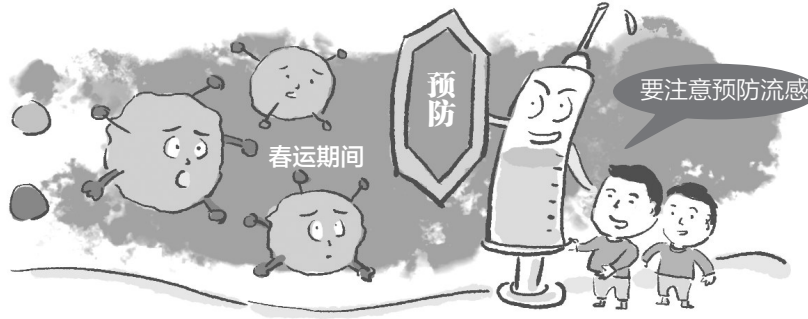


筑牢健康防护墙 舒心过大年

2025年春运期间,人群流动和聚集性活动增多,普通人群也要做好防护措施

流感并非普通感冒,它是一种由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有高度传染性和流行性。每年冬季,流感都会在全球范围内流行,给人们的健康带来威胁。因此,了解流感防控要点,做好预防措施,对于保护自己和家人的健康至关重要。

随着春节假期的来临,外出旅行和探亲访友活动逐渐增多,预防流感要从加强个人防护、积极接种流感疫苗、保持健康生活方式做起。



唐昊漫画

流感症状不容忽视 及时就医是关键

流感病毒的种类繁多,其中甲型流感病毒是最为常见的一种,也是最容易引起大规模流行的类型。流感病毒具有高度的变异性,这意味着每年流行的流感病毒株都可能有所不同,这也是为什么每年都需要接种流感疫苗的原因之一。

流感的症状通常比普通感冒更为严重,发病急,病情进展快。常见的症状包括高热(体温可达39℃~40℃)、头痛、全身肌肉酸痛、乏力、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等。部分患者还可能

出现恶心、呕吐、腹

泻等消化道症状。流感的症状通常在感染后1~4天出现,病程一般为3~7天,但咳嗽和乏力等症状可能会持续更长时间。如果出现流感症状,应及时就医,尤其是对于老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高危人群,流感可能会引发严重的并发症,如肺炎、心肌炎、脑膜炎等,甚至危及生命。

在就诊时,医生会根据症状和体征进行诊断,并可能需要进行实验室检测,如咽拭子检测等,以确定是否为流感病毒感染。

流感病毒主要通过飞沫传播,当患者咳嗽、打喷嚏或说话时,会将含有病毒的飞沫喷到空气中,周围的人吸入这些飞沫后就可能被感染。此外,流感病毒还可以通过接触传播,例如接触被病毒污染的物体表面,如门把手、桌面、手机等,然后再触摸自己的口鼻眼,也

可能导致感染。因此,预防流感要从加强个人防护、积极接种流感疫苗、保持健康生活方式做起。需要注意的是,流感病毒株每年都在变化,疫苗的成分也会相应更新,因此流感疫苗需要每年接种。

勤洗手也是预防流感的重要措施。使用肥皂和

加强个人防护 积极接种流感疫苗

勤洗手也是预防流感的重要措施。使用肥皂和

流动水彻底清洗双手,尤其是在接触可能被污染的物体表面后,以及在触摸口鼻眼之前。咳嗽或打喷嚏时,应使用纸巾或手肘遮住口鼻,避免用手直接捂住口鼻,以减少飞沫传播的风险。

在流感高发季节,尽量避免长时间待在密闭、拥挤

的场所,如商场、电影院、公共交通工具等。如果必须前往这些场所,应佩戴口罩,以减少感染的风险。

保持良好的生活习惯,如规律作息、充足睡眠、均衡饮食、适量运动等,有助于增强机体的免疫力,从而更好地抵抗流感病毒的侵袭。

旅途抵达目的地后,及时更换衣物并洗手、清洗面部;出现呼吸道感染症状时,居家休息,避免参加聚集性活动。

(本文由莆田市第一医院蒋智群撰写)

保持良好的生活习惯,如规律作息、充足睡眠、均衡饮食、适量运动等,有助于增强机体的免疫力,从而更好地抵抗流感病毒的侵袭。

旅途抵达目的地后,及时更换衣物并洗手、清洗面部;出现呼吸道感染症状时,居家休息,避免参加聚集性活动。

(本文由莆田市第一医院蒋智群撰写)

保持良好的生活习惯,如规律作息、充足睡眠、均衡饮食、适量运动等,有助于增强机体的免疫力,从而更好地抵抗流感病毒的侵袭。

旅途抵达目的地后,及时更换衣物并洗手、清洗面部;出现呼吸道感染症状时,居家休息,避免参加聚集性活动。

(本文由莆田市第一医院蒋智群撰写)

