

天气渐热,需要留意哪些蚊虫,如何做好防护措施,被叮咬后如何处理——

防蚊虫攻略助你安然度夏

端午节小长假临近,不少人打算去户外郊游或野营。随着天气渐热,蚊虫活动也更趋活跃,被叮咬后不仅痛痒难耐,一些蚊虫还可能导致传染病或严重感染。哪些蚊虫需要格外留意?居家和外出时应如何做好防护?被叮咬后如何处理?这份防蚊虫攻略助你安然度夏。

这些虫类需要警惕

入夏之后,虫媒传染病进入相对高发期。专家表示,随着全球气候暖湿化,很多虫类活跃的时间更长,活动范围增大。“近期因蚊虫咬伤前来就诊的患者明显增多。以前蚊虫的活跃时间是6月到9月,随着全球气候暖湿化,现在从4月到10月都要进行监测。”首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带医学研究所主任医师邹洋说。

据介绍,蚊虫叮咬人体后可导致多种感染性疾病,包括发热伴血小板减少综合征、森林脑炎、莱姆病等。

中国疾病预防控制中心病毒病预防控制所发布的资料显示,蚊虫可以传播83种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。

一些相对更罕见的昆虫伤人也不含糊,比如形似“大蚂蚁”,身形细长、橘黑相间的隐翅虫。“在脸上拍死一只虫子,刚开始只是有灼热感,后来越来越疼,起了一大块红斑脓疱。”近期,多位网友贴出照片,控诉被隐翅虫伤害的经历。

专家表示,隐翅虫有强酸性体液,如果被“拍死”体液就会释放在人的皮肤上。因此,不要直接拍打隐翅虫,想办法

将其赶走即可。处理隐翅虫可以用胶带粘、用多层纸巾按,不要直接接触虫体。放一盆清水并滴入风油精,能对隐翅虫起到诱杀作用。

还有一种外形与蚊子相似的昆虫白蛉,在我国主要出现在长江以北的农村地区,5月到9月进入活跃期。白蛉通常栖息于阴暗、潮湿、避风的场所,喜欢在黄昏到黎明前吸食人血,是传播黑热病的主要媒介。

黑热病的临床表现为长期发热、乏力消瘦、皮肤暗沉,容易被误诊漏诊。邹洋表示,夏秋季节如果身处白蛉出没的地区,建议适当减少户外活动,外出时穿着长衣长裤,使用驱蚊剂,纱窗和蚊帐进行防护。如果出现疑似症状要及时就医。

蚊子叮咬不容小视

蚊子是夏天最常见的毒虫,也是多种严重疾病的传播者,比如传播登革热的伊蚊、传播乙脑的库蚊和传播疟疾的按蚊。北京市疾病预防控制中心的资料显示,北京地区最常见的蚊子种类一是淡色库蚊,另一种是白色伊蚊,后者正是我国常见的能传播登革热的蚊种。

“传播登革热的伊蚊也称黑斑蚊、花斑蚊,在我国绝大部分地区均有分布。”邹

洋说,伊蚊的特点是主要在白天叮咬吸血,而非“昼伏夜出”。家里尤其要避免积水,即使是干净的存水,伊蚊也能在其中产卵繁殖。

世界卫生组织通报,今年前3个月,美洲地区报告的登革热病例数超过300万人,是去年同期的3倍;我国周边的马来西亚、泰国和斯里兰卡等国登革热疫情,较去年同期也出现不同程度升高。

邹洋说,登革热通常有几天的潜伏期,患者起病通常有高热、皮疹,还有一些患者会出现皮肤、鼻腔、牙龈、消化道等部位的出血症状。有过出境经历,尤其是去过登革热高发地区的人,出现症状后尤其要注意排查。

对于驱蚊产品的选用,受访专家表示,孕妇和哺乳期妇女也可以使用驱蚊剂,其对蚊子之外的很多其他昆虫也有驱避效果。儿童选用驱虫剂,驱蚊剂浓度不要超过30%,要注意避免喷到面部和误服。

孩子和宠物尤其需要做好防虫

夏季人们穿着凉爽,户外活动增多,喜欢去草丛、树林玩耍的孩子和宠物,相对更容易受到蚊虫侵害,做好防护很有必要。

中国疾控中心资料显示,蚊虫一般寄

生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位,例如人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等。

