



健康关注

户外活动谨防虫类叮咬

国家卫生健康委日前召开新闻发布会,介绍时令节气(芒种)与健康有关情况。针对芒种时节人们户外活动频繁,应该如何预防虫类叮咬,被叮咬后如何进行紧急处理等问题,相关专家予以解答。

警惕虫类叮咬感染

中国疾控中心研究员刘起勇介绍,芒种时节户外活动需要警惕蚊虫、蜱虫、恙螨和隐翅虫等侵袭。蜱虫吸附皮肤,吸血后体积非常大,往往超过它们身体的5倍多,它的唾液里往往携带多种导致莱姆病、森林脑炎、发热伴血小板减少综合征等疾病的病原体;恙螨幼虫藏在草叶腐土中,人被叮咬后,皮肤上会形成绿豆大小的红肿水泡,中间可能有焦痂;隐翅虫体液接触皮肤会引起条状溃烂。这些虫子在气温25摄氏度、湿度80%的潮湿环境中最活跃,尤其喜欢栖息在高草区、灌木丛和积水附近。

全国疾控系统蚊虫生态学的监测数据显示,我国南方省份媒介伊蚊(俗称花蚊子)其密度已经处于快速上升期,广东、云南等局部地区存在登革热传播风险,需要重点防范,建议在夏季之初和雨季到来之前,及时清理室内外的积水,保持环境整洁,减少蚊虫滋生。

如何避免蚊虫叮咬

避免蚊虫叮咬,首先要做好物理屏障防护,尽量选择配备纱窗、空调的居住环境,夜间睡眠使用蚊帐。其次要掌握科学驱蚊的措施,室外活动时,建议穿着浅色长袖上衣和长裤,使用驱避剂喷涂暴露皮肤和衣物。最后要注意环



警惕蜱虫叮咬 勤建山

境卫生,清理住所内外的废弃容器、花盆托盘等的积水,预防蚊虫的滋生。

此外,预防虫类叮咬要记住“三要”:第一,外出时要穿浅色长衣、长裤,扎紧袖口和裤口,选择光滑面料的衣物,这样可以减少昆虫的攀爬;第二,裸露皮肤及衣物要喷洒含避蚊胺的驱虫剂;第三,返回时要仔细检查全身。我们在户外活动时,要尽量避免直接在草丛、灌木、树荫下久坐或者躺卧,同时要避免用手直接拍打虫子,防止虫子的有毒液体侵入皮肤。

被叮咬后的紧急处理

第一,要尽快移除虫子,比如可以

用尖头镊子贴近皮肤夹住蜱虫的头部,缓慢垂直向上拔出,切勿旋转或猛拉,以免口器断裂在皮肤内。在情况允许的时候,最好是寻医,请求帮助处理。第二,要消毒处理,用酒精或碘伏清洁叮咬部位,避免感染。需要注意的是,接触隐翅虫的毒液后,应立即用肥皂水冲洗15分钟,不要用碘酒,避免刺激加重灼伤。第三,要密切观察,如果出现叮咬处发黑、持续发烧,以及皮肤出现红肿、皮疹等症状,要立即就医。

这些说法没有科学依据

有一种说法是“涂抹香油或酒精能让蜱虫自行脱落”,还有一种说法是当

被蚊子叮咬后涂抹牙膏或者肥皂水能够预防传染病,这些说法是否可信?

刘起勇解释说,“涂抹香油或酒精让蜱虫自行脱落”的说法,没有科学依据。刺激蜱虫会使其加速分泌唾液,增加被蜱虫携带的病原体感染的风险;蜱虫被刺激后会收缩身体,有可能出现越来越紧的情况,甚至导致器质断裂或残留在皮肤内,引起局部炎症、感染等。

关于“被蚊子叮咬后涂抹牙膏或肥皂水能预防传染病”的说法,没有科学证据支持。牙膏和肥皂水仅能缓解叮咬后的瘙痒症状,无法杀灭其携带的病原体,如登革热病毒和疟原虫等。若被携带病原体的蚊虫叮咬,叮咬后病原体已进入体内,涂抹这些物质无法阻止其感染。因此,被蚊虫叮咬后,若出现发热等不适症状,需及时就医诊治。

常有人问:蚊子是不是偏爱某种血型(比如O型血)?目前科学研究证实血型与蚊子吸血偏好没有明确的关联。蚊子选择叮咬对象时,更依赖实际生理特征和环境因素。人体呼出的二氧化碳是蚊虫定位的核心信号,代谢旺盛的人(如孕妇、运动后人群)更容易被蚊虫叮咬。此外,蚊子对温度敏感,体温较高者(如发热者)更容易被蚊虫察觉。身着深色衣物因吸热和视觉对比强烈,让这部分人更容易被蚊虫发现。人体散发的汗液成分(如乳酸、尿酸、氨等),还有皮肤微生物群落,比如说一些菌群,甚至某些化妆品气味,都可能影响蚊子的选择。

(稿件来源:健康中国)

近年来,心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示,我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病率为79.7/10万。

什么是心源性猝死?哪些因素会诱发心源性猝死?如何预防?