我省启动 HPV 疫苗男性接种

此前一款进口四价人乳头瘤病毒疫苗在国内获批,适用于9~26岁男性接种,可预防宫颈癌、肛门癌、生殖器疣等

海都记者 林宝珍 文/图

1月18日,福建省男性HPV疫苗接种工作正式在福州市鼓楼区安泰社区卫生服务中心拉开序幕。除了福州市,厦门市、泉州市、漳州市、宁德市、莆田市、龙岩市、三明市及南平市等地也同步展开接种工作。此前,默沙东的四价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)的多项新适应证已获得国家药品监督管理局的上市批准,适用于9~26岁男性接种,这是中国境内首个且目前唯一获批、可适用于男性的HPV疫苗。

HPV并非女性“专属”,男性同样面临感染风险

当天上午,在福州市鼓楼区安泰社区卫生服务中心,吴女士(化名)带着22岁和15岁的两个儿子前来接种四价HPV疫苗,完成登记后,两个小伙子顺利完成了接种。“很开心,孩子们成为我省首批男性HPV疫苗接种者。”吴女士说。

据了解,作为引起宫颈癌的主要风险因素,99%以上的宫颈癌都和高危型HPV持续感染有关。此前,大众更多了解的是HPV感染对于女性群体的危害,男性HPV感染很少被关注。其实,男性和女性群体同样会面临

HPV感染所带来的疾病威胁。

“有研究显示,有大约91%的男性在其一生中至少感染一次HPV;有88%的肛门癌归因于高危型HPV持续感染,且有约90%的生殖器疣与低危型HPV6和HPV11感染有关,严重危

害男性健康。”福州市第一医院皮肤防治院副主任医师陈柏骥表示,HPV不仅会导致女性宫颈癌,还可引发多种男性恶性肿瘤,如口咽癌、肛门癌、阴茎癌等,以及良性病变如尖锐湿疣,带来很大的潜在健康风险。

预防 HPV 感染,男女共防成趋势

福建省肿瘤医院院长、主任医师孙阳介绍,HPV病毒主要是通过性接触传播,在男女性生活过程中,可能导致HPV病毒的反复交叉感染。因

此,男性如果接种了HPV疫苗,对女性来说,也是起到了一个中断病毒传播、预防女性宫颈癌发生的作用。

“世界卫生组织和欧洲

癌症组织等权威机构,均推荐实施不分性别的HPV疫苗接种策略,以加速宫颈癌消除进程。”孙阳表示,相比仅限女性接种,男性女性都接种HPV疫苗,对于降低

宫颈癌的发病率、减少宫颈癌的治疗成本都有很明显的效果。因此,我们提倡HPV疫苗不但女性要接种,有条件的男性也要接种。

HPV 疫苗能预防的,不仅仅是宫颈癌

据了解,适用于男性的四价HPV疫苗获批上市,不仅可预防宫颈癌,还可预防HPV16、18型引起的肛

门癌,HPV6和11型引起的生殖器疣(尖锐湿疣)等。

另据了解,接种HPV疫苗福州市可通过微信公

众号“福州疾控”“福州鼓楼疾控服务号”等进行线上预约;泉州可通过“闽政通”APP或“泉州疾控”公众号

线上预约,然后就近选择有资质的HPV疫苗接种点接种,也可以线下携带身份证到接种点“即约即打”。



在福州,一名男生接种HPV疫苗

福州 102 岁依伯 顺利安上心脏支架

海都讯(记者 林宝珍)近日,福州大学附属省立医院心血管内科(金山院区)团队成功为一名102岁高龄急性心梗患者实施冠脉介入手术,使老人转危为安。

据介绍,有高血压病史的苏依伯(化名),入院前一周就感觉反复胸痛、不适,当他再次突感胸闷难忍之际,被家人紧急送至省立医院金山院区。检查后,明确诊断为“非ST段抬高心肌梗死”。老人虽然年事已高,但平常身体健康状况良好,生活能完全自理。结合他和家属的意愿,治疗团队决定为他进行冠脉介入治疗。

心内科阮景明主任医师介绍,老人超高龄,心、肺、肾等脏器功能都明显下降,介入治疗过程中,容

易出现急性心衰、术后感染、消化道出血等并发症。因此,团队展开了充分的讨论,最后确定了尽量简化术式、尽量缩减手术时间、尽量减少造影剂使用的“三减”原则。

2014年12月26日,手术如期进行,由心内科阮景明主任医师指导,林庆主治医师、潘为涛副主任医师执行,并由导管室护士吴文永及技师团队协作,以保障手术的顺利进行。术中造影可见老人的回旋支近段几乎完全闭塞,前降支中段重度狭窄,于是,在回旋支及前降支各植入药物洗脱支架1枚。

目前,苏依伯已平安出院。出院前,他开心地告诉医护人员,他已经六代同堂,春节前后还将迎来第七代子孙。