

# 流感新冠“双上升”

夏季呼吸道防护不可大意

中国疾控中心近日发布的监测数据显示,2026年第27周(6月29日—7月5日),全国哨点医院门诊流感样病例中,流感病毒检测阳性率达到了11.6%,新冠病毒检测阳性率为9.6%,分列门诊急诊呼吸道病原体的前两位。与此同时,6月全国新增新冠确诊病例7.9万例,其中重症130例,总体呈上升趋势。

流感、新冠阳性率双双上升,让不少市民疑惑:呼吸道疾病不是冬春季高发吗,为什么夏天也会出现波动?记者就此采访了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。

融媒体记者 张沼焯



闷热潮湿的天气易滋生霉菌并刺激呼吸道,体弱人群应做好预防。(CFP 图)

## 高温高湿 南方气候叠加新冠波动

“近期新冠病毒感染病例增加,主要源于群体免疫屏障随时间推移自然衰减。”杨栋勇分析指出,与流感有明显的高峰不同,新冠流行没有固定的季节规律,更多取决于人群的易感程度。

而流感的流行趋势则呈现出明显的南北差异。目前,北方省份流感病毒检测阳性率已降至流行间期水平,南方省份则近3周呈上升趋势,乙型流感为主要流行株。“南方夏季本身就会出现流感流行小高峰,这与气候、人群聚集等多种因素有关。”杨栋勇说。

闽南地区夏季高温高湿,人们长时间待在密闭的空调房间,开窗通风减少,客观上加大了病毒在室内传播的风险。杨栋勇特别提醒:“空调房空气流通不畅,病毒颗粒容易在室内积聚,增加交叉感染的概率。”

此外,入夏以来泉州气温持续攀升、空气湿度骤增,闷热潮湿的天气容易滋生霉菌并刺激呼吸道,对呼吸敏感人群及肺部基础病患者影响尤为明显。“很多人觉得夏天感冒只是吹空调着凉,其实在湿热环境下,人体散热受阻、免疫力下降,同样容易受到呼吸道病毒的侵袭。”杨栋勇补充道。

## 从容应对 区分流感和新冠症状

如果出现发热、咳嗽、咽痛等呼吸道感染症状,应该怎么办?杨栋勇表示,首先不要恐慌。现阶段大部分新冠病毒感染者多为轻症,以上呼吸道症状为主,常见低热、咽痛、咳嗽、鼻塞、

流涕等;而流感则表现为高热、全身酸痛、头痛等,全身症状更为突出。

“如果症状持续加重,或属于高龄、有基础疾病等重症高风险人群,应及时就医,避免延误病情。”杨栋

勇强调。他同时提醒,夏季热感冒与普通风寒感冒用药不同,切勿盲目服用感冒药。一旦出现持续高热、胸闷气短、精神萎靡等情况,一定要及时就医。

## 做好四件事 筑牢夏季防护墙

面对流感、新冠阳性率的双上升,杨栋勇建议公众不必过度恐慌,但也不能掉以轻心,日常注意做好以下防护措施:

一是科学佩戴口罩。在人群密集场所或乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩,尤其是老年人及有慢性基础疾病的患者;在就医过程中需全程佩戴口罩。

二是保持良好卫生习惯。注意手卫生,避免用不洁的手触摸眼、鼻、口;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻。

三是倡导健康生活方式。注意均衡饮食、适量运动和保证充足休息,

增强身体免疫力。出现发热、咳嗽或其他呼吸道感染症状时,与人接触要佩戴口罩,保持室内良好通风。

针对泉州夏季的高温高湿特点,杨栋勇特别补充道:“空调温度建议控制在26℃左右,避免直吹,同时要定时开窗通风,减少密闭空间的湿热堆积。建议每日开窗通风2至3次,每次30分钟,以保持室内空气新鲜。”