北京大学第一医院感染科主任医师徐京杭建议,野外露营、徒步时尽量穿浅色光滑的长衣长裤,能扎住裤脚更佳。使用含有避蚊胺的防蚊产品也能起到减少蚊虫叮咬的作用。在草丛、树林等地活动后,家长要重点检查孩子耳后、脖子、腋下等部位,看看有没有新增的“小黑点”。

专家还提醒,宠物狗从公园、野外玩耍回来后,也要仔细检查其身上有没有蚊虫附着,长毛狗要拨开毛发检查,如被蚊虫叮咬要及时采取措施,防止蚊虫随宠物狗进入家中。

“蚊虫叮咬人体时会分泌让神经麻痹的毒素,因此很多人被咬后未能第一时间发觉,增加感染疾病的风险。”邹洋说,如果被蚊虫叮咬,千万不要强行拔出,可以用红霉素软膏覆盖整个虫体,使其窒息死亡,约半小时后再用镊子将其垂直拔出,注意检查是否还有口器残留。

被蚊虫叮咬后,部分疾病的潜伏期可长达一个月。徐京杭说,如果在清除蚊虫后的一个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时去医院就诊。

据新华社电



南通名医团·健康大家谈

老年人如何舒缓心理焦虑 市四院专家给出多条建议

近些年来,老年人心理健康问题逐渐受到更多关注。老年人面临哪些方面的压力?如何减压?日前,南通四院精神科副主任江飞就老年人如何舒缓心理焦虑进行了介绍。

社会快节奏生活和城市化进程加快,许多老年人面临着来自生活、家庭、社交等方面的压力。大致有以下几个方面。健康问题:老年人身体机能逐渐衰退,容易出现慢性病、行动不便等健康问题,需要长期治疗和护理。经济压力:退休后,收入减少,医疗和生活费用负担加重,可能会带来经济上的焦虑。独居或空巢:孩子成家立业后,老年人面临独居或空巢的情况,产生孤独感。家庭角色变化:从主要家庭决策者转变为被照顾者,角色变化可能带来心理不适。丧失社交技能:长时间缺乏社交活动,可能导致社交能力退化等。

如何有效缓解这些压力,保持良好的心理状态成为亟待解决的问题。江飞建议,定期锻炼:适度的体育锻炼对老年人减轻压力、保持身心健康至关重要。步行、慢跑、太极、瑜伽等有氧运动都是不错的选择。保持社交互动:保持与家人、朋友的互动,参加社区活动或兴趣小组,有助于老年人建立良好的社交圈,减少孤独感、增加生活乐趣。寻找爱好:培养兴趣爱好,如阅读、绘画、园艺、音乐等,有助于老年人放松身心,转移注意力,减轻压力。放松呼吸:学习深呼吸、冥想或放松训练等技巧,有助于老年人缓解压力,舒缓情绪。规律作息:维持规律的作息时间表,保证充足的睡眠,有助于老年人保持身心平衡,减少焦虑和压力。寻求帮助:如果老年人感觉长期压力过大,影响了生活质量,应主动向家人、朋友或专业医护人员寻求支持和帮助。

“我们希望老年人可以通过积极的生活方式和正确的心理调适方法,减轻生活压力,保持身心健康。”江飞表示。

· 汤蕾 ·



扫描二维码 了解更多内容

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。



问 什么是糖尿病前期人群?

李晓燕 南通瑞慈医院内分泌科主任、主任医师

糖尿病前期是糖尿病发病前的过渡阶段,包括空腹血糖在6.1mmol/L—7.0mmol/L之间或糖负荷后2小时血糖在7.8mmol/L—11.1mmol/L之间以及两者并存状态。因此,糖尿病前期又分为空腹血糖受损、葡萄糖耐量异常,或者两者并存。糖尿病前期人群一般不会出现糖尿病患者的“三多一少”(多饮、多食、多尿、体重减轻)症状,但是有一部分糖尿病前期的人会有容易饥饿的感觉,也有一部分人会感觉轻微的口渴,还有一部分人会感觉乏力。

糖尿病前期患者自我管理不当会发展成为2型糖尿病,有效干预糖尿病前期可明显减少其转化为糖尿病的可能。很多2型糖尿病患者早期最容易出现临床表现,是进食量的增加以及午餐以后出现低血糖。具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重≥4公斤)生育史。糖尿病前期的人,属于糖尿病的极高危人群。

