

健康福建  
科普先行

福建省卫健委  
海峡都市报 联合出品

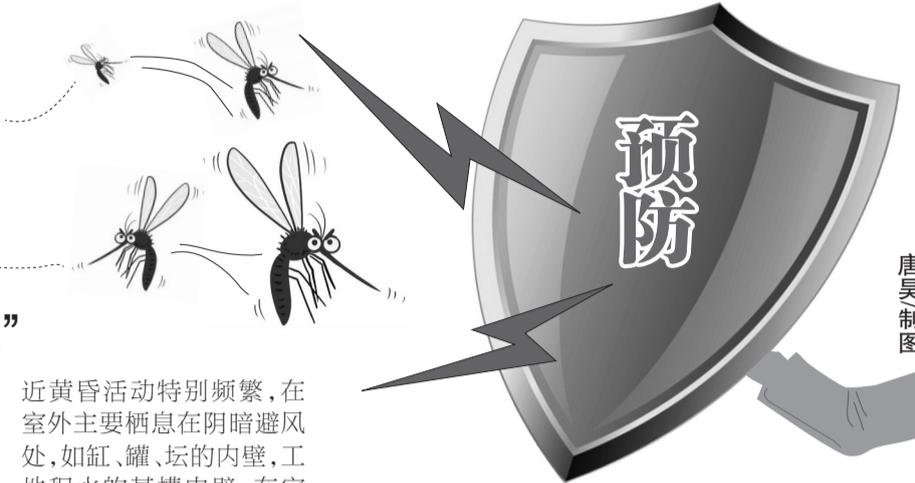
# 警惕登革热, 预防是关键

## 登革热通过伊蚊叮咬传播, 8—10月份是发病高峰期

Z  
海都记者  
林宝珍

登革热是一种由登革病毒引起的急性传染病, 主要症状包括突发高烧(体温可达39℃以上)、剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛、皮疹以及出血倾向等, 严重病例可能出现休克、多器官衰竭, 甚至死亡。

登革热高发季节为夏秋季, 一般自5月份开始逐渐增多, 8—10月份为发病高峰期。福建疾控专家温馨提醒: 通过清理积水、消灭成蚊和使用防蚊产品等预防措施, 可以有效预防登革热的发生。如出现发热、肌肉痛、皮疹等症状, 应立即就医治疗, 同时告知医生旅居史。



唐昊制图

### 登革热如何传播?“患者→伊蚊→其他人”

登革热是经媒介伊蚊叮咬传播的急性传染病, 主要通过“患者→伊蚊→其他人”的途径传播。人与人之间一般不会直接传播疾病。

登革热患者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1~14天, 但也有部分人不发病(称为隐性感染者)。

登革病毒主要通过已感染的白纹伊蚊和埃及伊蚊的叮咬传播给人类, 我国主要以白纹伊蚊为主。白纹伊蚊俗称“花蚊子”, 其卵、幼虫和蛹都在水中生长发育。成蚊在早晨和

近黄昏活动特别频繁, 在室外主要栖息在阴暗避风处, 如缸、罐、坛的内壁, 工地积水的基槽内壁, 在室内则倾向于停留在墙上、桌椅和床下、悬挂的衣服上等。

居家如何预防登革热? 使用蚊帐、电蚊拍等工具来隔离或杀灭蚊子。外出活动时尽量穿长袖衣裤, 减少暴露, 避免蚊虫叮咬。必要时使用蚊虫驱避剂, 按照说明书的使用方法涂抹于裸露皮肤, 或直接喷洒在衣服上。

### 居家如何预防登革热?

首先要做好居家卫生, 及时清除垃圾和卫生死角, 做好翻盆倒罐, 清理住家及周围各类无用积水。家中如有养水生植物应3到5天彻底换水一次, 难以清除的积水, 可以撒上天蚊幼剂。

要做好个人防护。居家可安装纱门、纱窗, 防止室外白纹伊蚊侵入室内。

合理使用化学防治, 比如, 可使用蚊香、电热蚊香液(片)、杀虫气雾剂等杀灭室内成蚊, 使用过程中应注意安全。

### 登革热的典型症状“高热三痛三红”+皮疹

目前登革热尚无经审批注册的疫苗上市, 也就是说现在还没法通过注射疫苗预防登革热。同时, 目前尚无特效的抗病毒治疗药物, 主要采取支持及对症治疗措施。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。登革热的典型症状主要表现为“热、痛、红、疹”。如果过去两周曾在登革热流行的国家或地区逗留, 或自己生活与活动的社区、街道甚至城市范围内有登革热发生, 当出现突起发热(有时可达40℃), 同时伴有

以下症状之一——明显疲乏、厌食、恶心等, 常伴较剧烈的头痛、全身肌肉痛、骨关节痛, 可伴面部、颈部、胸部潮红, 以及四肢躯干或头面部出现皮疹时, 应考虑感染登革热的可能。此时应尽快到正规医院就医, 并主动向医生说明自己可能得

了登革热, 以尽快得到诊治, 并采取防蚊隔离, 防止进一步扩散。

如不小心感染了登革病毒, 也不用过于惊慌。登革热患者一般预后较好, 经及时治疗, 基本可以康复, 但也有少数重症病例死亡, 的报道, 请大家务必科学防范。

# 孩子冬天易感冒 润燥养肺正当时

Z  
海都记者  
林宝珍

一场秋雨一场凉。秋分之后, 天气渐渐凉爽下来。福建省第二人民医院儿科吴娟医生提醒说, 作为夏冬交替的过渡期, 秋天天气变化大, 对儿童的体质考验尤为明显。秋气与肺相对应, 此时重视肺的保养, 科学合理地调养, 能帮助孩子增强免疫力, 减少冬天患感冒。孩子们如何养阴润燥、养阴养肺呢?

