

## 健康生活

## 蚊媒传染病应该怎么防?



纱窗的住宿场所,可使用蚊帐、电蚊拍或灭蚊灯等物理措施防蚊灭蚊,也可以使用电热蚊香液等化学手段灭蚊。

出现症状速就医:若出现发热、皮疹、关节痛等相关症状,应立即就医并告知旅行史和蚊虫叮咬史,以便医生能够及时准确地诊断和治疗,及早实施防蚊隔离,避免传染给家人和朋友。

## 热点二:有无特效药或疫苗,如何治疗?

答:目前国内尚无针对这3种疾病的疫苗或特效药。临床上主要采取支持性治疗、实施防蚊隔离治疗。

针对基孔肯雅热、充分休息、补充液体以及服用非处方止痛药(如对乙酰氨基酚)可缓解部分症状。

专家强调,患者在排除登革热之前,切勿服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药(如布洛芬),以降低诱发登革热出血的风险。

## 热点三:个人如何有效预防?

答:在个人防护方面,尽量为自己打造一个安全的“无蚊空间”。

户外活动要防蚊:户外活动时尽量穿浅色长袖长裤,宜在皮肤暴露部位和衣服上喷涂含有避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯和柠檬桉油等活性成分的驱蚊液或驱蚊花露水,并按照说明使用。

住宿环境需防护:优先选择安装有纱门

物、疏通排水沟、投放灭蚊幼剂等方式。

疫情区域居民外出需加强做好个人防护。

专家强调,3种蚊媒传染病的防控关键在于切断“人-蚊-人”传播链。当前正值夏季蚊虫活跃期,全民参与防蚊灭蚊是保护健康的核心举措。

## 小贴士:

## 室内、户外如何科学防蚊灭蚊?

## 家庭如何防蚊灭蚊

蚊子的生命周期要经历卵、幼虫、蛹和成虫4个阶段,前3个阶段都在水中度过,因此“蚊虫防治,治水为先”。

夏天降雨频繁,积水增多,蚊子有了更多的繁殖场所。蚊子的繁殖能力强、周期短,单次产卵200—300粒,并可多次产卵,卵经过10天左右经历幼虫、蛹,就会羽化为成蚊飞出水面。

家庭防蚊首先要翻盆倒罐、清除积水,从源头减少蚊虫孳生,同时安装纱门纱窗阻止蚊虫进入室内,室内可使用蚊帐、电蚊拍等物理手段防止叮咬,还可使用登记合格的蚊香、气雾罐等用品驱蚊灭蚊。

居民家庭和各类单位可参考国家标准《病媒生物综合管理技术规范环境治理蚊虫》进行孳生地清理:

对于空调接水容器、花盆托盘、室外废弃的塑料薄膜形成的积水,以及各类盆罐等积

水器,要做好翻盆倒罐,及时清除积水;对于种养水生植物的容器,每周换水1次,并冲洗植物根部,洗刷容器内壁;小型容器可用粗砂、碎石填充;对于暂时不用的蓄水桶(缸)、罐子等容器,应倒扣放置或加盖;不易清除的积水容器可配适合的盖子或加盖纱网,防止蚊虫孳生。

## 户外活动如何防蚊

第一,穿浅色衣服。外出时建议穿浅色长袖长裤,减少皮肤裸露。在蚊虫活跃地点和高峰期,尽量避免在树荫、草丛、水边长时间停留。婴幼儿在户外活动时以物理防蚊为主,包括穿着宽松的防蚊衣裤,婴儿车上可以使用纱巾或专用的小蚊帐。

第二,使用驱蚊剂。在户外活动时,身体外露部位可涂抹驱蚊剂防止蚊虫叮咬。应选择标签上有农药登记证号的驱蚊产品,按照产品说明书使用剂量、频次使用,同时需要注意产品的有效保护时间,及时补涂,回到室内后及时清洗。

外出旅行时,建议提前了解目的地的蚊媒疾病流行情况,合理准备适当的防蚊物品。若不慎被蚊虫叮咬,可采用冰敷等方式缓解瘙痒,必要时就医进行抗过敏治疗,避免用力抓挠而引发感染。

若出现发热、寒战、关节或肌肉疼痛、皮疹等症状,应尽早就医,并主动告知医生近期的旅居史和可能的蚊虫暴露情况,以便及时诊断和规范治疗。

## 正确使用杀虫剂

## 蚊香

入睡前,在密闭房间点燃蚊香1小时,然后开窗通风(纱窗要密闭)。将蚊香放在通风处上风向,也可起到驱赶蚊子的作用。电蚊香在使用时要注意药片/药液和加热器的配套安全使用。

## 杀虫气雾剂

黄昏时是蚊子活动的高峰期,此时使用气雾剂效果最佳。喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到1小时,然后再开窗通风。

使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤、餐具喷洒。不要让婴幼儿接触杀虫气雾剂。蚊子数量不是很多时,不建议使用杀虫气雾剂。

(综合新华社 健康中国)

