



流脑，是一种由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，该病隐性感染比例高，大多数人虽受感染但仅约1%表现出典型症状。普通流脑病例若能及时诊治、妥善处理，通常预后良好。然而，暴发型流脑的死亡率颇高，特别是幼儿与老年人，其预后情况不佳。市疾控中心免疫所提醒，别把流脑当感冒，接种疫苗是预防流脑的主要措施。

别把流脑当感冒 疫苗接种很重要

□本报记者 宗晓畅

流脑真面目：急、凶、残

流脑，全称流行性脑脊髓膜炎，是一种由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。它的发病速度快，病情严重，一旦感染，往往会在短时间内出现高热、头痛、呕吐等症状，严重时甚至可能导致休克和死亡。

“急”体现在流脑的发病速度和进展速度上。一旦感染，病情往往会在短时间内迅速恶化，甚至可能在发病后24小时内就进展至死亡。这种急性的发病特点使得流脑的治疗需要争分夺秒，稍有延误就可能危及生命。

“凶”则是指流脑的病情严重性和高病死率。流脑的病死率超过10%，在我国法定报告的传染病中，病死率排序位居前5位。这意味着即使及时接受治疗，仍有相当一部分患者可能无法挽回生命。

“残”则是对流脑后遗症的描述。即使患者幸存下来，也有高达20%的患者会留有严重的后遗症，如肢体残疾、智力障碍等。这些后遗症将严重影响患者生活质量，甚至可能导致终身残疾。

流脑的传播途径有哪些？

流脑主要是通过咳嗽、打喷嚏

嚏等动作产生的呼吸道飞沫进行传播的，因病原体的外界生存能力较弱，间接传播的机会很少。但密切接触，如同睡、拥抱、哺乳等，易导致2岁以下婴幼儿发病。

流脑有哪些症状？

流脑的潜伏期为2-10天，一般为3-4天。主要临床症状为发热、头痛、呕吐和（或）有脑膜刺激征，婴幼儿可见前凶隆起。重症患者可有不同程度的意识障碍和（或）感染中毒性休克。查体可见皮肤、黏膜出现瘀点（斑），瘀斑可迅速扩大融合成片。

流脑与普通感冒在早期症状上有许多相似之处，这使得很多家长在初期难以准确判断。然而，通过仔细观察和对比，我们仍然可以发现它们之间的细微差别。

首先，从发热程度上来看，流脑引起的发热往往更为急剧和高热，体温可迅速攀升至39℃甚至更高，并且这种高热状态持续时间较长，不易通过常规药物或物理降温手段迅速缓解。而普通感冒的发热通常较为温和，且持续时间相对较短。

其次，头痛和呕吐也是流脑早期症状的重要特点。流脑患者

常出现剧烈头痛，往往伴有喷射性呕吐，这是由于病毒侵犯脑膜和脑组织所致。而普通感冒虽然也可能引起头痛和呕吐，但症状通常较轻，且较少出现喷射性呕吐的情况。

此外，流脑患者在发病初期还可能出现皮肤瘀点、瘀斑等特征性表现。这些瘀点、瘀斑通常出现在身体暴露部位，如躯干、四肢等，大小不等，颜色深浅不一。而普通感冒则不会出现这种皮肤症状。

除了上述症状外，咽部体征的不同也是区分流脑和感冒的重要依据。流脑患者的咽部通常呈现轻度充血状态，而感冒患者的咽部则可能出现重度充血或炎性分泌物。这一差异有助于在早期阶段对流脑和感冒进行鉴别。

应该如何预防流脑？

通过接种疫苗，我国流脑发病率已降至较低水平。流脑的传染性比流感弱得多，可通过接种疫苗，保持空气流通，必要时预防性服药等等，有效防控流脑。

应及时接种流脑疫苗。尽量不带儿童到拥挤的环境，尤其是通风不良的公共场所。勤洗手，咳嗽、打喷嚏时应遮住口鼻。均衡饮食，避免吸烟，适度运动，

充足睡眠，以增强抵抗力。保持室内空气流通。密切接触过流脑患者的人，应按医务人员建议进行预防性服药。

流脑疫苗有哪些种类？

我国的免疫规划流脑疫苗有A群流脑多糖疫苗和A群C群流脑多糖疫苗，目前国家免费流脑疫苗接种程序为6月龄和9月龄婴儿接种流脑A群多糖疫苗，3周岁和6周岁幼儿接种流脑A+C群多糖疫苗。

如未接种流脑疫苗或未完成规定剂次，可前往当地预防接种门诊，由医务人员根据补种者的年龄进行补种。

您了解流脑疫苗的接种禁忌吗？

不同的流脑疫苗的接种禁忌有所不同，以下情形所有流脑疫苗都不应接种：

对疫苗中任何成分过敏者或先前接种该疫苗过敏者，不应接种。

患有脑病、未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病等患者，不应接种。

中度或重症的急性疾病患者，无论是否发热，均不应接种。

【健康红绿灯】

绿灯

暴雨后谨防“跨步电压”



