

感染甲流 不能轻易“扛一扛”

流感并非“严重的感冒”，注意辨别，科学应对



分清流感和普通感冒

许多人容易把流感与普通感冒混淆，觉得“扛一扛就好”，但二者有本质差异，流感并非“严重的感冒”。

普通感冒：是常见的急性上呼吸道感染性疾病，主要由鼻病毒、副流感病毒等多种病毒或细菌引起，主要通过接触感染者鼻分泌物或飞沫传播。患者多表现为咽喉痛、鼻部不适，伴咳嗽、流涕、打喷嚏。其传染性相对较弱，常在受凉、劳累导致免疫力下降时发作，一般一周左右可自愈。全年均可发生。

流感(流行性感冒)：是由流感病毒（主要为甲型和乙型）引起的急性呼吸道传染病，主要经呼吸道飞沫传播，潜伏期通常为1至4天（平均2天）。患者常突发高热，伴咳嗽、咽痛、寒战；大龄儿童或成人可能出现头痛、肌肉关节酸痛；婴儿则可能表现为精神萎靡、拒奶、少动。流感传染性极强、传播速度快，易在学校、养老院、办公场所等人群密集处引发聚集性疫情。

流感病毒，特别是甲型流感病毒，变异性强，易引发季节性流行。

近期，我国多地呼吸传染病患者激增，医院门诊量呈快速上升趋势。疾控监测显示，流感病毒阳性率持续走高，甲型H3N2亚型成为当前流行“主力军”。

面对来势汹汹的流感季，您是否清楚它与普通感冒的本质区别？如何精准判断是否“中招”？又该如何有效防护？泉州市疾病预防控制中心（以下简称泉州疾控）特别发布权威科普，带您认清流感真面目，筑牢家庭防护网，助您和家人安然度过高发期。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 郑友限 黄佳杰

如何判断得了流感

判断流感和普通感冒最精准的方法是病原检测。目前医院常用的流感检测方法主要有：

病毒核酸检测：准确度最高，是诊断的“金标准”。在感染初期即可精准检测病毒类型。但出结果时间较长（通常需数小时），费用相对较高。

病毒抗原检测：速度快（约15—30分钟出结果），操作简便，价格亲民，适合快速筛查。但灵敏度低于核酸检测，在病毒载量较低时可能出现“假阴性”。

病毒抗体检测：通过抽血检测体内抗体水平，主要用于回顾性诊断，一般不作为急性期感染的首选确诊方法。

除了上述专门检测，医生有时还会建议进行血常规和C反应蛋白(CRP)检查，通过观察白细胞、淋巴细胞等指标的变化，辅助判断感染类型及严重程度。

预防流感和普通感冒

随着气温降低，流感在学校等聚集场所的发病风险升高，普通感冒发生或与流感交替流行的风险也会增加。泉州疾控预防建议如下：

注意保暖：着凉会降低免疫力，增加感冒风险，需根据气温变化及时增减衣物。

保持卫生：手是流感病毒传播的重要媒介。勤洗手（使用肥皂/洗手液和流动水）是阻断接触传播的关键，也是最经济、最有效的防控措施之一。

通风换气：流感病毒易在密闭环境中传播。保持室内环境定时通风换气，能有效降低空气中病毒浓度，减少感染风险。

建议每天开窗通风至少2—3次。

做好防护：保持适当社交距离，减少飞沫传播风险。在流感高发季，尽量减少前往人群密集、通风不良的场所。

必要时，规范佩戴口罩可有效降低感染风险。

接种疫苗：每年接种流感疫苗是预防流感最经济、便捷且有效的手段，可显著降低罹患流感及发生严重并发症的风险。老年人、儿童、孕妇以及慢性病患者等高危人群，建议在流感高发季前1—2个月提前接种。

