



健康关注

蚊媒传染病怎么防

□ 顾天成

近期,我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。针对当前公众关心的蚊媒传染病防治热点问题,国家疾控局组织中国疾控中心专家作出权威解答。

热点一:什么是蚊媒传染病?

答:蚊媒传染病指的是通过蚊子叮咬传播病原体的疾病。其中,登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病是在全球广泛流行的3种常见病毒性蚊媒传染病。

三者均主要由埃及伊蚊、白纹伊蚊叮咬传播,不会通过日常接触或呼吸道传染。

登革热:由登革病毒引起,典型症状包括高热(可达40℃)、剧烈头痛、肌肉关节痛、皮疹,严重者可能出现出血或休克。多数登革热患者症状轻微或无症状,会在一两周内好转。

基孔肯雅热:由基孔肯雅病毒引起,典型症状包括突然发热,常伴有严重关节痛,尤其影响手腕、踝关节和脚趾等小关节。皮疹、肌肉痛、乏力等也较常见。大多数人一两周内恢复。

寨卡病毒病:由寨卡病毒引起,约



新华社发

80%普通成年人感染后无症状。少数人会出现低热、皮疹、结膜炎等轻微症状,通常1周内自愈。

热点二:有无特效药或疫苗,如何治疗?

答:目前国内尚无针对这三种疾病的疫苗或特效药。临床上主要采取支持性治疗,实施防蚊隔离治疗。

针对基孔肯雅热,充分休息、补充液体以及服用非处方止痛药(如对乙酰氨基酚)可缓解部分症状。

专家强调,患者在排除登革热之前,切勿服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药(如布洛芬),以降低诱发登革热出血的风险。

热点三:个人如何有效预防?

答:在个人防护方面,尽量为自己打造一个安全的“无蚊空间”。

户外活动要防蚊:户外活动时尽量穿浅色长袖衣裤,宜在皮肤暴露部位和衣服上喷涂含有避蚊胺、驱蚊酯、羟萘啉和柠檬桉叶油等活性成分的驱蚊液或驱蚊花露水,并按照说明使用。

住宿环境需防护:优先选择安装有纱门纱窗的住宿场所,可使用蚊帐、电蚊拍或灭蚊灯等物理措施防蚊灭蚊,也可以使用电热蚊香液等化学手段灭蚊。

出现症状速就医:若出现发热、皮疹、关节痛等相关症状,应立即就医并告知旅行史和蚊虫叮咬史,以便医生能够及时准确地诊断和治疗,并及早实施防蚊隔离,避免传染给家人和朋友。

热点四:出境旅行需注意什么?

答:专家建议,暑期出境旅行要主动

了解风险。

通过互联网、咨询海关或国际旅行卫生保健中心等多种渠道,提前了解目的地蚊媒传染病疫情的发生情况和防控建议。

其次,提前备好防护用品和常用药物。包括驱蚊液、蚊帐、浅色长袖衣裤、解热镇痛药等,以备不时之需。

旅行结束后两周内仍需预防蚊虫叮咬,做好健康监测。一旦出现发热等不适,应及时就医。

热点五:出现本地疫情时,公众如何配合好防控?

答:主动配合社区清除积水容器,定期清理蚊虫孳生地。主要采取清理卫生死角、翻盆倒罐、加盖、水培改为沙土或陶粒种植植物、疏通排水沟、投放灭蚊幼剂等方式。

疫情区域居民外出需加强个人防护。

专家强调,三种蚊媒传染病的防控关键在于切断“人—蚊—人”传播链。当前正值夏季蚊虫活跃期,全民参与防蚊灭蚊是保护健康的核心举措。

(稿件来源:新华社)

家庭防蚊灭蚊措施

个人防护 疫点周边或蚊虫活跃区域,居民应做好个人防护,出门穿着浅色长袖衣裤减少皮肤暴露,必要时使用驱蚊液、驱蚊贴等产品。室内可安装纱门纱窗,夜间睡眠时使用蚊帐。

室内积水管理 水培植物如富贵竹应每3—5天彻底换水,同时冲洗容器内壁和植物根部,也可投放灭蚊幼剂或采用物理隔网方式防蚊。定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘等隐蔽处防止积水。

