

# 蚊子正猖狂 送你防叮咬的10个妙方

□ 刘莉

进入夏天,蚊虫密度和叮咬风险处于“较高”级别。

尽管传统的杀虫喷雾和驱蚊剂在驱蚊方面有一定效果,但昆虫学家从生物学的角度,总结出了一系列行之有效的驱蚊方法。

## 蚊子怕风

市面上五花八门的超声波设备,甚至一些声称模拟蜻蜓声音的设备,实际使用起来,驱蚊效果甚微。事实上,自然风或风扇对驱蚊更有效。

时速超过1.6公里/小时的任何程度的微风都会让蚊子很难飞行。如果你待在一个能被微风吹到的地方,就可以有效防止被蚊子叮咬。电风扇能对蚊子起到很大的威慑作用,但要保持气流吹向身体的下半部分。这是因为,蚊子倾向于离地面非常近地飞行以避免风,因此引导风扇向下吹能阻止它们接近身体。

## 蚊子出没也有高峰期

人类喜欢每日三餐固定时间进食,蚊虫也一样,它们也喜欢在某些时间段进食。蚊子通常喜欢在黄昏和黎明时分摄食,这是因为,在太阳升起和落山时微风会随之消散,所以蚊子会更喜欢在这些时段出来觅食。如果你能在夏季清晨的早晚时分待在屋里,就能避开蚊子的摄食时段,从而减少被蚊子叮咬的几率。

## 使用驱蚊剂

避蚊胺(DEET)是一种传统的驱蚊成分,广泛应用于各种驱蚊产品中。它通过阻断蚊子的二氧化碳受体来起到驱蚊的作用。虽然避蚊胺有可能引起皮肤刺激甚至中毒,但临床上很少见到避蚊胺的不良反应,只有在人们吞咽或朝着鼻子喷这种杀虫剂时才有可能出现不适症状。

按照说明书使用,避蚊胺非常有效。首先,不能像喷香水一样在身体和衣服上喷洒避蚊胺。正确的做法是在手上喷一点儿,涂擦在脚踝、肘部、手腕、前额及其他皮肤较薄且容易受到蚊虫叮咬的部位。

除去涂抹部位,配置浓度也至关重要。避蚊胺的浓度决定了它的持续时间,而不是效果强度。如果你在室外停留90分钟或更短,使用浓度为7%至10%的避蚊胺就能起到足够的驱蚊效果;如果停留更长的时间,就需要重新涂抹以延长作用时间。

任何情况下,都不建议避蚊胺的浓度超过30%。

如果不习惯用避蚊胺,还可以选择使用其他驱蚊剂。美国疾控中心推荐了以下驱蚊剂,包括:派卡瑞丁(一种广谱的节肢动物驱避剂)、伊默宁(驱蚊酯)、柠檬桉醇、2-十一醇和PMD(薄荷醇)等。这些驱蚊剂的效果都不亚于避蚊胺。其中,派卡瑞丁是一种优选的产品,它是一款专为军方开发的驱蚊产品,通过掩盖体味,使人体对蚊虫达到“隐身”效果。

## 保持身体凉爽

有些人不管他们吃什么、喝什么、穿什么,都天生就容易招蚊子。这是因为,蚊子会被汗液释放的信息素所吸引,汗腺发达的人自然成了蚊子的“首要目标”。虽然在夏季保持身体完全凉爽是一件有难度的事情,但如果你能在蚊子出没的高峰时段,减少出汗量,就能更有效地避免叮咬。



## 穿编织紧密的浅色衣服

蚊子会利用它们的视觉功能在白天寻找食物来源。由于它们飞得离地面非常近,因此蚊子倾向于寻找与地平线形成鲜明对比的物体来确定觅食目标。在它们眼里,深色的衣服更显眼,而浅色衣服就没有那么大吸引力。

另外,蚊子无法穿透编织紧密的衣服。虽然棉布和亚麻布不能有效防止蚊子的叮咬,但许多合成纤维(尤其是高科技运动服)往往编织得足够紧密,能有效阻止蚊子喙的刺入。市场上具有防晒功能的长袖衣裤也织造得足够紧密,从而起到防止蚊子叮咬的作用。