由于流感病毒易变异且疫苗免疫力会随时间减弱，因此流感疫苗需要每年接种。

咽痛未必感冒 警惕白喉杆菌

应及时接种百白破联合疫苗

孩子咽痛咳嗽，大人声音嘶哑，很多人会以为是普通感冒，但你知道吗？曾有一类被称为“白色瘟疫”的传染病，就以咽喉症状为典型表现，过去百年间曾让全球谈之色变，它就是白喉。

白喉杆菌，能产生强烈外毒素，进入血液可引起全身中毒症状。白喉棒状杆菌的菌体为细长弯曲的杆菌，粗细不一，常一端或两端膨大呈棒状，故名为白喉棒状杆菌。

福建疾控专家介绍，白喉棒状杆菌最常侵犯的部位是咽、喉、气管和鼻腔黏膜，也可侵犯眼结膜、阴道等处黏膜，甚至皮肤创口。白喉棒状杆菌的传染性比较高，传染源为病人和白喉带菌者。

其“杀伤力”主要源于两点：一是细菌在咽喉部大量繁殖形成的假膜会堵塞气道，导致患者呼吸困难、窒息死亡；二是细菌产生的外毒素会进入血液，攻击心脏、神经等重要器官，引发心肌炎、周围神经炎等严重并发症，即便患者存活，也可能留下终身后遗症。

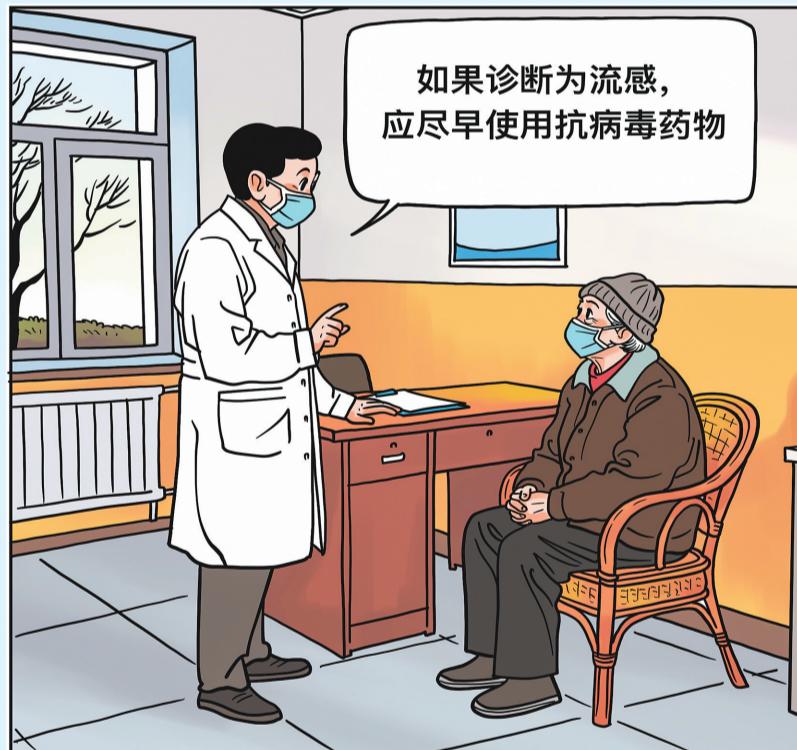
其传播途径主要为飞沫传播，也可通过接触被污染的物品间接传播，传染性极强，在人口密集的场所极易造成暴发流行。

白喉多见于秋冬季节，人群对白喉杆菌普遍易感，预防白喉最有效的手段依然是接种疫苗。新生儿可经胎盘及母体获得免疫力，抗体水平在出生3个月后明显下降，1岁后基本消失。因此，需要按时给孩子注射百白破疫苗。

我国将白喉疫苗纳入国家免疫规划，儿童需在3月龄、4月龄、5月龄和18月龄完成基础免疫，通过接种百白破联合疫苗（含百日咳、白喉、破伤风成分）获得保护。对于成年人，尤其是密切接触儿童的人群、医务工作者等高危群体，建议每10年接种一次白喉疫苗加强针，以维持体内足够的抗体水平。