阳台及门前屋后积水管理 屋顶反梁、排水槽等应定期疏通,避免堵塞积水。阳台、天台、庭院内的花盆、泡沫箱、废弃瓶罐等容器应及时清理,闲置容器应倒扣放置,储水容器如水缸应加盖,废

弃容器彻底清除。竹筒、树洞应进行封堵或改造,莲花池养鱼防蚊。空调冷凝水应及时排净,废弃轮胎在底部打孔或避免露天放置。下水井进行防蚊封堵,有条件的建议将明沟改为暗渠。

(稿件来源:中国疾控中心)

健康速递

儿童溺水如何施救

炎炎夏日,有水相伴,倍感清凉。但戏水的同时,千万要绷紧安全这根弦。日常生活中,溺水高危场景有哪些?一旦孩子发生溺水,应该如何施救?

警惕“沉默”的溺水者

很多人以为发生溺水的人会大声呼救,不断挣扎。实际上,人在溺水的情况下往往无法发出声音,所以,也叫“沉默”的溺水者。

医生介绍,溺水者因为呛水造成喉头痉挛,就像喉咙“自动上锁”,想呼救却发不出声音。双手本能向下压水,所以也无法挥臂双手求救。

儿童溺水事故,90%以上发生在看似安全、熟悉的环境中。以下高风险场景,一定要警惕:

家庭洗澡隐患 洗澡中途家长短暂离开极易酿成悲剧;家中盛水容器如水桶、浴缸等,使用后未及倒空或加盖,易引发婴幼儿意外坠水。

公共场所隐患 游泳时游泳圈脱落、儿童自行动作幅度过大引发翻转;排水口吸附、水滑梯冲力造成意外;儿童私自换泳道、进深水区,或在无家长陪同下水入泳池。

户外水域隐患 农村鱼塘、水库、河边、施工水坑等;雨季积水,电线杆附近水域还可能引发触电。

抓住黄金4分钟

一旦孩子发生溺水,应该怎么施救?专家介绍,溺水施救一定要抓住黄金4分钟。溺水后4分钟意识丧失,随着时间的增加,脑损伤的严重程度也在增加。

孩子放岸边,千万不要控水,大声在耳边呼唤。如果孩子没反应,请周围人呼叫120、拿AED(自动体外除颤器)。同时,摆好体位,侧头把嘴里异物掏出,并做2—5次人工呼吸,假如通气后,没有恢复自主呼吸,要立即进行正确的心肺复苏。

首都医科大学附属首都儿科医学中心急诊科主任医师郭琳瑛说:“两乳头连线中间部分,手掌根部压住进行按压。每分钟按压100—120次,4—5厘米的深度,直到孩子能够恢复自主呼吸和心率。”需要注意的是:孩子发生溺水后,不要倒挂拍背、奔跑摇晃,这样不仅无效,反而延误了抢救的黄金时间。

(稿件来源:央视一套微信公众号)



古城游玩 赵庆祖

健康新知

避湿防病指南

暴雨洪涝过后,自然界湿气大涨,细菌微生物滋生,各种常见疾病可能会出现上升趋势。那么,我们该如何做好预防,应对潮湿多雨的天气呢?