四是积极主动接种疫苗。免疫力较弱人群(如低龄儿童、老人及慢性病患者等)应根据疫苗接种指引,及时接种预防呼吸道感染病的相关疫苗。

流感、新冠阳性率的上升,提醒我们夏季不可放松对呼吸道传染病的防范意识。杨栋勇最后呼吁:“科学认知、理性应对,做好日常防护、及时合理治疗,我们可以有效降低感染和传播风险,平稳度过夏季呼吸道感染高发期。”



# 年轻白领体检血样飘油花

高脂血症并非中老年“专利”

一次常规体检,32岁白领的血液经离心后竟呈粉乳白色,甘油三酯超标十倍以上,险些诱发致死率高达30%的急性胰腺炎。这并非危言耸听,而是近日发生在安溪

县医院健康管理中心的真实案例。专家提醒:高脂血症早已不是中老年人的“专利”,长期吃外卖、油炸甜食,奶茶摄入多,久坐少动,腹部肥胖,经常饮酒,虽自觉“年轻身体好”,但血脂已在无声中堆积,不知不觉间已站在“牛奶血”的悬崖边上。定期进行血脂检测,或许就是救你一命的那道防线。

融媒体记者 张沼焯 通讯员 肖梅珠 李桂红

## 32岁男子血脂超标十倍

近日,安溪县医院健康管理中心接到检验科电话,一位32岁男子血液样本经离心处理后,竟呈现出粉乳白色分层,上层浮着厚厚一层浑浊的乳白色液体,看起来像一杯草莓奶昔。化验结果更令人震惊——他的甘油三酯高达19.03mmol/L,而正常值应低于1.7mmol/L,超标了十倍以上。

安溪县医院健康管理中心

副主任王鸿庆告诉记者,这名男子是一名办公室白领,平日朋友聚会较多,经常喝白酒、啤酒,一顿能喝半斤白酒。“他不是每天都喝,平均一周可能也就一次,但每次量不少。平常也爱吃肉,这是现在很多年轻人常见的生活习惯。”王鸿庆说。

这样的血液,在医学上被称为“乳糜血”或“牛奶血”——血液

中脂肪(主要是甘油三酯)含

量过高,导致血浆呈现乳白色浑浊状。正常情况下,血液静置后上层是淡黄色透明血浆,而乳糜血则会像牛奶或豆浆一样浓稠。

这是重度高甘油三酯血症,并非个例。根据安溪县医院近一年的体检数据,检出甘油三酯超过11.3mmol/L的有50多例,其中有一例最高值甚至达到了69.37mmol/L,均为无症状前来检查的体检者。

量过高,导致血浆呈现乳白色浑浊状。正常情况下,血液静置后上层是淡黄色透明血浆,而乳糜血则会像牛奶或豆浆一样浓稠。这是重度高甘油三酯血症,并非个例。根据安溪县医院近一年的体检数据,检出甘油三酯超过11.3mmol/L的有50多例,其中有一例最高值甚至达到了69.37mmol/L,均为无症状前来检查的体检者。

“很多人觉得血脂高一点没什么,反正不痛不痒。”王鸿庆说,“但恰恰是这种‘没感觉’,才是最危险的。等到有感觉的时候,往往已经出了大问题。”

## 高脂血症成“无声杀手”

虽然这位受检者目前还没有出现任何不舒服的症状,但危险已经悄然逼近。

“大量脂肪颗粒可能堵塞胰腺毛细血管,造成胰腺缺血、坏死,是急性胰腺炎的高危因素。2024年的《中国心血管健康与疾病报告》指出,中国成年居民的血脂异常主要类型是高甘油三酯血症,中国18岁及以上居

民血脂异常患病率达38.1%。”王鸿庆说,高甘油三酯血症是急性胰腺炎的第二大病因。当甘油三酯超过11.3mmol/L时,患急性胰腺炎的风险极大;一旦进展为重症急性胰腺炎,病死率可高达20%至30%。

高脂血症通常没有明显的特异性症状,因此被称为“无声杀手”。除了急性胰腺炎,脂质

沉积在血管壁还会导致动脉粥样硬化、斑块形成、管腔狭窄,甚至斑块脱落形成血栓,可能引发心绞痛、心肌梗死、脑卒中等严重疾病。

“很多人觉得血脂高一点没什么,反正不痛不痒。”王鸿庆说,“但恰恰是这种‘没感觉’,才是最危险的。等到有感觉的时候,往往已经出了大问题。”