暴雨发生后，很容易造成设备损坏，可能有漏电危险。如果涉水行走过程中腿脚有电麻感，要立即并拢双脚，防止“跨步电压”造成伤亡。同时，双脚同时蹦跳远离触电区域（尽量8-10米以外）。遇到水流湍急的情况，要远离流速大的地方，向水流来向的斜45度方向前进。

做手部美甲间隔至少3个月



健康的手指甲，生长速度大概是每天0.1毫米左右，平均3个月更替一个甲板。因此，做手部美甲的间隔最好为3个月，这样对指甲的伤害会小很多。脚趾甲一般生长速度比手指甲更慢，所以还可以适当延迟脚趾甲美甲的时间。如果不需要重新打磨甲板，可适当增加频次。

红灯

有些口臭病根在鼻子



除了口腔卫生差、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病及消化功能失调以外，鼻炎也是导致口臭的常见原因。当患有各种鼻部疾病时，鼻腔的脓液分泌物向后流入鼻咽部，即发生“鼻漏”，这些分泌物在鼻咽部累积时间过长，其中的细菌会散发出难闻的气味，由此引发口臭。

凉席不擦就用可能引起皮炎



凉席引起皮炎通常有两种原因：一种是受到凉席缝中螨虫叮咬，通常由尘螨引起。还有一种是因为对凉席材料过敏，接触部位产生红斑。织物席（冰丝、亚麻席等）建议每天晾晒，每周擦拭或清洗。清洁竹席可先用温毛巾多擦拭几遍，再用3%-5%的淡盐水把正反面擦拭几遍即可。

高温天气勿贪凉

谨防夏季感冒 热伤风

高温天气，人体为了散发体内的热能，毛孔扩张、出汗增多，此时若过度贪凉或忽冷忽热，很容易导致夏季感冒，即大家俗称的热伤风。

热伤风属于风热感冒的一种，症状表现为发热重、恶寒轻、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄涕。此外，还常常伴有消化道的症状，如腹胀、腹泻、食欲不振等。

患了热伤风后，有些人治疗多天，迟迟不见好转，很多情况是因为药不对症。热伤风的治疗应以辛凉解表为主，症状较轻者可服用具有解表、清热、化痰作用的中成药，但如果用药后无明显改善或症状加重，应及时就医。同时，患病期间应多休息，保证充足睡眠；充足饮水，适当摄入电解质水；注意饮食均衡，少食辛辣油腻食物。

此外，热伤风患者也可以通过按压肺俞穴（位于人体背部，第三胸椎棘突下，左右旁开二指宽处），缓解咳嗽、鼻塞症状。用手指轻按穴位，直至按压处有明显酸胀感。肺脏开窍于鼻，如果鼻塞症状较为严重，也可按压迎香穴（位于鼻翼外缘中点旁）。用两食指分别按住两侧穴位，并沿顺、逆时针方向各搓按50次，直至穴位微微发热。

热伤风重在预防，在盛夏季节要保持规律的生活起居，合理饮食，加强锻炼。不过度贪凉，使用空调时的设定温度最好不要低于26摄氏度，室内定期开窗通风换气。尤其要注意的是，从炎热的室外进入空调房时，应提前将汗擦干，骤热骤冷之间要给予身体一个缓冲。

(李鑫瑞)

·广告·

丰台区市场监管局南苑街道市场所

多举措守护老年人幸福“食”光

一碗一勺、一羹一饭，小小的养老助餐点承载着老年人满满的幸福。近日，丰台区市场监管局南苑街道市场所同街道相关科室一同为8家养老助餐点挂牌“养老放心餐”，进一步提升养老餐品质，确保老年人吃得安心、吃得放心、吃得舒心。

养老助餐服务是老年群体关心的“关键小事”，也是事关千家万户的民生“食”事。为提升养老助餐服务品质，南苑街道市场所坚持“养老助餐、监管先行”，与街道建立协同监管机制，落实常态化监管制度，每月对辖区内所有养老助餐点进行食品卫生专项检查，确保食品安全，让老年人吃上放心餐。督促养老助餐点落实

主体责任，重点关注“日管控、周排查、月调度”自查填报，拧紧思想“总开关”，守护老年人“舌尖”上的幸福。

在槐房村“幸福晚年”驿站养老助餐点餐厅，摆放“老年餐桌食品留样柜”，保证每餐所有菜品的留样保存48小时以上。餐厅内悬挂液晶显示屏，可以清晰地展示厨房内工作人员的每一个烹饪动作，让每一口食物都吃得放心、安心。

接下来，南苑街道市场监管所将进一步加强服务监管，从严从实从细抓好食品安全工作，让越来越多的老年人能够享受到优质的养老助餐服务，让老年群体尽享幸福“食”光。（卢雪娇）