专家提醒，尽管白喉已不再是公共卫生领域的头号威胁，但若出现发热、咽喉疼痛、声音嘶哑且咽喉部有灰白色膜状物等症状，应及时就医，并告知医生近期的接触史，以便尽早诊断和治疗，防止病情扩散。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 林震宇



首都医科大学附属北京地坛医院感染性疾病中心主任医师宋蕊介绍，流感常以发烧、肌肉酸痛、全身乏力等全身症状为主，可以通过快速抗原或者核酸检测进行确诊。

宋蕊提示，如果诊断为流感，应尽早使用抗病毒药物。婴幼儿、老年人、孕产妇、免疫功能低下人群，以及患有慢性肺部疾病等慢性基础病的人群，应尽早到医疗机构就诊。非高危人群可以居家观察，如出现高热持续不退，或咳嗽、气喘等相关症状持续加重，也要到医疗机构及时就诊。

（新华社）

冬季皮肤“喊渴” 送你保湿妙方

本报讯（融媒体记者张沼婢）每到冬季，许多人就会感到身体不适，有的人甚至得了“干燥症”，口干舌燥、鼻咽燥涩、皮肤干燥、干咳少痰、烦躁不安……生活中如何正确防燥？

冬季的皮肤干燥是很自然的，伴随着寒风，皮肤容易比较干燥，毛囊皮脂腺、汗腺分泌减少，皮肤的湿度下降，进而表现为皮肤干燥、瘙痒。此外，在冬季，人们时常会感到疲倦，再加上平时饮食习惯，作息不规律等变化，很容易导致免疫力下降，进而皮肤的抵抗力变弱，容易被多种皮肤问题困扰。

面对季节转换带来的皮肤挑战，我们该如何科学应对？泉州市皮肤病防治院副院长医师林俊杰给出了护肤策略。

足量饮水，内外兼修。秋冬气候干燥人体会大量耗损水分，为及时补充这些耗损的水分，建议冬季一定要多喝水，保持皮肤、肺脏以及呼吸道的正常湿润度。

温和清洁，屏障“减负”。冬季皮肤清洁的核心是“减负”。很多人越干燥脱屑越想洗干净，反而加重问题。正确做法是：选用

弱酸性或氨基酸类的温和洁面产品，干性皮肤早晨可仅用清水洗脸，每日洁面不超过2次；洗澡水温控制在37℃—40℃，时间压缩至10—15分钟，避免用碱性香皂；洗完后用毛巾轻轻按压吸干水分，切勿用力揉搓。

调节湿度，减少蒸发。通过使用加湿器或放置水盆等方式，增加室内湿度，减少皮肤水分蒸发。同时，注意定期开窗通风，保持室内空气流通。建议关注室内的相对湿度，如果低于40%，可以考虑开加湿器，大多数人更适应40%—60%的相对湿度。

均衡膳食，合理运动。应多吃富含维生素A、C、E及Omega-3脂肪酸等抗氧化物质的食物，如胡萝卜、菠菜、柑橘类水果和坚果等，这些食物有助于增强皮肤屏障功能，抵抗外界刺激。多喝水也是保持皮肤水润的好办法。

规律作息，减少熬夜。熬夜是导致肌肤缺水的重要因素，由于夜晚是皮肤渗透能力最强的时段，所以早点睡觉且睡眠充足才能避免水分被过多地抽走。



一些人一到冬季就易出现皮肤干燥等问题。北京大学第一医院主任医师李航表示，冬天皮肤干燥是因为气候干燥导致皮肤屏障受损。此时盲目增加洗澡次数、过度清洁，只能解决一时的瘙痒，后续可能会带来更严重的皮肤问题。

李航建议，用温水洗澡，避免使用碱性强的香皂；洗完澡后用毛巾轻轻拍皮吸收水分，并尽快涂抹保湿乳，形成保湿膜锁住水分。同时，可适当减少洗澡频率，洗澡时间也不宜太长。

健康新知

读懂更年期
温柔接纳“她”