## 新知台

## 几款消暑“凉”方请收好

在夏日喝些具有清热解暑功效的饮品,能预防和治疗暑病,但需要根据个人情况来选择。针对不同的暑病症状,可以试试以下几款代茶饮。(人民网)

## 荷叶冬瓜饮

## 材料

鲜荷叶15克,冬瓜皮3克。

## 做法

所有材料加水煮沸,取液弃渣。根据个人口味在茶饮中调入冰糖。

## 功效

清热消暑、利尿除湿,适用于暑湿当令、脘腹膨胀、大便溏薄等症。

## 金银花薄荷茶

## 材料

金银花5克,菊花3克,薄荷叶2克。

## 做法

所有材料加沸水冲泡,代茶饮。

## 功效

疏风解热、清火利咽,适用于暑热季节、烦热口渴、咽喉肿痛等症。

## 菊花麦冬茶

## 材料

菊花6克,麦冬10克。

## 做法

所有材料加沸水冲泡,代茶饮。根据个人口味在茶饮中调入冰糖或蜂蜜。

## 功效

清热明目、养阴润肺,适用于头晕眼花、目赤目涩、口干咽干、小便短赤等症。

## 五味枸杞茶

## 材料

五味子,枸杞子各50克。

## 做法

所有材料加水煮沸,取液弃渣。根据个人口味在茶饮中调入冰糖。

## 功效

补益肝肾、明目敛汗,适用于腰酸乏力、眼花目涩、多汗口干等症。

## 竹叶茅根茶

## 材料

淡竹叶10克,茅根30克(切粗末),绿茶叶5克。

## 做法

所有材料加沸水冲泡,代茶饮。

## 功效

清热泻火、利尿消肿,适用于热毒痄腮、上火烦渴、小便短赤等症。

## 这五种血管更容易堵

的“Y”字形结构,因而在分叉处很容易发生堵塞,临床上粥样硬化斑块也常堆积在颈动脉。一般来说,人到40岁左右,颈动脉便开始显现或大或小的斑块了;到60岁左右,颈动脉斑块基本就成常态了,只不过轻重不一,需要具体情况具体对待。

## 冠状动脉

当斑块积聚在冠状动脉时,就会导致冠心病等,情况还是比较严重的。绝大多数急性心肌梗死的起因就是冠状动脉粥样硬化斑块破裂,产生血栓后致使管腔急性闭塞,紧接着心肌梗发生死,严重者发生猝死,非常凶险。

## 外周动脉

从心脏流出来的动脉血,先后经过主动脉、髂动脉、股动脉、腓动脉及小腿的动脉,为

下肢提供营养。如果外周动脉里出现狭窄、斑块堵塞,那么流向下肢的血流就会减少甚至中断。血液流通不畅会导致下肢出现疼痛、麻木、肿胀、发凉等症状,有些人在活动时腿格外明显,如出现间歇性跛行。

## 主动脉

主动脉粥样硬化主要表现为大、中动脉内膜脂质沉积,40岁以上男性患病风险相对较高。典型表现为主动脉弹性降低、脉压增宽,严重时可形成主动脉瘤(以发生在肾动脉开口以下的腹主动脉处为多见,其次是主动脉弓和降主动脉)。

## 肾动脉

有些老年人因为血压波动入院诊治,B超检查双肾缩小、肾功能异常,进一步探究发现

肾动脉粥样硬化,因管腔狭窄阻塞导致肾灌注不足。早期一般没有明显异常,随着病情进展,可能出现乏力、腰痛、夜尿增多等症状。

## 为何颈动脉斑块查得最多

值得一提的是,我们平时听得最多的检查莫过于“颈动脉斑块”检查。这主要是因为颈动脉非常浅,超声检查比较容易探及和评估,更多是出于“方便”考量,实际上任何位置出现斑块都是不利的。

另外,很多人会将斑块的大小视为最危险因素,其实最可怕的不是斑块大小,而是斑块的不稳定,也就是“柔软”的易损斑块。这就好比馅大皮薄的饺子很容易煮破,一旦破损非常麻烦,因此要认真对待。

(北京青年报)

## 病理诊断:身体疾病的“侦探报告”

为癌症等疾病的早期诊断和精准治疗提供更为可靠的依据。

## 3.病理诊断对疾病治疗的影响

病理诊断不仅帮助确认疾病类型,还对治疗方案的选择起着决定性作用。癌症患者的治疗决策往往依赖于病理报告的细节。病理诊断能够提供肿瘤的分期、分型等信息,帮助医生精确地制定治疗计划,从而提高治疗效果和患者的生存率。

## 通过病理检查发现身体隐秘的健康信号

病理检查不仅是诊断疾病的工具,还是发现身体潜在问题的有效手段。因此,病理检查常常被称为“揭示身体隐秘信号”的侦探工具。

## 1.早期病变的识别

很多疾病,尤其是癌症,早期症状往往不明显,甚至完全没有表现出来。这时,病理检查可以通过对组织和细胞的微观分析,识别出那些潜在的健康问题。例如,癌细胞的变异通常在显微镜下能够清晰看到,病理医生可以通过染色和形态学分析,判断是否存在肿瘤形成的迹象。许多肿瘤在早期阶段是微小的,病理检查能够在其尚未扩散或转移之前发现,帮助及时干预,极大提高治疗的成功率。