防病“四宝”

蜀椒 《神农本草经》中记载蜀椒味辛,温。对于因皮肤受积水浸泡及水中病原微生物侵袭而引发的手癣、体癣、股癣、足癣等,可将蜀椒煎水后泡脚,效果较好。

荷叶、生姜 最近正值“暑热夹湿”之季,宜使用清热解暑、芳香化湿之品。荷叶可清暑利湿,治暑湿泄泻、眩晕、水气浮肿等,与解表散寒、温中止呕的生姜共同煎煮代茶饮或煮粥服用,能达到芳香化湿祛暑、清热解暑利湿的作用。风寒感冒咳嗽、暑湿感冒均可使用上述粥方,煎法也十分方便。

马齿苋 作为常用中药,马齿苋始载于《蜀本草》,主要有止痛解毒、抗菌、利尿的作用。马齿苋也是可食用的野菜,在全国各地均有生长。若在暴雨积水中长时间浸泡,易出现红斑、丘疹、丘

疱疹及疱疹等多形性皮肤损害,轻症者可用马齿苋煎水煎后放凉外洗或湿敷,起到清热利湿、解毒消肿、消炎的作用。

薄荷 薄荷具有疏风、散热、辟秽、解毒的功效,可治外感风热、头痛、目赤、咽喉肿痛。夏季汛期的高温感暑易夹杂暑邪,可将薄荷煮粥,温热吸服。

防病“五法”

中药煎汤熏洗护皮肤 暴雨属湿邪,皮肤是人的外卫,湿邪侵犯时首当其冲。一旦皮肤出现损伤,细菌就可能乘虚而入。凡身体有伤口或糖尿病患者,可用艾叶、大青叶、金银花、马齿苋、地肤子、蛇床子等中药材各10克,煎汤熏洗皮肤。淋雨者可每天用川花椒10克煎水泡澡,防治疥癣等。

制作配方药膳护肠胃 洪涝易导致水源及食物污染,引发肠道传染病。就餐时可配合一些有预防作用的食疗方。马齿苋对夏季常见的湿热腹泻或痢疾有很好的功效,可用干马齿苋10克与粳米100克同煮粥食用,每日2次;或取鲜马齿苋100克捣烂滤汁服用。乌梅有截疟

驱虫的功效,可取乌梅10个煎浓汤,饭前空腹服。可每天生食1—2头大蒜,预防肠道传染病。

艾灸补益穴位强免疫 借艾灸的热力及药物作用,通过经络传导,可以温通经脉、行气活血、消痰散结、平衡阴阳、扶正祛邪,调整生理机能,提高机体免疫力。在足三里、曲池、肺俞、脾俞、大椎等穴位,每日艾灸1次,每次20—30分钟。

药材煎汤泡脚排寒湿 可用花椒10克、艾叶10克、桂枝10克、透骨草10克,共煎汤,每天泡脚30分钟。通过泡脚,刺激足部的反射区和经络,促进血液循环,加速排出体内寒湿。

燃烧艾叶熏室内防虫避秽 中医药熏法是中医预防传染病的一种行之有效的治法,有杀菌消毒、祛湿避秽的作用。按照每100平方米用艾叶、苍术、白芷各10克的用量,将药材放在要消毒的房屋中间,关闭门窗后点燃,熏30分钟,每天一次。消毒完成后打开门窗保持空气流通。也可单独采用艾草熏燃,以达到消毒、驱虫、防疫的效果。

(稿件来源:中国中医药报)

家庭保健

从日常入手 增强免疫力

免疫力是人体重要的生理功能,一旦受损,各种疾病便会乘虚而入。身体的哪些信号说明你的免疫力正在悄然下降?如何增强免疫力?

免疫力下降的表现

上海市肺科医院呼吸与危重症医学部主任医师胡洋介绍,免疫力下降有4个表现:

频繁出现感染 免疫力低下时,病原体容易入侵,可能导致感冒反复发生、呼吸道感染等。

身体疲乏无力 免疫系统会消耗大量的能量来维持正常运作,当免疫力低下时,身体就会感到疲乏和无力,经常疲劳,缺乏精神和动力,甚至连简单的日常活动也感觉吃力。

容易出现过敏 正常情况下,免疫系统能够很好地区分自身物质和外来物质,避免过敏反应。但免疫力低下时,免疫系统可能对某些本来无害的物质产生过度反应,导致过敏,如皮肤瘙痒、湿疹、哮喘等。