建议糖尿病前期人群通过控制饮食和适量运动,控制体重,作息规律,不要熬夜。做好血糖、血压、血脂、尿酸的管理,可以延缓糖尿病的发生时间甚至不发病。不建议随便吃“无糖食品”,“无糖食品”只是不加蔗糖,但大多数依旧富含碳水化合物,吃下去也会在体内转化为葡萄糖而导致血糖升高,摄入过多也会导致肥胖。同时,很多“无糖食品”为了保证口感,也会增加大量甜味剂,长期摄入会影响糖代谢。糖尿病前期患者更应该定期关注自己的血糖变化,如果经过6个月的生活方式干预后,血糖仍然没有变化,可能还需要药物的介入。

启东市三院重症医学科

精心治疗悉心护理获点赞

“真心感谢你们的专业、敬业和耐心。”近日,在启东市第三人民医院重症医学科病房外,患者顾大爷的家属紧握住医护人员的双手连连道谢。

今年87岁的顾大爷因患重症肺炎在外院行气管切开术,不久前,顾大爷转入启东市三院重症医学科。细心的主管护士万佳佳发现顾大爷经常触摸气管切开头,并出现吞咽时疼痛不适等症状,于是仔细查看气管切开头伤口周围情况,发现切口周围皮肤发红,有湿疹样小水泡。她判断是由于痰液渗漏刺激了切口处皮肤。于是,科室立即邀请医院伤口专科组成员前来会诊。在伤口专科组组长金灵芝护士长的指导下,万佳佳清洁伤口周围皮肤,涂皮肤保护膜,修剪气切泡沫垫。就是这样一个小小的举动,既吸收了痰液,保持皮肤的清洁干燥,又起到了预防器械压力性损伤的作用。通过多次皮肤护理,三天后,顾大爷的切口情况明显好转。

然而,没过几天,顾大爷身上留置的PICC管出现了导管破损的情况。休息在家的静疗专科组组长、主管护士韩田育闻讯后立即赶来,并第一时间予以处理,不仅免去了重新置管给顾大爷带来的痛苦,还节省了费用。

· 李波 赵陆红 ·

“健康素养66条”发布

据新华社电 国家卫生健康委日前公布《中国公民健康素养——基本知识与技能(2024年版)》,并将围绕该“健康素养66条”开展多种形式的健康科普和宣传活动。

“健康素养66条”明确:24条基本健康知识和理念,包括预防是促进健康最有效、最经济的手段;积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变等。

28条健康生活方式与行为,包括膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐;重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助;每个人都可能出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症等。

14条健康基本技能,包括科学管理家庭常用药物,会阅读药品标签和说明书;会测量脉搏、体重、体温和血压;遇到呼吸、心搏骤停的伤病员,会进行心肺复苏等。

芒种时节气温升高 雨量充沛湿度增大

养生须防上火和内生湿热

据新华社电 昨天是夏季的第三个节气“芒种”。中医专家介绍,这一时节气温显著升高、雨量充沛、空气湿度大,养生须防上火和内生湿热。

首都医科大学附属北京中医医院肾病科副主任医师申子龙说,芒种时节高温天气频现,湿度大且多闷热,此时人体的阳气也会上升,阴液相对不足,容易上火,同时体内易生湿热。

“上火在临床上具体表现为胃火炽盛或肝胆郁热。”申子龙说,前者常见口干舌燥、口渴喜冷饮以及口臭、皮肤痤疮、便秘等症状,可多吃清胃泻热食物,

如芹菜、苦瓜、莴笋等,少吃煎炸烧烤食物,不吃辛辣刺激食物;后者常表现为急躁易怒、失眠多梦、晨起口干口苦等,在少吃煎炸烧烤食物、避免食用辛辣刺激食物基础上,做扩胸运动并用两手的大鱼际叩击膻中穴位,可起到宽胸理气、调畅情绪的作用。

“内生湿热往往表现为膀胱湿热或气虚湿热。”申子龙说,前者常见小便色黄短赤、尿频尿急等症状,甚至出现泌尿系统感染,宜清淡饮食,及时休息不熬夜,避免久坐、憋尿;后者表现为乏力倦怠、自汗盗汗、怕热、口中黏腻、纳差、大便黏滞不爽等,这