## 患病群体呈年轻化趋势

安溪县医院内分泌科副主任周樱介绍,肥胖、抽烟、不良饮食习惯、经常饮酒、年龄大于40岁的人群,都需要特别注意血脂检测。

“这名男子就是典型的例子——年轻、久坐少动、腹型肥胖、爱吃肉、饮酒量大。”周樱说,“他幸亏来体检发现了,要是再

拖下去,哪天一顿大餐或一场酒局就可能诱发急性胰腺炎。”周樱进一步解释,在此类高脂血症背景下,患者一旦大量进食或大量饮酒,极易急性诱发胰腺炎。而胰腺自身的修复功能相对较弱,若长期损伤,还可能导致糖尿病的发生。

值得注意的是,高脂血症并

非中老年人的“专利”。《中国血脂管理指南(2023年)》指出,因膳食模式转变、身体活动减少以及不良生活方式,我国儿童青少年脂质异常血症发生率呈上升趋势,检出率高达20.3%至28.5%。新版指南特别新增了儿童青少年血脂筛查部分,明确血脂检测应列入小学、初中和高中体检的常规项目。



血液中脂肪含量过高,导致血浆呈现乳白色浑浊状,医学上称为“乳糜血”或“牛奶血”。(CFP 图)

## 做好三点帮你降血脂

“发现高脂血症并不可怕,关键是科学应对。”周樱给出了三点建议:

一是生活方式干预。饮食上要减少高脂肪、高热量食物的摄入,控制饮酒;运动上要坚持规律锻炼,每周至少150分钟中等强度有氧运动;同时要戒烟、规律作息。

二是医疗干预。对于血脂显著升高的患者,需要在医生指导下进行药物治疗。

三是定期监测与随访。治疗期间需每3至6个月复查血脂(总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白、高密度脂蛋白)及肝肾功能,以便医生评估疗效并调整治疗方案。

“这名男子因为体检发现及时,目前已转入专科门诊进行高脂血症的治疗。”王鸿庆说,“‘牛奶血’的警示,不只是一个人的故事,更是对无数忙于应酬、疏于体检的年轻人的一次集体提醒。”

## 小龙虾有肺吸虫? 疾控:抓好源头关



目前尚无证据表明小龙虾体内存在肺吸虫(CFP 图)

夏季,人们爱吃小龙虾——个大肥美,蒜蓉、油焖怎么做都香。可此前,一段名为《不要再买了,全是虫,快告诉家人!》的视频在网上疯传。视频里,一位女士因食用小龙虾出现发热、咯血,被确诊为“肺吸虫病”;还有人将小龙虾放入超声波清洗机中清洗,清水里冒出小虫子,显微镜下更有大量寄生虫附着在虾体内。

爱吃小龙虾的人瞬间慌了:肺吸虫病到底是什么病?小龙虾里真有肺吸虫吗?今天,福建疾控就来为您深入科普一下。

肺吸虫病又称并殖吸虫病,是并殖吸虫寄生于人体各脏器所致的一种慢性人畜共患寄生虫病,也是重要的食源性寄生虫病之一。由于虫种、寄生部位、发育阶段以及宿主反应性不同,其临床表现差异较大。

其中,卫氏并殖吸虫若寄生于肺部,常表现为咳嗽、胸痛、咳铁锈色痰等;若寄生于脑、脊髓、腹腔、肠、肾、皮下等组织,则会引起相应脏器受损并出现相关症状。而斯氏狸殖吸虫在人体内一般不能发育为成虫,主要引起幼虫移行症。

肺吸虫感染主要经口传播。生食或半生食(如腌食、醉食或烤食)含有囊蚴的溪蟹或蝲蛄,是人体感染的主要途径;也可因病蟹换壳或死亡时囊蚴坠入水中,因饮用含有囊蚴的生水而感染;此外,进食含有活囊蚴的转续宿主的肉也可能导致感染。