急救:抓住黄金4分钟

北京大学第一医院心血管疾病研究所副所长郑博介绍,心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡,通常从症状出现到死亡不超过1小时,心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短,死亡率高。

“心脏骤停以后,4分钟之内是抢救的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说,如不能及时恢复自主循环,则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭,甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒,如何第一时间判断并进行急救?徐宁介绍,可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤,判断患者是否丧失意识,再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况,判断是否为猝死。如确定出现猝死,可立刻进行心肺复苏操作,同时拨打120急救电话寻求专业帮助。

筛查:危险因素须重视

心源性猝死的危险因素有哪些?郑博介绍,有冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史,直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史,高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制,长期熬夜、高压工作等,都是心源性猝死的危险因素,需要引起重视。

一些潜在的危险因素如果在早期没有得到重视,可能会以心源性猝死为首发表现。”郑博说,比如运动员合并隐匿性肥厚型心肌病,如未加重视,没有进行早期筛查,在长期高强度运动中,也会导致心源性猝死。

郑博提示,有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群,应定期进行心电图、心脏超声等检查,必要时可进行相关基因检测。对于其他人群,建议每年体检,关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意?徐宁表示,如出现持续性胸痛,包括前胸痛、后背痛、下颌痛等,以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢等情况,要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是,流感等呼吸道病毒感染,也可能会引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等,进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示,如发生呼吸道病毒感染,要注意保证充足的休息,避免劳累和剧烈运动,一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症,要及时就医。

家庭保健

测量血压的注意事项

□ 刘靖

高血压管理,精准测量是第一步。什么时间测血压更准?每次测血压都要记录吗?……针对大家关心的几个问题,本文进行逐一解读。

在家测血压为何会不准

自测血压时,数据“忽高忽低”,甚至因此误判病情。这可能与几方面原因有关:测量时间不固定、测量部位不固定、测量姿势不同、测量时心不静、血压计老旧等。家庭血压测量需遵循“三固定原则”——固定时间(晨起1小时内、晚饭后或睡前),固定部位(坐靠背椅,袖带与心脏同高,双脚平放),固定手臂(首次测量双臂,数值较高的一侧为监测臂)。

什么时间测血压更准

有些高血压患者发现,早晚测出的血压值差异明显。清晨起床后30—60分钟,人体交感神经兴奋,激素分泌增加,血压自然升高,形成“晨峰现象”。夜间血压通常下降,但部分患者(如反杓型高血压患者)血压不降反升,容易增加靶器官损害风险。所以,高血压患者需重点监测清晨血压(6时至10时)和夜间血压(睡前或凌晨3时至5时),有助于预防心脏血管并发症。

电子血压计准吗

电子血压计的准确性完全可媲美水银血压计,关键是会用、用对。水银血压计操作门槛高,误差可达10毫米汞柱。现代电子血压计采用“示波法”,通过传感器捕捉血管壁振动波形,可避免人为听诊误差,更适合家庭使用。上臂式电子血压计经国

关爱心血管 守护生命通道

□ 徐鹏航 李恒

预防:改变生活方式

在快节奏的当下,如何更好地呵护心脏健康?

王新刚表示,高盐、高油、高糖饮食,长期缺乏运动,吸烟,过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此,呵护心脏首先要生活在方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白,保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯,少吃油炸食品,戒烟限酒,适度运动,保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动,但也要注意循序渐进,避免突然的剧烈运动。”王新刚说,此外,要科学管理体重,既不要肥胖,也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等,叠加基础疾病,也会增加猝死风险。徐宁表示,有心血管基础疾病的人群,要特别注意冬天保暖;如果想去高海拔地区,必须提前到医院进行专业评估心肺功能后,条件允许才可以前往。

专家提示,心源性猝死虽凶险,但通过科学预防、及时识别和正确急救,可以降低风险。大家一方面不必过于担忧,另一方面也要掌握基础的识别和急救知识,既保护自己,也帮助他人。 (稿件来源:新华社)

医生提醒

发现肾囊肿怎么办

□ 李刚

不少平素无异常症状的人,在体检时发现自己患上了肾囊肿。

肾囊肿又被称为单纯性肾囊肿,是肾脏囊性疾病最常见的一种,通常被比作是长在肾脏的一个大水泡,可以是单发的,也可以是多发的。

出现哪些症状要提高警惕

绝大部分肾囊肿患者是没有症状的,很多人都是在健康体检或者在看其他病时检查才发现的。在什么情况下,患者才会对肾囊肿有所察觉呢?主要看肾囊肿的位置和大小等因素。目前认为,当囊肿直径超过4厘米时,人体才可能会有所反应,常表现为腹部、腰部或后背酸胀,而这种不舒服多数可以忍受,并且在休息过后可自行缓解。当过大的囊肿对正常肾脏组织造成压迫时,还会对肾脏功能造成影响;一些特殊位置的囊肿压迫周围器官时也可出现相应的症状,比如输尿管受压引起肾积水、肠道受压引起腹胀等。

