

如何科学应对夏日“虫”围

——听听医生怎么说

健康科普

眼下天气炎热。作为一名急诊科的医生,这个时节正是“忙起来”的时候——不是忙别的,是忙虫子。就说夏天的蚊子,今年这蚊子来得特别早,而且一个个跟打了鸡血似的,咬人特别狠。

前两天急诊来了个小姑娘,被蚊子咬了个包,她自己非说“掐个‘十’字就不痒了”,结果指甲里细菌一进去,那包红肿得跟馒头似的,还化脓了。我一看就头疼,这种事儿在夏天简直不要太多。

中医讲这时候是“湿热交蒸”,蚊虫、隐翅虫、蜱虫这些夏日“不速之客”正活跃,因虫咬皮炎、蜂蜇伤来就诊的患者明显增多。有的因为处理不当险些毁容,有的乱用偏方还引发了严重过敏。作为一名在急诊科工作多年的医生,我深知夏季急诊室的“忙碌”很多就跟这些不起眼的虫子有关。下面不讲晦涩的医理,只结合临床规范和人们的生活实际,把最常见的小虫咬伤处理方法一次性说清楚。

蚊子叮咬:别再掐“十”字了

很多人被蚊子咬了之后,第一反应就是掐“十”字,或者随手抹点花露水、风油精。说真的,这两种做法都不太行。

蚊子叮人的时候,会往你皮肤里打点唾液。这唾液是酸性的,你的身体遇到酸性物质就会起反应——痒、肿、红。你掐“十”字,痛觉是暂时盖住了瘙痒,但指甲里的细菌全跑到破损的皮肤里去了,搞不好就感染了。花露水、风油精里头有乙醇、薄荷脑,对已经破损的皮肤有刺激,反而越抹越肿。我每次看到患者因为掐“十”字把蚊子包搞成蜂窝织炎的,心里就一阵无奈。

健康提醒

暑假时间较长,不少孩子在课外兴趣班上课,有时候会出现这样的场面:一个娃早起吐了,到了中午,同班其他几个孩子接连开始吐、拉肚子,家长以为是饭菜不干净,吃坏了肚子。其实,这种“一人得病、一圈人倒下”的情况,很可能是诺如病毒在作怪。诺如病毒引起的肠胃炎传染极快,是学校 and 托幼机构突发呕吐、腹泻的常见“头号元凶”。

诺如病毒是一种个头很小的RNA病毒,却“本事”不小。它在外界环境中非常“皮实”——耐寒、耐酸,即便在冷冻食品里也能存活数月。它的传播途径很广:吃了被污染的食物和水、摸了被污染的门把手玩具再揉眼睛抠鼻子,甚至清理呕吐物时飞沫飘进嘴里,都能感染;极少数病毒颗粒就能让人中招,所以常常一传一大片。全年都可发生,封闭、人多的场所极易暴发。

健康关注

血液,被誉为生命之河,在临床救治中扮演着无可替代的角色。每一次输血,都是生命与生命的接力。然而,在这条生命之河中,潜藏着一丝肉眼无法看见的“隐形风险”——经血传播的病原体,如乙型肝炎病毒、丙肝病毒、人类免疫缺陷病毒(HIV)等。为了守住血液安全的第一道防线,医院输血科引入了一项关键技术:病原体核酸检测。它像一位不知疲倦的“哨兵”,用极其敏锐的“目光”,筛查着每一份即将用于临床的血液。

为什么要进行核酸检测

传统的血液筛查方法主要依赖血清学检测,即检测血液中针对病原体的抗体或抗原。这种方法在几十年来为血液安全立下了汗马功劳,但它存在一个无法回避的局限——“窗口期”。所谓“窗口期”,是指从病原体进入人体,到血液中能够检测出相应抗体或抗原之间的时间间隔。在窗口期内,献血者可能已经感染了病毒,具有传染性,但常规的血清学检测结果却呈阴性。这就像一颗“隐形的定时炸弹”,如果

那咋办呢?一般是三步——冲、冷、涂。冲,就是用肥皂水或者小苏打水冲洗被咬的地方,把那些酸性的唾液中和掉。流动清水加温和的清洁剂,能洗掉87%残留在皮肤上的蚊子唾液,这数字是我查过的,不是瞎编的。

