

农村“一老一小” 流感疫苗免费接种

当前,2026—2027 流行季农村地区“一老一小”流感疫苗免费接种工作正在开展,我市各县(市、区)陆续启动。
据泉州疾控介绍,农村地区(身份证或户口本户籍地为乡、镇或村)65 周岁及以上老年人和义务教育阶段中小學生,含本省和外省人员,均可免费接种三价流感病毒裂解疫苗。
□融媒体记者 张沼婢 通讯员 石雨坤

接种是最有效的预防

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,具有传染性强、传播速度快的特点。病毒主要通过感染者打喷嚏、咳嗽等产生的飞沫传播,也可以通过被病毒污染的物品,经口、鼻、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。
冬春季是流感高发季节。人体感染病毒后常有高热、寒战、头痛、肌肉关节

酸痛、乏力等全身症状,严重时可引发肺炎、心肌损伤、休克等并发症,部分感染者可发展为重症、危重症甚至死亡。
流感相关死亡风险在老年人中最高,且随着年龄增长而升高。老年人免疫功能逐步衰退,且大多合并一种或多种慢性基础性疾病,是感染流感的高风险人群。他们不仅更容易被感染,感染后容

易出现肺炎、心肌损伤等并发症,原有的基础性疾病也可能会加重。

学校是流感病毒传播和暴发的重点场所。学龄儿童与其他人群相比,流感感染率最高,我国每年报告的流感暴发疫情中,90%以上发生在学校和托幼机构,流感流行可引起大量学龄儿童缺课,也导致家长缺勤。

疫苗更新更具针对性

接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的措施。
本次免费接种的是三价流感病毒裂解疫苗,包含甲型 H1N1、甲型 H3N2 和乙型 Victoria 系三种病毒组分。与上一年度相比,2026—2027 年三种疫苗组分均进行了更新。
免费接种 1 剂次。9 周岁及以上儿童

和成人,每年仅需接种 1 剂次;9 周岁以下首次接种流感灭活疫苗的兒童,建议接种 2 剂次(间隔≥4 周)。

流感疫苗接种后,通常 2 周—4 周可产生保护性抗体。因此,专家建议每年在流感流行季前(9 月—10 月)完成接种。即使未能在此时间段内完成接种,在整个流行季期间也可以进

行接种。

专家提醒,流感疫苗上市多年,全球已接种上亿剂次。大量的研究和数据监测显示其安全性良好,不良反应率在所有疫苗中处于较低水平。接种后部分人群可能出现注射部位红肿、疼痛,或发热、乏力等反应,这些通常是轻微的,一般 1 至 2 天可自行消退。

安全接种注意事项

为确保接种安全,对疫苗成分严重过敏者禁止接种。处于发热、急性疾病、慢性病急性发作期,或患有未控制的癫痫及其他进行性神经系统疾病者,需待疾病痊愈或病情稳定后再进行接种。

接种时请携带身份证或户口本,配合现场工作人员询问,如实告知个人健康状况。

接种完成后,须在接种门诊现场留观 30 分钟,确认无异常反应后方可离开。回家后应保持接种部位的清洁和干燥,避免用手抓挠。

各县(市、区)免费流感疫苗到货时间不一,具体事宜请咨询当地接种单位。



吃饭渐觉下咽难 一查竟是食管癌



食管癌早期症状往往不明显,容易被忽视。(CFP 图)

吃饭越来越咽不下,到医院一查竟是食管癌。近日,福建医科大学附属第二医院胃食管外科团队成功为一名 87 岁高龄食管癌患者实施高难度食管根治手术。该患者合并陈旧肺结核腹腔广泛粘连、高血压、冠心病等基础病变,经全力救治,术后恢复良好,顺利康复出院。

一个多月前,87 岁的黄阿公(化名)吃东西感到越来越困难,从最初吞咽缓慢,到后来连普通饭菜都难以下咽。家人察觉异常后立即陪同就医,来到福医二院胃食管外科寻求进一步治疗。入院后检查,黄阿公被确诊为胸上段食管癌,且已经出现纵隔淋巴结转移。更棘手的是,黄阿公还患有高血压、冠心病、肺气肿等多种基础疾病,8 年前曾患肺结核,腹腔内形成广泛而致密的粘连。

