

近期我国南方城市登革热防控风险和压力较大,疾控专家提醒:

预防登革热,你需要了解这些知识

尚无疫苗 预防从防蚊灭蚊入手

国内目前尚无疫苗可供使用,登革热的预防要从防蚊灭蚊入手:

(1)做好自我防护

家庭应安装蚊帐、纱门、纱窗等;适时使用蚊香、电蚊拍等装备,还可以用杀虫喷雾剂对房间实施灭蚊处理。

登革热流行区或流行季节,外出活动或旅行时,如公园、绿化带等地点,无论白天或夜晚均穿长袖衣和长裤,凡暴露部位皮肤可喷涂防蚊花露水。避免在树荫、草丛、凉亭等户外蚊虫较多的地方逗留过久。

尽量避免在伊蚊活动的高峰外出,雌蚊嗜吸人血,吸血高峰期在下午 5:00—6:00,次高峰期为上午 8:00—9:00。

(2)清除伊蚊孳生环境

传播登革热的蚊子生长在家居环境的小型积水容器中,清除积水,即可控制蚊子生长与繁殖,预防登革热。

清除或倒置室外各种闲置的可积水容器,如放在户外、阳台、天台的不用花盆、缸罐等。

种养的水生植物(如富贵竹、万年青、佛手等)应每隔 3~5 天换水洗瓶、清洗根须。登革热流行期间最好不要种养水生植物,如要种养则改为用泥、沙种养。

及时清除各种无用积水,如沟渠、天台等地面积水、堵塞竹节、树洞,对于长期无法清除的积水,可以投放杀灭幼虫的缓蚀剂。

登革热主要通过蚊虫叮咬传播

广东省雷州半岛、云南省的边境区域和台湾南部。白纹伊蚊是我国登革热疫情传播的重要媒介,活动范围南起海南岛,北至辽宁南部,西至陕西宝鸡。

登革热主要由“病人

→伊蚊→其他人”的途径传播。登革热病人或隐性感染者被伊蚊叮咬后,病毒在伊蚊体内一般需经大约 8~10 天的增殖后,才可以通过叮咬将病毒传播给人。我国人群普遍易感,

感染后,潜伏期一般为 1 至 14 天,但也有部分人不发病(称为隐性感染者)。能传播登革病毒的媒介伊蚊在我国分布广泛,病毒输入后可以快速传播扩散。

去过流行区,突发高热、头痛要当心

40℃),同时伴有以下症状中的两种——头痛、眼眶痛、肌肉与关节痛、恶心、呕吐、腺体肿大和皮疹,且近期去过登革热流行区工作、生活或旅游,在自己生活与活动社区、街道,甚至城市范围内有登革热发生,就应考虑自己可能感染了登革热。

出现以上症状,应尽快到正规医院就医,并提醒大夫可能得了登革热,尽快得到诊治,并采取防蚊隔离,防止进一步扩散。

目前尚无特效的抗病毒治疗药物,登革热治疗主要采取支持及对症治疗措施,如针对高温、

汗多腹泻的患者采取物理降温,补充体液的方法;针对剧烈头痛、出现颅内高压症的病例及时减轻脑水肿、降低颅内压。治疗原则是早发现、早诊断、早治疗、早防蚊隔离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。

“全民健身日”你运动了吗

昨日是我国第 15 个“全民健身日”,福州举办多种健身活动

□相关新闻

健步走 一次最好不超 15000 步

海都讯(见习记者 林雅璇) 连日来,福州市第二总医院骨科门诊的患者增多,其中有不少是打篮球受伤的青少年。“不少人是因抢篮板球而导致前交叉韧带撕裂。”福州市第二总医院运动医学科陈孙裕医生告诉记者,暑假期间,市民尤其是青少年的运动时间增加,运动损伤的概率也有所增加。那么,如何预防运动损伤?如果出现损伤该如何处理?

陈孙裕医生告诉记者,最新的研究表明,少量运动及过量运动对关节软骨损伤的比率相差不大,适量以及科学的运动更有利于保护关节。提及此次“万里福道健步行”活动,陈医生表示,健步走是锻炼大腿肌群的有效方法,并能够有效

地保持健康和预防心血管疾病,与对抗性的运动如篮球、足球等相比而言,出现运动损伤的概率会更小,因此是比较适宜初运动人群和中老年人的运动方式。最佳步数在八千至一万之间,不建议一次运动超过一万五千步,否则可能对膝关节造成损伤。

如何科学地预防运动损伤呢?陈医生表示,运动前需要有一个良好的热身活动及准备运动,让肌肉、整个身体各个部分都进入一个运动的准备状态,提前激活肌肉及神经的兴奋性。如果没有充分做这些,运动过程当中比较容易受损伤。此外,选好专业的运动鞋,并补充好水分,“比如 30 分钟的运动量建议大家补充 900 毫升的水分。”

如果出现损伤该如

何处理?陈医生给出了以下几点建议:

一是让受伤的部位静止休息,以减少进一步损伤。

二是受伤之后的第一个 24 小时内冰敷,让受伤的部位温度降低,缓解疼痛、抑制肿胀,在三天内,不可进行热敷或者使用红花油等活血的药膏;如果肿胀还是比较明显,可以继续冰敷,直至肿胀消退。

三是使用弹力绷带等包裹受伤的关节,适当加压以减轻肿胀,但加压也不可过度,以能塞入两个手指为宜。

四是将肢体抬高,高于心脏 10~15 厘米,增加受伤部位局部的静脉和淋巴的回流。

最后,如果疼痛超过两天,应该及时到骨科、运动医学科就诊。

不少市民打篮球健身
八日晚,在福建省奥林匹克体育馆,



海都讯(见习记者 林雅璇文/图) 8月8日是我国第 15 个“全民健身日”,主题为“全民健身,绘就幸福生活”,本周也是我国第一个“体育宣传周”。

昨日,福州多个公园、公共健身场所等,举办了多种多样的健身活动。

8月8日早晨 8 时许,在福州鼓楼区金牛山公园,“万里福道健步行活动”正式开始,500 多名徒步爱好者、共 18 个小分队参加。福州市社会体育指导员协会工作人员告诉记者,此次活动起于福

道 5 号口,终于福道 38 米桥,“全程约 1.2 公里,步行时间半小时左右,一路都是生态美景。”参加活动的王女士说,福州有很多适合徒步运动的公园,晋安湖、江滨、福道……“约上几个朋友,边走边聊,十分惬意。”

当天,福州有 116 个健身场所免费向市民开放。中午,记者来到左海游泳馆,泳池里已挤满了泳客。该馆从当天早上 8 点至下午 2 点期间,免费向市民开放。左海游泳馆主管陈先生介绍,暑假期间,该馆平均每天接待

游泳者人数为 100 余人,周末人更多,“因免费的关系,当天早上就来了 70 人左右。”

傍晚,记者来到福建省奥林匹克体育馆。华灯初上,忙碌了一天的市民陆陆续续进入体育馆寻求片刻放松。在田径场外围,各类运动小队“自成一派”:跳远、打羽毛球、扔实心球……像是开起了一个小型全民运动会。一对正在打羽毛球的父子告诉记者,他们是住在附近的居民,“假期傍晚几乎每天都带孩子来打羽毛球,锻炼身体的同时,也能避免他长时间在家打游戏。”