网传视频中发现的游动小虫绝不是肺吸虫,很可能是水体中的普通水生生物。肺吸虫在虾和蟹体内主要是以囊蚴(肺吸虫的幼虫侵入到虾、蟹体内后,虫体会被分泌物逐渐包裹形成一个封闭的囊,幼虫寄居其中)存在,根本不会在水中游走,也不会因为超声波清洗就被轻易分离出来,更无法用肉眼直接看到。

同时,截至目前,并无确切证据表明小龙虾体内存在肺吸虫。

那么,日常生活中该如何预防肺吸虫病?建议大家切实做到:不食用生的或未彻底煮熟的溪蟹、蝲蛄等,不喝生水,从源头上把好食品卫生安全关。

融媒体记者 张沼焯 通讯员 陈云虹

## 晨起痰中带血 或是鼻咽癌信号

有一种癌症45岁左右为发病高峰期,它就是鼻咽癌,如果晨起后第一口痰中有血丝,可能就与鼻咽癌有关。

鼻咽位于鼻腔后方、颅脑正中央,大小、形状与小火柴盒相似,属于呼吸道的一部分。发生在鼻咽处的肿瘤被称为鼻咽癌,45岁左右为鼻咽癌发病高峰期,男性发病率高于女性,有鼻咽癌家族史的人发病率更高。根据2020年的统计,我国鼻咽癌发病数占全世界鼻咽癌总发病数的47%,其中华南地区鼻咽癌发病率是世界平均水平的20倍。

因为生长在鼻腔后方的鼻咽部,位置较隐蔽,早期常无明显症状,容易被忽视,大部分患者因发现颈部肿块或其他症状后才被确诊。

颈部发现肿块是提示鼻咽癌的一个重要信号,鼻咽癌引起的颈部肿块常见于耳垂后方,尤其是无痛性肿块且逐渐增大,经正规消炎治疗后无缩小,建议到耳鼻喉科就诊检查鼻咽部。

此外,回缩性涕血,即清晨起来回吸一口痰后痰中带血丝,以及鼻塞、鼻出血、耳朵嗡嗡响、闭塞感、听力下降、面部感觉麻木、看东西重影等,也可能是鼻咽癌发出的预警信号。

(来源:家庭医生报)

## 夜市“组合拳” 护烟火促文明

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员陈莎娜)华灯初上,后准夜市百余个摊位沿路口与非机动车道两侧依次排开,热气腾腾的餐食慰藉着无数夜归人。然而,随着人气渐旺,占道堵路、卫生脏乱、噪声扰民等问题也浮出水面,周边居民颇有微词。日前,丰泽区泉秀街道联合城管、社区等多方力量,打出一套整治“组合拳”,既留住城市“烟火气”,更擦亮文明底色。

针对痛点顽疾,整治行动精准发力。疏堵结合,还路于民。坚持定点值守与网格化动态巡查“双管齐下”,及时劝离占道经营摊贩,同步优化岗亭设置与停车位布局,打通出行“梗阻”;重新划定经营区域,建立摊位准入退出机制,明确经营时段和边界,让有序经营成为常态。

净颜提标,环境升级。推行“摊主自律+日常保洁+随机抽检”三方共治模式,增配垃圾桶,压实“门前三包”责任,加派保洁人员,实现垃圾随产随清,让夜市“颜值”与“品质”同步提升。

长效监管,刚柔并济。将夜市管理纳入网格巡查重点,建立考核劝退机制,严控摊位总量,动态清退违规者;配齐灭火器等安全设施,增设文明宣传牌,引导摊主自律经营、市民规范停车,营造共建共治共享的良好氛围。

经过集中整治,后准夜市占道经营乱象得到有效遏制,通行秩序和环境卫生明显改善。下一步,泉秀街道将持续完善常态化巡查管控机制,巩固整治成效,并加大文明经营宣传力度,激发商户主动参与城市治理的内生动力,全力打造干净整洁、规范有序、宜居便民的文明街区。