

天气渐热,这份防蚊虫攻略请收好

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。

1 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,外出时穿着长袖长裤,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。

2 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避蚊胺,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,避蚊胺浓度不要超过30%,要注意避免喷到面部和误服。

3 孩子和宠物尤其需做好防虫

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徐京杭建议,野外露营、徒步时尽量穿浅色光滑的长袖长裤,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几个星期出现发热、皮疹、乏力、肌肉酸痛、头痛等不适症状,应及时去医院就诊。新华社北京6月5日电

一款创新中药可降低糖尿病发病风险

中国研究团队3日在《美国医学会杂志·内科学卷》上发表研究论文说,他们针对一款创新中药开展的临床试验结果显示,这种中成药可大幅降低糖耐量异常合并多代谢紊乱人群的糖尿病发病风险。

据研究团队介绍,进行临床研究的津力达颗粒是治疗2型糖尿病的创新中药,由17种中药成分组成。既往临床研究已发现,该中成药具有改善糖脂代谢紊乱、减轻胰岛素抵抗、降低血糖和糖化血红蛋白等作用。

此次,由河北省中西医结合医药研究院、中国中医科学院广安门医院等机构研究人员组成的团队针对津力达颗粒对糖耐量异常合并多代谢紊乱人群糖尿病发病率的影响进行了随机双盲对照临床研究。该研究于2019年6月

至2023年2月在中国21个城市的35家医院开展,入组了889例年龄在18岁至70岁之间的糖耐量异常合并腹型肥胖、同时伴有代谢综合征任一指标异常的受试者。研究结果显示,与安慰剂组相比,津力达组的糖尿病发病风险降低了41%;同时,多项次要观察指标也有显著改善。论文称,研究结果表明,津力达颗粒不仅能降低受试者的糖尿病发病风险,还能有效降低糖耐量异常人群的腰围及体重数值,调节糖脂代谢。

论文共同通讯作者、中国中医科学院广安门医院教授连凤梅表示,这项研究是首个证明中成药可以降低糖耐量异常合并多代谢紊乱人群的糖尿病发病风险的临床循证医学试验,为该类人群预防糖尿病提供了一种有效的干预措施。

据新华社

“健康素养66条”来了

国家卫生健康委近日公布《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;关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年痴呆等。

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,学习使用自动体外除颤器(AED)等。据新华社

脑血管病,为何“偏爱”早晨发作?

老话说:“一日之计在于晨。”天亮了,人醒了,美好的一天开始了。大街上车水马龙,来来往往……日复一日,相信大家司空见惯了。不过对于某些特殊的人群,早晨却是个危险的时刻。

这些危险疾病清晨高发

心源性猝死、急性心肌梗死和脑梗死等都是非常凶险的疾病,发病急骤防不胜防。相关流行病学统计显示:约有40%心肌梗死和29%心脏性猝死发生在清晨时段,该时段脑卒中的发生率是其他时段的3至4倍。另有大众健身人群运动猝死的调查研究,显示我国运动猝死最易发生的时段也是早晨。

四个原因是始作俑者

血液浓缩。一般来说,夜间睡眠停止进食喝水,但是新陈代谢仍在进行中。经过一整晚的消耗后,身体处于相对缺水的状态。血液浓缩,黏稠度增高,因而比其他时候更容易形成血栓。一旦血栓堵塞血管,就有可能引发心脏病、脑梗死等。

血压晨峰。即使是正常血压,也不是一成不变的,只是总体稳定在一个合理的范围之内。临床研究发现,血压每天会有两个相对较高的时段,分别是:早上6:00-10:00,下午4:00-6:00。清晨恰好处于第一个血压高峰期,如果此时血压激增,非常容易引发心脑血管疾病。

心率加快。睡眠状态下人的整个身心都得到了放松,心脏的跳动相对白天要更缓慢。晨起敲响了“生物钟”,心肌迫切地需要大量的氧气供给身体运行。另外,

早晨血液中的血小板活性升高,抗凝功能能减弱。这给血栓的生成提供了良好条件,心血管病患者容易发生斑块脱落,导致出现心梗或脑梗。

生活习惯。很多人在早晨起床后有排便的习惯,特别是用力排便时会增加颅内压和血压。如果恰好又是便秘的人,那么很容易导致脑出血、脑梗死等情况的发生。再者,清晨时分交感神经正处于兴奋状态,运动会加大这种兴奋,容易引发心脑血管病。

晨起后养成四个好习惯

别急着起床。特别是老年人群,早晨切忌“猛起”。醒来后可以先静卧几分钟,让心跳速度缓慢上升,逐渐适应白天的节奏,然后慢慢坐起。

醒后喝杯温水。这是非常好的习惯。一夜睡眠泪水未进,喝水能够很好地补充血容量,对肠胃也起到了一定的润泽清洗作用,而且还有利于改善便秘。当然,喝水要缓慢一点,不能太着急。

晨练别太早。晨练尽量选择10时以后,太阳升起,气温回暖。运动前补足水分,运动强度不宜过大,避免大量出汗。

早餐不要吃得太过油腻。喝杯牛奶或米粥,再加一个鸡蛋和少许果蔬。

当然,好习惯的养成并非一朝一夕,需要不断地敦促自己。据《北京青年报》