为了帮助黄阿公争取根治机会,胃食

管外科团队立即展开全面评估,并联合麻醉科、心血管内科、呼吸与危重症医学科、重症医学科及临床营养科等专家共同讨论,为其制定个体化治疗方案。

最终,在麻醉团队和手术团队密切配合下,手术顺利完成,肿瘤得到完整切除,淋巴结清扫规范,达到令人满意的根治效果。术后,患者未出现严重并发症,吞咽困难完全缓解,重新恢复了经口正常进食,最终达到出院标准。医生表示,高龄并非“手术禁区”,此次手术的成功实施再次印证,在多学科协作和精细化围术期管理保障下,高龄患者同样能够获得安全、有效的根治机会。

食管癌是我国常见的消化道恶性肿瘤之一,早期症状往往不明显,容易被忽视。医生提醒,以下人群属于食管癌高危群体,应提高防范意识:

一是有食管癌家族史者;二是长期吸烟、饮酒者;三是长期进食过烫、过硬、过快,或食用腌制、霉变食物者;四是患有食管炎、食管白斑、贲门失弛缓症等食管疾病者;五是年龄在 40 岁以上,尤其是来自食管癌高发地区的人群。

食管癌早期可能没有明显不适,随着病情进展,可能逐渐出现以下症状:吞咽食物时有哽噎感、异物感;胸骨后疼痛或不适;进食后食物滞留感;吞咽困难逐渐加重,从干硬食物到半流质、流质甚至水都难以咽下;不明原因的体重下降、消瘦等。

医生提醒,一旦日常进食中出现进行性吞咽困难,应尽早到医院就诊,进行胃镜等相关检查,明确诊断,以免延误治疗时机。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 苏新程

剧烈运动 谨防“肌肉溶解”

医生提醒:出现异常酸痛及深色尿应尽早就诊

军训季里,长时间站军姿、反复蛙跳、高强度深蹲,让不少平时缺乏锻炼的孩子身体超负荷运转。不久前,泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)肾内科接连收治多名因过度运动诱发“肌肉溶解”的青少年,他们均出现双腿剧烈疼痛、乏力,尿液甚至呈深茶色或酱油色。医生提醒,剧烈运动后腿痛切莫硬扛,一旦出现异常症状须尽快就医。

运动过度 18 岁新生尿液呈酱油色

每年 9 月是各类学校集中军训的高峰期,也是运动性横纹肌溶解症的高发阶段。其中,18 岁大一新生小程(化名)的经历颇具代表性。

小程整个暑假几乎没有户外运动,体能偏弱。学校军训期间,他在连续完成多组蛙跳、深蹲及队列体能训练后,双腿出现明显酸胀、僵硬与乏力。他以为这只是久不运动引起的正常肌肉酸痛,便咬牙坚持,未及时向老师报告。当晚回家后,其腿部疼痛进行性加重,步履蹒跚,疲惫不堪。