## 减慢心率

二氧化碳是蚊子寻找和识别食物来源的主要物质。当你的心率升高时,身体就会生成更多的二氧化碳。运动、饮酒、吃辛辣食物等任何提高代谢率的事情都会增加二氧化碳的生成量,从而增加被蚊子叮咬的可能性。

除此之外,超重或怀孕时二氧化碳的排出量也会增加。如果你在户外,又知道自己的心率要飙升,就要穿好有防护功能的衣服,或涂抹驱蚊剂来驱赶蚊子。

## 及时清除积水

蚊子有很多不同的类型,在城市地区的蚊子基本都滋生在水中。蚊子产卵在水里,幼虫生长在水里,只有成虫才从水里飞出来。所以,如果没有水,蚊子就无法繁殖。

人们谈之色变的伊蚊是传播寨卡病毒、登革热和基孔肯雅病毒的“罪魁祸首”,它们很容易在装有

水的小容器中繁殖,即使花盆托盘的积水都有可能成为它们的安乐窝。因此,要尽最大努力清除积水,以降低蚊子繁殖的几率。

## 种可以驱蚊的植物

种植驱蚊植物虽然不是唯一的防蚊策略,但某些植物的确能起到驱蚊作用。这类植物包括香茅、薰衣草、柠檬草、万寿菊和罗勒等。假如种植的数量多,就能起到一定的驱蚊作用。虽然驱蚊植物有助于减少蚊子的数量,但期望不要太高——即使是大量种植,这类植物的效力也不足以让蚊子完全不接近人。

驱蚊植物制品如香茅蜡烛和精油,虽然是天然的驱蚊剂,但只有当它们的气味或烟雾弥漫到人与蚊子之间的空间时才起作用。因此,在地面种植这些菊科植物的防蚊效果并不明显。

## 喷洒杀虫剂

如果你的住所周围蚊子比较密集,还可以请专业人员上门在庭院中喷洒杀虫剂。这样做能大大降低蚊子的数量,减少蚊子的密度。

至于捕蚊器,其功能有一定局限性,它是用特殊的光、热或气味来吸引蚊子。只有在特定条件下,捕蚊器才可能捕获到更多蚊子。即使非常有效的捕蚊器也无法做到一网打尽,因为蚊子善于区分捕蚊器和正在呼吸的活物。

## 避免使用有香味的产品

对于有些人来说,虽然这样做有些困难,但绝对值得一试。任何有香味的香水、乳液或肥皂都有可能吸引蚊子。如果你想降低自己对蚊子的吸引力,就避免使用带有香味的产品。

据《北京青年报》

# 血小板减少症的知识科普

□ 肖兴东

血小板减少症是一类血小板减少可伴出血、乏力等严重症状的疾病。常因出血、乏力等严重症状,对患者造成困扰,据专家统计分析,血小板减少造成的生活质量下降高于肿瘤。血小板减少者在我市人群中比较常见。

## 血小板是什么呢?

血小板是哺乳动物血液中的有形成分之一,由骨髓造血组织中的巨核细胞产生。血小板寿命约7~14天,每天约更新总量的1/10,衰老的血小板大多在脾脏中被清除。

## 血小板有什么作用呢?

血小板的功能主要是促进止血和加速凝血,同时还有维护毛细血管壁完整性的功能。血小板在止血和凝血过程中,具有形成血栓、堵塞创口、释放与凝血有关的各种因子等功能。

## 什么情况下称为血小板减少呢?

正常人外周血常规血小板计数一般为(100-300)×10<sup>9</sup>/L,即我们常说的10万-30万。当血小板计数<100×10<sup>9</sup>/L时,称为血小板减少。

## 血小板减少有什么危害?

血小板是人体内参与凝血的重要物质之一,血小板减少时易伴随后出血,临床上出血最常见的表现为皮肤黏膜出血、牙龈出血、鼻出血、女性月经过多,也可表现为消化道出血、呼吸道出血、关节腔出血等,甚至引起脑出血而导致患者死亡。这些也是导致血小板减少患者紧张、焦虑的原因。所以,临床医师遇到血小板减少患者时,更多关注的也是其止血功能,患者有没有引起出血,会不会引起出血。