科学认识更年期(CFP图)

“妈妈最近怎么总爱发脾气？”
“我怎么突然一阵潮热，夜里还睡不好？”

如果您或身边的女性正被这些问题困扰，别紧张——这或许是“更年期”悄然来临的信号。

许多人往往“谈色变”，将更年期与“脾气差”“难沟通”“衰老”等标签直接挂钩。但实际上，更年期与青春期、孕期一样，只是女性生命历程中一个自然的生理阶段，值得我们科学认识、温柔对待。

今天，我们邀请泉州市妇幼保健院（泉州市儿童医院）妇科主任陈丽影主任医师，带您全面了解更年期，助力平稳度过这段特别时光。

更年期是渐进过程

更年期并非一个具体的时间点，而是一个渐进的过程。

它以月经周期出现明显变化为起点（即围绝经期），一直持续到潮热、盗汗、失眠等症状基本消失为止。我国女性更年期多开始于45—55岁之间，部分人可能提早至40岁或延迟到60岁。其根本原因在于卵巢功能随年龄增长逐渐减退，雌激素水平波动并下降，从而引发身心的一系列变化。

注意识别这些信号

月经紊乱是最易察觉的表现：周期忽短，经量时多时少，经期不稳，直至最终停经。这源于卵巢功能下降、排卵异常及激素波动。此外，雌激素降低也可能导致阴道干燥、瘙痒或同房疼痛等生殖道萎缩症状。

“潮热盗汗”堪称更年期女性的头号困扰：一股热浪突然从胸口涌向面部，满脸通红、浑身出汗，夜间频繁发作常严重影响睡眠，导致白天疲惫、精神不振。部分人还伴有心悸、头晕，轻微活动即心跳加速。

雌激素波动会影响神经递质平衡，导致情绪起伏加剧。以往温和的人可能变得烦躁易怒、焦虑不安，或陷入情绪低谷、兴趣减退，甚至感到抑郁、孤独。记忆力下降、注意力集中也是常见表现，常自觉“脑子变慢”。

补充激素要遵医嘱

雌激素长期缺乏可能带来远期隐患：骨量流失加速，增加骨质疏松与骨折风险；血脂代谢异常，提升心血管疾病概率；泌尿系统也可能出现尿频、尿急、反复尿道炎等问题。

虽然月经变化是围绝经期的常见症状，但仍可能与妊娠、子宫肌瘤、子宫内膜息肉等疾病有关。因此，必须由专业医生进行综合评估，明确原因。

更年期到底要不要补充激素？激素补充治疗可有效缓解更年期症状、预防骨质疏松，并有助于保持整体健康状态，但并非人人适用。只有经医生全面评估，确认存在更年期相关症状且无禁忌证者，才可考虑使用最小有效剂量的激素治疗。

陈丽影提醒，如有血栓病史、子宫肌瘤、血脂偏高、胆囊疾病或肿瘤家族史等情况，务必在医生严密评估与指导下谨慎决策。此外，激素治疗需动态调整，建议每年进行一次全面体检，由医生重新评估是否继续用药。

□融媒体记者 张沼婢

促进规范管理 护航青少年成长

本报讯 日前，丰泽区审计局通过实地走访，了解预防青少年违法犯罪、青少年研学、关爱帮扶等项目开展情况，优化青少年成长环境，切实维护青少年合法权益。

该局依法履行审计监督职责，着力提升财政资金使用效益，在对团区委2024年度财政财务收支审计中，紧密围绕团组织服务青少年的职能特点，坚持监督与服务并重，在促进规范管理的同时，积极推动青少年事业持续健康发展。重点审计青少年事务专项经费资金使用管理和绩效实现情况，确保财政资金科学配置、规范使用、发挥实效。同时，规范团费收缴使用，关注青少年事务实效，强化内控管理监督。

（郑月娥）