## 2.感染性疾病的早期指示

病理检查不仅限于肿瘤的诊断,也能帮助揭示感染性疾病的早期信号。许多病毒、细菌或真菌感染可能在初期没有明显症状,但在病理组织中可见到特征性的细胞变化。通过细胞学检查和分子生物学技

术,能够提前发现这些感染并确认其类型,为医生提供精准的治疗依据。例如,结核、HIV等感染性疾病的早期病变,病理检查常常能在症状出现之前就发现,从而避免病情恶化。

## 3.慢性病的潜在风险

慢性病,如糖尿病、心血管疾病等,虽然表现为长期的健康问题,但其早期的病理变化往往难以察觉。通过病理检查,可以发现血管壁增厚、脂肪沉积等微小病变,这些变化是慢性病进展的早期信号。

## 4.精准健康管理

病理检查提供了个性化、精准的健康管理信息。通过定期的病理检查,可以发现身体中的潜在问题,为健康管理提供依据。特别是在高风险人群中,如家族遗传病史或有疾病预防需求的人群,病理检查可以提前识别潜在风险,及早采取预防措施,避免疾病的发生或延缓其进展。

## 病理诊断在疾病治疗中的决定性作用

病理诊断在现代医学中具有决定性的作用,它不仅帮助确认疾病的种类,还为治疗方案的选择和效果评估提供了科学依据。

## 1.确定疾病类型和分期

病理诊断首先能帮助医生明确疾病的类型和分期。例如,对于癌症患者,病理检查不仅可以确认肿瘤的存在,还能确定其类型、恶性程度和分期。不同类型的癌症往往具有不同的治疗方法和预后,病理报告提供的详细信息帮助医生选择最合适的治疗手段。早期发现的肿瘤能够通过手术切除获得更高的治

愈率,而晚期癌症则可能需要化疗、放疗等联合治疗。

## 2.影响治疗方案的选择

病理诊断对治疗方案的选择至关重要。许多疾病,尤其是癌症,其治疗方法往往因病变类型和分期的不同而有所不同。通过病理检查,医生可以获得肿瘤的基因突变、受体状态等信息,这对于靶向治疗和免疫治疗的选择至关重要。例如,某些乳腺癌患者可能会因为HER2基因的过表达而对靶向药物产生反应,而其他患者则可能需要采用不同的治疗方法。

## 3.提供治疗效果的评估依据

病理诊断不仅在疾病初期发挥作用,还能够评估治疗过程中的疗效。在治疗后,病理检查可以确认肿瘤是否有复发或转移的迹象,帮助医生判断治疗是否成功,是否需要调整治疗方案。通过定期的病理检查,可以及时发现潜在的问题,从而保证治疗的持续有效性。

病理诊断在现代医学中具有不可替代的作用,它通过精确分析组织和细胞的变化,揭示了疾病的真相。无论是在早期病变的发现,感染性疾病的指示,还是慢性病风险的识别,病理诊断都为疾病治疗提供了科学依据。它在明确疾病类型、分期以及指导治疗方案的选择中发挥了决定性作用。随着技术的不断进步,病理诊断将继续推动个性化和精准治疗的实现,帮助提高患者的治疗效果和生活质量。

(滁州市中西医结合医院 陈崇波)

## 健康提醒

年龄越大越容易发生动脉粥样硬化,但这并不意味着斑块只是老年人的“专利”,如今三四十岁的青壮年的患病率也在增高,因此需要认真对待。

人体的循环系统很复杂,有各种各样的血管,心内科专家就来揭秘5种更容易形成动脉粥样硬化和堵塞的血管。

## 颈动脉

颈动脉直接连通大脑,位于颈前部和气管两侧,重要性不言而喻。颈动脉呈现独特

## 健康科普

病理诊断是医学领域中的“侦探报告”,通过对组织和细胞的细致检查,揭示身体内部发生的各种异常变化。它不仅是医生制定治疗方案的重要依据,也是确认疾病类型和发展阶段的关键工具。

## 病理诊断:揭示疾病真相的关键技术

病理诊断是医学领域中不可或缺的组成部分,它为医生提供了一个可靠的工具,以揭示疾病的根源和发展情况。

## 1.病理诊断的基本过程

病理诊断的过程通常从采集组织样本开始,这些样本可以通过手术切除、活检或其他方式获得。接着,样本会经过一系列的处理,包括切片、染色、显微镜检查等,目的是让病理医生能够清晰地观察到细胞和组织的微观结构变化。通过这些详细的观察,病理医生能够判断出是否存在肿瘤、感染、炎症等病变,进而做出诊断。

## 2.病理诊断的技术发展

随着医学技术的不断进步,病理诊断方法也得到了极大的提升。现代病理诊断不仅依赖于传统的显微镜观察,还引入了分子病理学、基因组学等前沿技术。这些新兴技术使病理医生能够深入探究疾病的分子机制,识别更为细微的病变和早期病症。例如,基因检测可以帮助发现某些疾病的遗传变异,