## 血小板减少的原因有哪些呢?

在临床中,常将血小板减少分为原发性血小板减少和继发性血小板减少。原发性血小板减少又称为特发性血小板减少,即不能找到

明确发病原因的血小板减少,目前认为与免疫相关,血液循环中存在血小板抗体,使血小板破坏过多,故又称为免疫性血小板减少。部分继发性血小板减少从名称上即可找到发病原因,如药物性血小板减少、血栓性血小板减少、感染性血小板减少;还有其他一些疾病也常伴有血小板减少,如白血病、脾功能亢进、骨髓衰竭性疾病、风湿免疫性疾病、甲状腺功能亢进、幽门螺旋杆菌感染等。

## 原发免疫性血小板减少症如何诊断?

在血小板减少患者中,医师和患者面对的更多可能是原发性血小板减少,因为原发性血小板减少患者中血小板计数可能更低,而且有些是反复发作,令患者很是困扰,而“感冒”可作为其发作的诱因。所以,我们重点说一下原发性血小板减少的诊断。诊断要点包括:1.多次血常规提示血小板减少;2.一般说来,腹部触诊或彩超提示脾脏不大(如果脾大,多考虑继发性血小板减少);3.骨髓穿刺提示巨核细胞数量正常或增多,伴有成熟障碍,产生血小板的巨核细胞比例减低;4.需要强调的是,诊断原发免疫性血小板减少,必须排除继发性血小板减少。

## 血小板减少患者的生活照护应注意哪些问题?

对于有出血表现或有很高出血风险的患者,需注意以下几点:1.根据病情卧床休息,减少活动,避免外伤;2.注意饮食卫生,多食高纤维、高蛋白食物,忌辛辣、生硬、刺激性食物;3.尽量预防感冒的发生;4.长期血小板减少的患者,可能出现紧张、焦虑,需保持平稳的心态。

血小板减少是困扰许多人的一个重大医疗卫生问题,需经常复查血常规,根据血小板计数和出血情况,由血液科医师评估出血风险以及是否用药治疗。

(作者系陇南市第一人民医院血液科主任)

# 血常规检查的作用及意义

□ 刘五香

血常规是一项最基础的检验项目,可以通过检测血液中的各项参数来了解人体一些基本情况,有助于医生诊断疾病和评估患者的健康状况。在日常体检中,血常规是一项不可或缺的基础检查。以下主要介绍一下血常规的各项参数及其影响。

## 血常规检查结果提示哪些疾病

**血红蛋白** 是红细胞中的一种重要蛋白质,它的主要功能是携带氧气到身体的各个部位。血红蛋白水平可以反映贫血的程度,也可以作为肝病、肾病等疾病的指标之一。

**红细胞计数** 指每微升血液中的红细胞数目,反映身体携氧能力的强弱。如果红细胞计数过低,称为贫血。

**白细胞计数** 指每微升血液中的白细胞数目。白细胞是免疫系统中的重要组成部分,能够消灭病毒、细菌等病原体。如果白细胞计数过高或过低,提示有炎症、感染、恶性肿瘤等。

**血小板计数** 指每微升血液中的血小板数目,血小板主要参与血液的凝固过程和免疫反应。如果血小板计数过低或过高,均提示机体存在严重疾病。

**嗜酸性粒细胞计数** 指白细胞中的嗜酸性粒细胞数目,可以作为哮喘、荨麻疹等疾病的辅助诊断指标。

**淋巴细胞计数** 指白细胞中的淋巴细胞数目。淋巴细胞是免疫系统中的重要组成部分,负责维持身体免疫功能。如果淋巴细胞计数过低或过高,可以反映免疫机制出现异常。

## 血常规检查的意义

1.血常规检查可以帮助发现一些基础性疾病。例如,白细胞计数可以反映身体免疫系统的状况,如果白细胞计数过高或过低,可能代表身体正在对抗一种感染或过敏性疾病,甚至血液肿瘤性疾病。

成年人血红蛋白和红细胞计数过高,也是血液病的指标。血小板计数可以反映身体是否存在出血现象,如果血小板计数过低,会导致出血风险增加;血小板计数过高,会导致血栓形成风险增加。

