

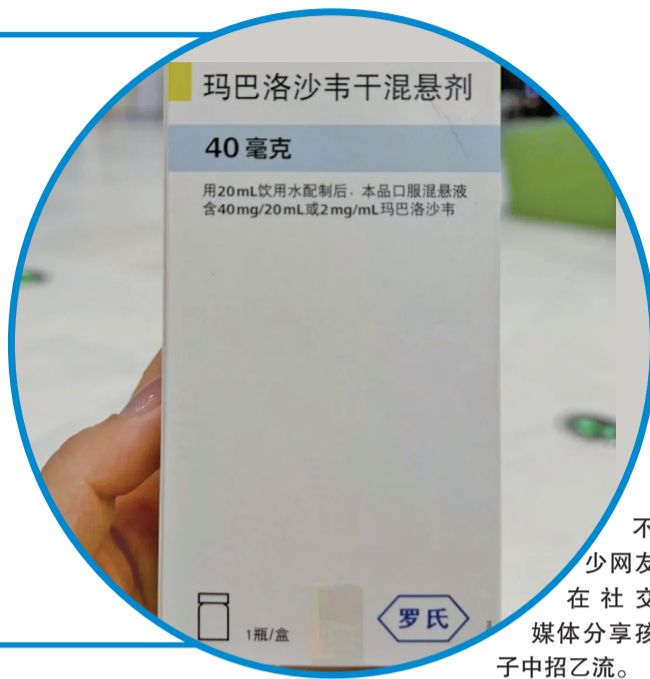
# 连续3周上升！中疾控最新提醒

根据中国疾控中心近期发布的全国急性呼吸道传染病哨点监测情况，全国流感病毒检测阳性率连续3周上升。

最新一期监测情况显示：2026年3月30日—4月5日，全国哨点医院门诊急症流感样病例呼吸道样本检测阳性率前三位病原体为流感病毒（16.3%）、鼻病毒（10.0%）、副流感病毒（6.5%）。

其中，全国流感病毒检测阳性率有所上升，主要由于B型流感流行导致，北方省份流感病毒检测阳性率高于南方省份，5~14岁病例组高于其他年龄组。

近期流行的流感毒株有何变化？B型流感（乙流）和甲流有什么区别？如何防治？



不少网友在社交媒体分享孩子中招乙流。

## 这些癌症防治误区，你了解吗？

新华社西安4月15日电（记者蔺娟）今年4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，主题是“早防早筛早治，同心携手抗癌”。近年来，公众对癌症的重视程度越来越高，但也有人陷入困扰：肿瘤标志物升高就是得了癌症吗？化疗是“杀敌一千，自损八百”吗？针对这些误区，来听听专家怎么说。

**肿瘤标志物升高就是得了癌症吗？**

“很多人看到体检报告上肿瘤标志物升高，就会立刻陷入癌症恐慌。其实，肿瘤标志物升高并不等于得了癌症。”空军军医大学西京医院肿瘤科主任张红梅表示。

张红梅介绍，肿瘤标志物是一类肿瘤细胞或在特定情况下由正常细胞分泌产生的物质，它们并不是癌症的“专属信号”。

肿瘤标志物的单次轻度升高，如仅略高于正常值上限，绝大多数并不是癌症，而常见于炎症、良性疾病或生理状态。肿瘤标志物的动态变化，比单次数值更有价值，持续进行性升高需要特别警惕。

张红梅提醒，看到肿瘤标志物升高，千万不要恐慌，应前往肿瘤科或相关专科就诊。医生会根据症状、体征、影像检查等各项结果，进行综合判断。通常建议3到4周后再次复查，观察变化趋势。

**化疗是“杀敌一千，自损八百”吗？**

张红梅介绍，化疗药物进入人体后，会聚焦于增殖分裂快速的细胞，这是癌细胞的致命弱点，但人体内也有几种正常细胞分裂很快，比如造血细胞、毛囊中的毛母质细胞、口腔和胃肠道的黏膜细胞。这就造成了化疗的相关副作用，如白细胞下降、脱发、恶心、呕吐等。但是，这些副作用绝大多数是暂时的。比如，脱落的头发，一般在化疗结束后会重新长出来；受损的口腔和胃肠道黏膜，一般停药1到2周就会修复。化疗杀灭的癌细胞在短期内通常不会重新增殖。