类人群以老年人居多,单纯补气易上火,单纯清热祛湿易伤正,建议食用健脾祛湿食物,如山药、白扁豆、赤小豆等。

芒种时节,各年龄段人群养生有何不同?专家介绍,儿童为“少阳之体”“易寒易热”“易虚易实”,应注意预防感冒,不宜贪凉饮冷,同时少吃煎炸烧烤食物,避免食积便秘;中青年人体质壮盛,工作压力大,生活节奏快,应注意调畅情志、劳逸结合,规律作息、避免熬夜,少喝奶茶、碳酸饮料等;老年人体育锻炼宜“量力而行”,避免剧烈运动耗气伤津,建议选择八段锦、太极拳等轻柔缓和的运动。

肺癌“遇上”冠心病 多科联合施妙手

一台手术拆除两颗“炸弹”

手术拆除两颗“炸弹”。

五月初,家住如皋的王老太一直喊着“心里不舒服”,在家人的陪伴下慕名来到市一院就诊,经检查,王老太心脏中最重要的三条血管堵塞非常严重,前降支和回旋支接近全部闭塞,右冠脉也有80%的闭塞。王老太随时有心梗的可

能,手术迫在眉睫!

然而祸不单行,术前检查时,CT提示王老太右肺中叶有一个大小约10×11mm边缘不规则结节,有可能是早期肺癌。

原本是治疗冠心病,没想到竟查出了肺癌,这个结果让王老太一家都蒙了。

面对王老太极为复杂而棘手的两大病症,市一院心脏血管外科协同胸外科立即组织心血管内科、神经内科、麻醉科等相关科室进行多学科会诊,讨论手术方案。

三根血管全部病变,心脏冠脉搭桥手术刻不容缓,可如果先进行心脏冠脉搭桥术,一年内则无法再次进行右肺手术,而癌症将会进展、延伸、扩散,后果不堪设想!

考虑到王老太身体状态,专家们决定毕其功于一役,同期实施冠脉搭桥+肺叶切除!这一手术方案相对于分期手术而言,能更快为王老太解除威胁生命的两枚“炸弹”,同时也免去了第二次手术所带来的痛苦。

两个手术同台完成会导致手术时间长、创面大、出血多,手术情形之复杂、手术压力之大可想而知。经详细的病情分析和多学科反复讨论,团队为患者再次完善术前方案——先通过单孔胸腔镜切除右肺中叶肿瘤,肺部微创尽可能减少创伤;随后在心脏不停跳的情况下进行冠脉搭桥手术,这

一手术无须体外循环心脏停搏,对心肌的损伤也更小。

5月23日,胸外科手术团队在切口仅3cm的单孔胸腔镜下展开手术。由于后续的冠脉旁路移植术需要抗凝,术中不能有出血和漏气,手术团队凭借丰富的经验和娴熟的技术,尽可能在短时间、小创伤、高质量的条件下,完成了右肺中叶肿瘤的切除,耗时仅70分钟。

随后,心脏血管外科手术团队立即“接棒”,在心脏正常跳动的情况下,手术团队流畅吻合最细仅有1mm的各处血管,成功嫁接冠脉前降支、对角支、回旋支、右冠等四座“高架桥”。最终冠脉血流仪显示每根桥血管流量恢复正常,耗时4个小时,手术顺利完成。

除了在前方披荆斩棘的手术团队,还有在台下保驾护航的麻醉团队。术中,麻醉团队针对王老太的身体状况,精准把握、及时调整麻醉剂量,保障了手术的平稳进行。

王老太肺部结节的快速冰冻切片初步结果为:腺癌。由于肿瘤的及时切除,王老太后期不需要进行放化疗。术后第一天,王老太顺利拔除气管插管,第二天从监护室转到普通病房,第三天下床活动。目前,王老太恢复良好,即将出院。

· 益宣 李波 ·



胸闷、胸痛,难以缓解……64岁的王老太(化名)是一名严重冠心病患者,就在她完成术前检查时,竟意外查出胸部高危肺结节。一边是凶险万分的冠心病,一边是暗藏杀机的肺癌,面对这样“前有狼后有虎”的困境,患者如何转危为安?近日,市一院心脏血管外科联合胸外科团队,一台