2.血常规也可以用于评估某些疾病的治疗效果。例如,对于癌症患者,在化疗的过程中需要监测血常规指标的变化,如果白细胞计数降低,可能需要暂停化疗,进行调整。在治疗肾病等疾病时,患者的血常规检查结果也是重要的监测指标。

3.血常规检查结果可以帮助患者预测自己的健康状况。例如,心血管疾病患者的血常规指标与心血管疾病的发生有密切关系,通过监测血常规指标的变化,可以及早预防心血管疾病。

据《甘肃日报》

# 夏天需警惕蜱虫叮咬

□ 李伶俐

随着气温升高,蜱虫也进入了最为活跃的时期,近期被蜱虫叮咬的患者数量逐渐增加。蜱虫常出现在草地、森林茂盛的地方,可悄无声息地钻到人体内吸血,严重时甚至可致命。北部战区总医院皮肤科主任牛军在接受中新网记者采访时提示,儿童节、端午假期郊外游玩,要小心蜱虫叮咬。

**什么是蜱虫?**牛军介绍,蜱虫为人、家畜及野生动物的体外寄生虫,无论是幼虫、稚虫、成虫均能吸血,常叮咬狗、猫等多种动物,也可叮咬人。蜱虫常栖居于墙壁、石缝、草地、树及动物的巢穴处,在野外植被茂密的地方均可出现,也会蛰伏在牲畜皮毛之间,伺机侵袭人体。

**蜱虫叮咬危害有多大?**牛军说,蜱虫的嗅觉非常敏感,能在几米之外嗅到宿主气味,可爬到树叶或草尖上等候觅食,当宿主经过,立即跳跃或攀爬上宿主身上,寻找皮肤相对薄弱的地方吸血,如颈部、耳后等。蜱虫的可怕之处在于

它不仅可引起局部皮肤症状,而且是螺旋体、立克次体、病毒、细菌感染的媒介,可传播多种疾病,包括立克次体热、埃里希体病、莱姆病、巴西西虫病、回归热和土拉菌病等,严重时甚至可致人死亡。

**如何判断蜱虫叮咬?**牛军指出,蜱虫叮咬后可出现皮肤症状与全身症状,需要引起高度重视。蜱虫在吸血时将螫肢和口下板同时刺入宿主皮内,可在皮肤上呈现类似黑痣样的皮肤症状。被叮咬处局部皮肤出现水肿性红斑或丘疹、水疱、结节,中央可见虫咬的瘀点或瘀斑,抓破后可形成溃疡,多数患者伴随局部皮肤瘙痒或疼痛等症状。蜱吸血数日后,可出现畏寒、发热、头痛、腹痛、恶心、呕吐等全身症状,发热时多为持续性高热,可高达40℃以上。

**个人如何防护蜱虫?**牛军建议,外出活动时需加强个人防护,建议穿长袖及长裤,同时束紧袖口、领口及裤脚,预防蜱虫叮咬;在进行野外

活动时,皮肤表面可涂抹邻苯二甲酸丁酯乳剂,衣物可以使用含有避蚊胺(DEET)或氯菊酯的“驱虫剂”处理,能一定程度上避免蜱虫叮咬;外出携带宠物时,要及时消灭宠物体表的蜱虫,避免宠物把蜱虫带回家,从而受到叮咬;外出游玩归来后,要仔细检查全身皮肤,避免蜱虫藏匿。其实大多数疾病需要蜱虫附着在皮肤上至少24小时以上才能有效地传播,因此不断地检查身上是否有蜱虫叮咬并及时发现和干预是防止蜱传播疾病的重要方法。

此外,牛军建议如果被蜱虫叮咬,不可拍打,更不可强行拔除。如果暴力取出,容易让蜱虫的口器与头部残留在体内,导致病原体感染。若不慎压扁或捏破蜱虫,可导致蜱虫体液反流到感染部位,增加感染风险。所以一旦判断为蜱虫咬伤,不可自行去除蜱虫,应立即前往医院,由专业医生操作尽快取出蜱虫,并由医生评估病情,尽早对症治疗。(据中国新闻网)