深夜起夜时,家人发现小程排出的尿液不再是淡黄色,而是变成了深茶色乃至酱油色,随即连夜将其送往医院急诊。

检查结果证实了家人的担忧:小程的血清肌酸激酶数值飙升至正常上限的数百倍,被确诊为运动性横纹肌溶解症。

所幸就医及时,经充分补液、保肝、护肾以及卧床休息等对症支持治疗,小程的尿液颜色逐步转清,肌肉酸痛明显缓解,各项生化指标恢复正常,现已康复出院。

细胞破损 毒素漫溢致肾脏危机

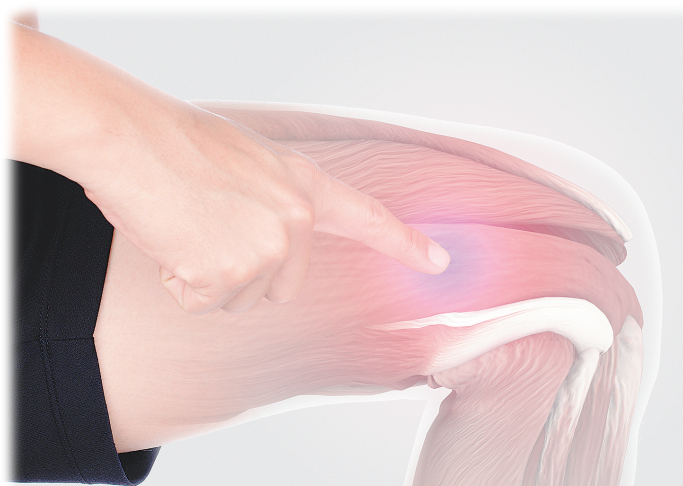
横纹肌溶解症并非一种独立的疾病,而是一类因肌肉细胞受损而引发的临床综合征。

正常情况下,肌肉细胞由完整的细胞膜维持结构稳定;但当遭遇极端外力、缺血、毒素或过度负荷时,细胞膜破裂,大量胞内物质——如肌红蛋白、肌酸激酶及钾离子等——涌入血液循环,进而可能诱发急性肾损伤、电解质紊乱甚至多器官功能障碍,严重时危及生命。

横纹肌溶解症的诱因复杂,总体可分为机械性与非机械性两大类。机械

性原因包括高强度运动、挤压伤、极端体温、电击伤等;非机械性原因包括药物(如他汀类降脂药)、毒物(如酒精、毒品)、病毒或细菌感染、癫痫持续发作、严重代谢紊乱、自身免疫病及遗传代谢病等。

近年来,青少年运动性横纹肌溶解症发病率逐年上升,尤以军训、体育中考或体能测试前的“突击加练”最为多见。这类运动若忽视了个体机能差异,叠加气温偏高、水分补给不及时等因素,肌肉组织极易受损。



横纹肌溶解症因肌肉细胞受损而引发(CFP 图)

多维防范 远离“肌肉溶解”

日常防范横纹肌溶解,需根据不同诱因科学应对,重点做好以下几方面——

一是运动适度,循序渐进。长期缺乏锻炼、平时活动量少或肥胖的青少年,应避免突然进行高强度、高负荷的突击训练。运动前务必充分热身,运动过程中遵循“少量多次”原则补足水分,运动后主动关注自身肌肉状态,若出现酸痛加重或无力感,应及时停止休息。

二是合理用药,定期监测。服用他汀类降脂药物者,应在医生指导下定期检测血清 CK 水平。

三是避免“长时间压迫”。醉酒、昏迷、术后长期卧床或因肢体固定不能活动的人群,应注意每 2 小时变换一次体

位,避免肢体长时间受压。

四是积极控制基础疾病。糖尿病、甲状腺功能减退、电解质紊乱等基础疾病患者应规范治疗,定期复查相关指标。

五是警惕感染期的信号。流感、病毒性胃肠炎等感染期间,若出现全身肌肉疼痛明显或尿色异常,应及时检查 CK 水平,切勿将“严重肌痛”简单归为普通感冒症状而延误诊治。

医生提醒,不仅是军训,在各类高强度运动中均应守牢安全防线。一旦在剧烈运动后出现进行性加重的肌肉疼痛、无力,尤其是尿色改变时,应尽早到医院就诊,以免延误治疗时机。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 苏新程

产后减脂难消 原是脾虚作祟

相信不少宝妈都有这样的困扰:生完孩子后,明明已经少吃、多动,可腰腹赘肉始终甩不掉,整个人浮肿沉重、天天疲惫困倦,稍微活动就浑身乏力。其实,这种胖很可能就是产后“虚胖”。

35 岁的黄女士产后多年体重持续上涨,最高时达到 145 斤,体重指数(BMI)26,腹围 91 厘米,处于超重状态。为了瘦身,她尝试过节食、健身房暴汗运动、减肥药等多种方式,不仅收效甚微,反而感觉身体状态越来越差。数月前,她来到泉州市正骨医院刺桐路院区治未病科就诊,由张小芳医生接诊。