对于毫无感觉的肾囊肿,患者不必过于担心,但如果身体出现明显不适时,则应及时就医,查明原因后尽早接受治疗。

肾囊肿是否需要治疗

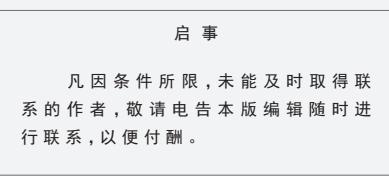
肾囊肿需不需要治疗,应该在完善超声、CT等检查后再作决定。根据检查结果,医生会评估肾囊肿的大小、位置、对周围脏器的影响等。如果肾囊肿体积较小(一般认为直径小于4厘米),无任何症状,是不需要特殊处理的。需要治疗的肾囊肿常具备以下特点:囊肿体积较大,腹痛、腰痛等症明显,囊肿压迫周围脏器,囊肿内出现出血感染,怀疑恶变。

目前,治疗肾囊肿通常采取微创的方式,包括腹腔镜手术和超声引导穿刺两种。

对于无须治疗的肾囊肿,患者要定期复查。一般来说,每半年或者一年复查一次泌尿系统超声。通过做超声检查,医生可以观察患者的囊肿是否增大,或是囊肿的性质有没有改变。接受外科手术治疗尤其是接受穿刺治疗的患者,出院后需要定期复查,一般每半年复查一次。这么做主要目的是观察手术侧的肾囊肿是否再发,受压迫的肾脏或其他器官形态是否恢复正常。

启事

凡因条件所限,未能及时取得联系的作者,敬请电告本版编辑随时进行联系,以便付酬。



花“漾”夏日 邓良奎

中医养生

湿热渐盛 香疗祛病

□ 韦丹 易新林

进入农历五月后,气温升高,雨量增多,蚊虫开始活跃。《神农本草经》记载:“香者,气之正,正气盛则除邪辟秽也。”因此,中医在此时常用芳香类中药来辟除浊、驱虫解毒。

香疗祛病 历史悠久

中医香疗是中医药学的重要组成部分。芳香类中药的功效主要包括解表、化湿、温通、辟秽和开窍。中医利用该类中药“可散、可行”的药性特点,协调脏腑、平衡阴阳、疏通经络、调和气血。

中医运用芳香气味来治疗疾病,有着悠久的历史。早在殷商时期,就有甲骨文记录香疗专职人员的分工。春秋战国时期,中医香疗经验逐渐丰富,《山海经》中的“佩之可以已病”,是佩香疗法用于预防疾病的较早记载。北宋的《太平圣惠方》记载了120多种香疗方剂,其中乳香丸、苏合香丸等沿用至今。《本草纲目》收录香木类及芳草类药材达91种,还介绍了涂法、敷法、吹法等给药方式。

我国具有丰富的芳香药物资源。随着科技的发展,现在很多芳香类中药都能提取出精油,人们根据实际需要将其制成适宜剂型,通过鼻腔、口腔或皮肤将药物渗透到体内,从而发挥药效。

闻香养生 伴香入眠

中药香囊、药枕因其功效多样、安全无创,成为生活中常见的芳香疗法物品。下面为大家介绍几种香囊和药枕的制作方法及具体功效。

藤30克,石菖蒲15克,菊花10克,玫瑰花15克,金银花10克,合欢皮30克,丹参20克,茯神15克,制远志10克,决明子20克,百合15克,夏枯草15克。将所有药材装入纯棉布枕套内,每5天更换1次。功效:养血安神、解郁除烦,改善睡眠及不良情绪。

颈椎康复药枕 制法:取桑寄生、杜仲、秦艽、川断、当归、羌活、独活、红花、冰片、木香、藿香、公丁香、白芷、石菖蒲、威灵仙、白芍、鸡血藤、薄荷、骨碎补、制川乌、制草乌、乳香、没药、川芎、牛蒡子、五加皮、苍术、宽筋藤、葛根、细辛、川牛膝各20克,共研细末,装入棉布制成的长方形布袋,睡觉时垫于颈部。功效:祛风除湿、活血通络、芳香止痛。

香囊和药枕并非人人适用,过敏体质者、孕妇、新生儿和婴幼儿、哮喘患者等人群需谨慎。

使用香囊和药枕时,应遵循中医师的指导和建议,确保安全性和有效性。如果在使用过程中出现不适,应立即停止使用。

宁心安神芳香枕 制法:取首乌