容易生长肿瘤 免疫系统在预防和控制肿瘤中起到重要作用,免疫力低下时,机体对肿瘤的监控能力减弱,更容易患上不同类型的肿瘤。

如何提高免疫力

医生介绍,随着身体老化,免疫功能下降,药物并非提高免疫力的最佳选择。最科学也最容易被忽略的,恰恰是在日常生活中提高自身免疫力。

维持体温 “防寒保暖”不是一句空话,研究表明,体温下降1℃,免疫力会下降30%。因此,维持正常的体温对提高免疫力很重要。

适度减压 压力会使人体产生一种抑制因子,直接影响到免疫细胞的正常工作,所以要学会善待压力,适度减压,利用乐观情绪提高免疫力。

提高睡眠质量 高质量的睡眠可促进身体多产生一些睡眠因子,促进白细胞增多,加强肝脏的解毒能力,消灭侵入身体的细菌和病毒。因此,高质量的睡眠有助于提高免疫力。

合理使用益生菌 益生菌有助于提高身体免疫力,例如

肠道双歧杆菌,能促进身体产生多种抗体,增强免疫力,同时还可消除外来的致病微生物。

补充维生素矿物质 维生素和矿物质会影响免疫细胞的数量和活力,平时要多吃新鲜蔬菜水果等,有益于提高免疫力。

按时喝水 北京协和医院临床营养科主任于康指出,口渴是人体缺水相当严重时发出的信号。口渴之前,人体已经有相当长的时间处于缺水状态,而身体缺水会导致免疫力下降。建议大家建立饮水时间表,按时主动喝水。

规律运动 规律运动可以让人保持积极心态,维持健康体重,促进睡眠和减少焦虑。建议每周应至少进行5天中等强度身体活动(大多数为有氧活动),累计150分钟以上,或75分钟以上的高强度身体活动;主动身体活动最好每天6000—10000步;注意减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

(稿件来源:央视新闻、健康时报)

医生提醒

心脑血管疾病人群晒背需谨慎

心脑血管疾病的人群,在高温天晒背时需要格外谨慎。首都医科大学附属北京友谊医院神经内科副主任医师蔡桂兰说:“对于有心脑血管基础疾病的老年人群,若进行日光浴,目前虽无明确指南规定具体时长与时段,但应遵循个体化原则。首要原则是适度,时间并非越长越好,建议初始控制在10—20分钟,最长不超过30分钟,循序渐进。时段选择上,应避开正午前后,选择在早晨10时前或下午4时后阳光较温和时进行,并尽量选择树荫下等非直射区域。过程中需及时补充水分及电解质,避免脱水。建议随身携带血压计等监测设备,若有头晕、头痛、心慌、恶心等不适立即停止,转移至阴凉处休息,严重时需及时就医。”

同时,夏季高温环境下,有心脑血管基础疾病的人群也需警惕其他潜在风险行为:一是空调使用不当,如因担心受凉而拒绝开空调,易导致中暑、脱水及电解质紊乱;或

长时间密闭环境中使用空调且温度过低,造成室内外温差过大、空气不流通,易引发身体不适及病菌滋生。

二是血压管理误区,夏季血管扩张可能导致血压自然下降,若仍按原剂量服用降压药而不规律监测血压,易引发低血压。患者需定期测量血压,并在医生指导下调整药物。

三是降温方式不当,如出汗后立即冲冷水澡或大量饮用冰水,会导致血管急剧收缩,血压剧烈波动及胃肠功能紊乱,诱发心脑血管事件。

蔡桂兰建议,夏季出大汗后应以自然散热为主,擦拭汗水,再逐步饮用常温水或洗温水澡。有心脑血管疾病人群应坚持控制血压、血糖、血脂等可干预风险因素,保持健康饮食、适度运动、戒烟限酒及规律作息,并严格遵医嘱用药、定期复查复查相关指标。

(稿件来源:人民日报健康客户端)

心脑血管患者,在高温天要密切关注自己的身体状况,按时服药,高血压患者要定期测量血压,不要自行减药、停药,还要定期复查



新华社发