸道感染常见病原体,引起的症状相似,多有发热、咳嗽等症状。泉州疾控中心提醒,市民朋友们要提前做好准备工作,提高防病意识,加强健康防护。

养成良好个人卫生习惯。日常做到勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;咳嗽

或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;保持家庭和工作场所环境清洁,在保证室内温度情况下,每日开窗通风,保持空气清新,通风期间要做好自身保暖。

做好自我防护。流感季节,尽量少去人群聚集场所,学生、儿童和免疫力低下者应注意个人防护,前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时,应科学佩戴口罩,避免感染。

做好自我健康监测。一旦出现发热、咳嗽等症状,建议居家休息,避免将疾病传染给他人。如症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊,及时获得有效治疗。

鼓励通过接种疫苗提高免疫力。孕妇、低龄儿童、老年人、慢性基础性疾病患者等人群,根据疫苗接种的适用条件,积极接种流感、肺炎链球菌等相关疫苗。

他拿着《泉州晚报》找当地医生对症用药

本社健康科普报道助读者摆脱多年顽疾

本报讯(融媒体记者张沼婢)“多亏了《泉州晚报》的那篇报道!”近日,永春的林先生(化名)给本社96339记者热线打来电话激动地说。他被反复咳嗽、反酸、烧心、咽部不适困扰多年,四处求医却屡屡误诊——有的医生说是气管炎,有的怀疑是肺结核,做遍检查仍查不出病因,有时甚至感觉痛不欲生。

直到2025年11月11日,《泉州晚报》

“健康”版刊登的一篇报道《反复反酸烧心 警惕食管反流病》,才让他心头的“迷雾”终于散去。林先生拿着报纸找到当地医生,对症用药后,折磨人的症状如今明显好转。

林先生口中的这篇报道,正是《泉州晚报》“健康”版深耕医学科普十余年、服务万千读者的生动缩影。文章不仅详细揭示了胃食管反流病的“复杂面目”:从

典型的烧心、反酸,到易被忽略的胸骨后痛、慢性咳嗽、声音嘶哑,乃至口苦、口臭,让更多人看清了这种疾病的“伪装”。

“医生开了药,我还照着报道里的建议调整生活习惯:少吃多餐,睡前3小时不吃东西,远离浓茶、烟酒和碳酸饮料,睡觉时把上半身垫高,尽量左侧卧位。现在症状真的缓解了很多!”林先生告诉记者。作为深耕健康科普十余年的平台,

《泉州晚报》“健康”版始终坚持将权威、及时、贴心的健康知识,化为版面上通俗易懂的文字。严谨的疾病剖析、实用的生活小贴士,背后是对“服务读者”初心的坚守。

今天的一次留心阅读,或许就是明日叩开健康之门的钥匙。求医路上,愿《泉州晚报》“健康”版权威、科学的声音,成为你我可靠的健康伙伴。

“吸血鬼美容”致多人感染HIV

医美暗藏致命传染病风险

海外度假,一次“吸血鬼美容”(又称“吸血鬼面膜”)服务,竟让一位40多岁的女士意外查出了HIV阳性。调查显示,2018年至2023年间,另有4名与该水疗中心美容服务有直接或间接交集的人,HIV检测结果也为阳性。疑点,直指美容过程中接触的针具。□融媒体记者 张沼婢 通讯员 邓金兰

为什么做医美有感染艾滋病风险

近年来医美行业蓬勃发展,为大众提供了丰富的美容选择。然而,部分机构操作不规范、器械消毒不当,使得某些医美项目成为艾滋病等传染病传播的潜在途径。艾滋病(AIDS)由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起,可导致获得性免疫缺陷综合征。

艾滋病主要传播途径包括性传播、血液传播和母婴传播。任何涉及血液或血制品的美容操作,若针具等设备消毒不彻底,都可能成为HIV传播的源头。当带有病毒的血液接触到受损的皮肤或黏膜时,感染风险便随之产生。

做什么样的医美感染风险大

并非所有医美项目都存在艾滋病感染风险,关键在于是否造成皮肤破损和出血,即区分“有创”与“无创”项目。

清洁、补水等无创美容项目,因不涉及皮肤破损或出血,通常不会带来艾滋病感染风险。

相反,有创美容项目(如涉及注射、穿刺、微针、激光破皮等)以及文身、扎耳洞、修脚等可能导致皮肤屏障受损的行为,均存在感染风险。

若操作不当或器械消毒不彻底,病毒和细菌即可通过伤口侵入人体,显著增加感染艾滋病等疾病的可能性。

做医美如何避免感染艾滋病

泉州疾控中心提醒,为降低医美过程中感染艾滋病的风险,可采取以下措施:

选择正规机构:确保机构具备合法资质和专业的医疗团队。正规机构通常执行严格的消毒和感染控制规范。

确认器械消毒:操作前,务必确认器械是否经过严格消毒且“一客一用一消毒”或“一客一换”(一次性器械)。可要求查看消毒记录或观察器械包装是否完好、未拆封。

了解项目风险:接受项目前,详细了解操作流程、潜在风险和防护措施。对于涉及皮肤破损和出血的项目,要特别询问机构的安全保障细节。

审慎选择项目:对可能存在较高感染风险的非必要项目(如某些注射美容),应谨慎考虑或选择更为安全的替代方案。



社会共治守正创新 构筑防艾严密网络

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员蔡玉山)12月1日是第38个“世界艾滋病日”,今年我国宣传主题为“社会共治,守正创新,终结艾滋”,这一主题深刻凸显了艾滋病防治需凝聚各方力量、深化创新实践的核心要求。作为泉州中心城区,鲤城区疾控中心始终将防艾工作摆在重要位置,与社会各界携手筑牢健康防线。

艾滋病离我们并不遥远,性接触是当前最主要传播途径,但日常接触如共餐、握手等不会传播,这是科学防艾的基础认知。泉州市已形成成熟的防控模式,鲤城区依托辖区医疗机构构建了便捷的检测网络,为早发现提供保障。

守正创新是防艾关键。鲤城区疾控中心相关负责人介绍,这要求防范艾滋病既要坚持正确使用安全套、远离毒品等传统有效措施,也要推广暴露后24小时内服用阻断药等新知识。针对青少年等重点群体,鲤城区通过校园讲座、志愿宣传等形式普及防艾知识,消除认知误区。

终结艾滋更需社会共治。我国对艾滋病感染者实行“发现即治疗”政策,且提供免费抗病毒治疗。鲤城区疾控中心呼吁公众摒弃歧视,若有高危行为可前往鲤城区疾控中心或正规医疗机构咨询检测。社会共同携起手来,以科学认知护航,以包容关怀聚力,共绘无艾未来。