#### 饮食

秋季干燥, 孩子们容易出现口干舌燥、便秘等问题。因此, 饮食上应多选择润燥生津的食物, 如梨、百合、银耳、莲藕等, 可以煮成汤或粥, 既美味又滋养。孩子们要保证蛋白质、维生素、矿物质等营养素的全面摄入。多吃瘦肉、鱼类、蛋类及新鲜蔬菜水果, 避免过多油腻和辛辣食物, 以免上火。

#### 运动

秋高气爽, 是户外活动的好时节。家长可以带孩子去公园、郊外散步、跑步或骑自行车, 呼吸新鲜空气, 享受阳光, 增强心肺功能。还可结合孩子的兴趣, 安排一些趣味运动, 如跳绳、踢毽子、捉迷藏等, 既能锻炼身体, 又能增进亲子关系。运动时易出汗, 且秋季早晚温差大, 运动后要及及时擦干汗水, 换上干爽衣物, 以防感冒。

#### 起居

秋季应顺应自然规律, 调整作息时间, 让孩子早睡早起, 保证充足的睡眠时间, 有助于身体机能的恢复和免疫力的提升。适当安排午睡, 尤其是学龄前儿童, 午睡能缓解上午的疲劳, 为下午的活动储备能量。睡前避免剧烈运动和过度兴奋, 可以读绘本、讲故事, 营造温馨宁静的睡眠环境。

#### 食养方

如果孩子脾胃虚弱, 容易感冒, 家长还可以借用一些食养方帮孩子调补, 双管齐下, 效果会更好。帮孩子进补, 推荐太子参、五指毛桃、白术。如果孩子出汗多、气虚、脾虚, 可以给他吃太子参。如果孩子平时脾虚、气虚, 但又容易上火, 可以给他吃五指毛桃。如果孩子脾虚、气虚, 但同时又有湿气重的问题, 可以给他吃白术。



唐昊/制图

# 肿瘤“扼喉”14年 微创“排雷”成功

海都讯(记者 吴臻)“我做梦也没想到, 困扰我10多年的问题竟然能够得到如此完美的解决。”今年31岁的福州市民陈女士(化名)激动地说。

陈女士告诉记者, 她曾多次因肿瘤接受手术治疗。“3岁时, 我的咽喉左侧就被确诊长了一个迷走神经鞘瘤。”陈女士说, 如今在她左颈部耳后, 还留下一道10多厘米“L”形疤痕。此外, 头颈胸腰的多处肿瘤, 10多年间, 她经历了4次大手术。

而这个长在咽喉后方的神经源性肿瘤, 是14年前发现的, 这期间肿瘤不断地增大, 给她带来了许多不适和痛苦。

今年上半年, 陈女士发现肿瘤增大速度明显加快。“肿瘤几乎占据患者咽喉的所有空间。”福建医科大学附属协和医院神经外科王锐主任医师表示, 巨大的肿瘤不仅压迫到患者食道、气道, 更引发了一系列严重并发症: 咳嗽无力, 呼吸困难、无

法发声等。“就诊时患者甚至已无法进食流质食物, 肺部也出现严重感染, 同时四肢无力、卧床无法行走。”

“按照传统的手术方式, 通常会选择经口咽入路手术操作。”王医生说, 然而陈女士因肿瘤而导致双侧声带麻痹, 并出现咽喉部呼吸气道梗阻, 若采取此手术路

径, 可能会加剧双侧声带麻痹, 致其不得不长期依赖气切套管生活。

经讨论, 医疗团队决定采用更具挑战性的颌下入路微创手术。因肿瘤的位置极为特殊, 意味着医生在手术过程中需要不断调整手术显微镜位置与方向, 才能确保完全切除。同时肿

瘤周围密布着重要的颈部大血管、神经以及气管与食道, 稍有不慎就可能造成副损伤。

为了确保手术视野的清晰, 王锐主任医师与江研伟副主任医师在手术中全程保持侧弯姿势, 经过长达5个小时的艰苦努力, 手术最终成功完成。

瘤周围密布着重要的颈部大血管、神经以及气管与食道, 稍有不慎就可能造成副损伤。

为了确保手术视野的清晰, 王锐主任医师与江研伟副主任医师在手术中全程保持侧弯姿势, 经过长达5个小时的艰苦努力, 手术最终成功完成。