经检查评估与中医辨证,黄女士被确诊为“产后脾虚湿阻型肥胖”。在张医生的建议下,黄女士接受了穴位埋线治疗配合中药体质调理。经过 3 个月的规范调理,黄女士的身体状态发生明显变化:体重从 145 斤降至 120 斤,BMI 降至 21.5,腰围从 91 厘米减至 81 厘米,腰腹赘肉明显减少。此后继续坚持中药调理 1 个月,体重未再反弹,体态、精力、睡眠及气色都有明显改善。

在泉州市正骨医院刺桐路院区治未病科门诊中,医生接诊过不止一例的产后顽固性腹胖。这种“虚胖”属于脾虚湿阻型肥胖,是体质失衡引发的问题,靠硬节食、猛运动很难瘦下来。该病症是产后脾胃气虚、中气运转失常,水湿停滞周身化为膏脂引发的虚胖,典型表现为腹软膨隆、四肢及晨起眼皮浮肿,常伴随神疲乏力、动则汗喘、腹胀便溏、口淡黏腻等问题。

产后女性脾胃孕期长期代偿劳损,分娩过程又耗气伤血,加之坐月子期间进食滋腻补品过量、活动偏少、熬夜哺乳、思虑过多,持续损伤脾胃,导致湿浊堆积形成顽固性肥胖。此类肥胖切忌极端节食、剧烈运动或服用强效减脂产品。

张医生提醒,穴位埋线是健康减重的“助推器”,而非一劳永逸的捷径。孕妇、处于哺乳期或经期的女性,以及患有严重心脑血管疾病、凝血功能障碍、皮肤局部感染或过敏体质者均不宜进行。埋线后 24 小时内避免沾水,3 天内忌食辛辣及海鲜等刺激性食物。同时,治疗期间仍需坚持“低糖、低脂、高纤维”的饮食原则,配合快走、八段锦等适度运动,方能巩固疗效,避免反弹。

□融媒体记者 张沼婢

颈椎按摩不当 险致终身瘫痪

本报讯(融媒体记者张沼婢 通讯员赖燕云 黄瑞瑜)近日,第 910 医院骨科五病区收治了一例因不当颈部按摩引发急性脊髓损伤的危重病例。48 岁的田先生因长期伏案,颈肩酸痛,遂前往按摩店进行推拿。不料按摩结束后不久,他颈部骤然剧痛,四肢迅速麻木无力,躯干感觉减退,双下肢完全无法活动,甚至出现大小便失禁,被家属紧急送医。

入院后,颈椎 MRI 显示:C5—6 椎间盘突出、颈髓损伤伴严重水肿,脊髓受压明显,已处于高危状态。若压迫未能及时解除,极可能造成不可逆的终身瘫痪。

骨科五病区团队迅速启动脊柱脊髓损伤绿色通道,陈荣滋医生评估后决定实施颈椎前路微创减压融合内固定术。术后,田先生四肢麻木逐渐减轻,肌力逐日改善,已能在辅助下佩戴颈托坐起并活动肢体,后续将继续康复训练以促进功能恢复。

医生郑重提醒:颈椎结构精密,部分患者存在椎间盘突出、椎管狭窄等隐患,对外力耐受性差。盲目推拿、正骨或暴力按摩,极易诱发椎管内出血或髓核脱出,加重脊髓压迫,导致严重神经损伤甚至瘫痪。颈部不适应首先前往正规医院骨科或康复科就诊,经影像学评估后再选择安全、对症的治疗方式,切勿轻信非专业手法操作。

剥开甜蜜伪装 识别毒品陷阱

本报讯(融媒体记者黄耿煜 通讯员陈美丽 文/图)“你看着它像颗糖,其实是毒品。阿姨教你怎么认。”日前,鲤城区海清社区新时代文明实践站依托辖区小公园人流量大的特点,联合鲤城公安分局禁毒大队、海滨派出所共同开展禁毒禁种铲毒宣传活动,面向辖区居民、青少年开展禁毒科普。

活动现场,社区民警与志愿服务队向过往居民、小朋友发放禁毒宣传资料,面对面为居民及青少年讲解罂粟等毒品原植物识别技巧与非法种植法律责任,同时普及新型毒品辨别知识,鼓励居民积极参与禁种铲毒,共同当好禁毒观察员。



禁毒科普现场