空军军医大学西京医院肿瘤科副主任医师纪洪辰介绍，随着现代医学的进步，临床上已有止吐“三联疗法”，让大部分患者可以实现“无呕化疗”。针对白细胞下降，临床使用对症的升白细胞药物，一般2至3天白细胞就可以恢复。此外，化疗药物本身也在不断演进，让化疗更便捷、更精准、副作用更少。

专家表示，要正确认知化疗，科学抗癌不是拒绝化疗，而是在副作用与获益之间，做出理性的选择。

## 主要流行毒株转变为乙型流感病毒

北京佑安医院感染综合科主任李侗曾表示，流感是冬春季高发传染病，流行季通常从每年11月持续到次年2至3月。流感病毒可以分为甲(A)、乙(B)、丙(C)、丁(D)四个型别。今年3月底4月初，流感活动再次出现上升趋势，主要流行毒株已从此前的甲型流感转变为乙型流感。

“我国上一轮乙流流行高峰期是2023年12月至2024年1月，距今已有两年多时间，人群对乙流的免疫水平有所回落，加之近期气温波动，导致乙流活动上升。”

## 乙流有何症状？治疗注意以下几点

乙流症状主要以发热、全身酸痛、咳嗽、咽痛、流涕、打喷嚏为主，症状与甲流类似，具体需要配合检验诊断。

值得注意的是，儿童感染乙流后，出现呕吐、腹泻等消化道症状的比例较成年人更高。

## 乙流和甲流的治疗原则相同 确诊流感后应注意以下几点

### 合理选择抗病毒药物

首先要用到抗病毒药物，如奥司他韦、玛巴洛沙韦。

发病后48小时是流感治疗黄金期，此时病毒复制活跃，及早用上抗病毒的药物能尽早改善症状，还能避免高危人群（如有基础疾病的老人、孕妇、幼儿、肥胖人群）出现更严重的肺炎、呼吸衰竭等重症。

若患者持续高烧不退或本身抵抗力较差，即使超过48小时也可以考虑使用。

### 对症用药

如高烧时用退烧药，咳嗽剧烈时用镇咳药、流鼻涕时用普通感冒药。

**注意：**一般不需要用抗生素，但如果有人抵抗力差、在

流感后期合并有细菌感染，可遵医嘱考虑抗生素。

### 注意休息

得了流感后应注意休息，避免高强度运动，年轻人谨防心肌炎等并发症。

## 如何防范流感？

中疾控提醒，近期，我国呼吸道传染病疫情有所波动，全国流感活动呈上升趋势，鼻病毒、呼吸道合胞病毒和副流感病毒亦呈现一定活动。为防范呼吸道传染病疫情，应及时加强个人防护。

### 科学佩戴口罩

在就医过程中需全程佩戴口罩；在人群密集场所或乘坐公共交通工具（如飞机、火车、地铁等）时建议佩戴口罩，尤其是老年人和一些有慢性基础性疾病的患者，以减少感染风险。

### 保持良好卫生习惯

咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻；注意手卫生，避免用不洁净的手触摸眼、鼻、口，以减少病原体传播风险。

### 倡导健康生活方式

要均衡饮食、适量运动和充足休息，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。

### 积极主动接种疫苗

每年接种流感疫苗是预防流感的有效手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。免疫力较弱人群（如孕妇、低龄儿童、老人及慢性病患者等）应根据疫苗接种指引接种预防呼吸道传染病的相关疫苗。

温馨提醒，近期流感病毒检测阳性率上升，外出应加强防护，戴口罩、勤洗手，降低感染风险。

图文据国家应急广播、央视新闻

	甲流	乙流
<b>潜伏期</b>	1~3天，最长可至7天	多为1~4天
<b>体温</b>	体温较高，一般会超过39℃	高热不退，超过39℃
<b>症状</b>	肌肉酸痛伴随眩晕、头疼、腹泻、呕吐等症状或其中部分症状，呼吸道症状轻微或不明显	精神萎靡，呼吸道症状较轻，咽干喉痛、干咳等症状，有时可能伴有呕吐腹泻