冷,拿冰块或者冷毛巾敷个十来分钟,血管一收缩,红肿瘙痒自然就下去了。涂,轻度痒的话涂点炉甘石洗剂,孕妇小孩都能用;红肿比较明显的,短期用点弱效的激素药膏,比如地奈德乳膏;要是痒得睡不着觉,那就口服氯雷他定这类抗过敏药。

从中医的角度说,夏天湿热重,人容易“湿毒”缠身。被蚊子咬了之后那块又红又肿又热又痛,中医叫“湿热蕴结肌肤”。除了涂药,平时多喝点绿豆汤、米汤,清热利湿,从体质上改善,被咬了以后炎症也不会那么重。这个季节多喝这些,比啥都强。

隐翅虫:千万别拍

再说说隐翅虫。这个东西挺吓人的,它本身不咬人,但你要是手欠把它拍死了,它的体液是强酸性的,几小时内皮肤就会出现条索状的红斑、水泡和灼痛感。所以记住一句话:隐翅虫落在身上,轻轻吹走或者拨走,千万别拍!万一真被灼伤了,马上用清水或者肥皂水冲至少五分钟,冷敷止痛,然后赶紧去医院,让医生开抗炎抗感染的药。

我见过有人把隐翅虫拍死在手臂上,第二天整条胳膊都肿得厉害,来急诊的时候脸都白了。

蜂蜇伤:分清蜜蜂和马蜂

蜂蜇伤也是夏天急诊的常客。被蜂蜇了先别慌,得先分清是蜜蜂还是马蜂——这俩的毒液酸碱性不一样,处理方法也不同。

有些家长常见的错误做法不少。一是乱吃抗生素。诺如病毒是病毒,阿莫西林、头孢等抗生素对它根本没用,反而可能打乱肠道菌群,让腹泻拖得更久。二是给娃吃“呱嗍酸”(诺氟沙星)等沙星类药,这类药会影响儿童骨骼发育,国家规定18岁以下禁用,家长千万不要自行给孩子用。三是孩子一吐就“禁食禁水”,大错特错——越不喝水越容易脱水。还有家长用果汁、甜饮料代替补水,糖分太高反而加重腹泻,也不可取。

怎么判断严不严重?家长要学会看“脱水信号”:孩子口干、尿比平时明显变少、哭时眼泪少、精神蔫、眼窝稍凹,就是轻度脱水迹象;若精神萎靡、眼窝深陷、皮肤捏起回弹慢、好几个小时无尿,已是中重度,必须赶紧就医。一般来说,单个散发的孩子,医生根据呕吐腹泻特点和接触史就能判断,不必非做化验。

诺如病毒没有特效抗病毒药,治疗的关键是“防脱水、补水分”。首选口服补液盐(ORSⅢ),这是世界卫生组织推荐的最有效的方法。孩子每次拉完、吐完都要少量多次喝;预防脱水要趁早——从腹泻一开始就可喝ORSⅢ,或家庭简易版“米汤加盐”(500毫升米汤加1.75克盐,约半啤酒瓶盖)。按年龄每次排便后补充:6个月以下50毫升,6个月至2岁100毫升,2至10岁150毫升,10岁以上随意喝,直到腹泻停止。轻度到中度脱水按体重算量喝够;重度脱水、吐得喝不进去了,才需去医院输液。蒙脱石散能保护肠黏膜,益生菌可酌情用,帮助缩短病程;6个月到5岁的孩子,在腹泻期间适当补锌,也有利于肠道修复。中医药如藿香正气、葛根苓连也有帮助。记住:别盲目用强效止泻药,把病毒憋在肚里反而不好。

家庭防护格外重要。第一,勤洗手、会洗手,用肥皂和流动水搓洗20秒以上;酒精免洗手液对诺如病毒效果差,不能代替流水洗手。第二,环境消毒要用对东西:诺如病毒不怕酒精、白酒和醋,必须用含氯消毒剂(如84消毒液,按说明书配比)擦拭被吐泻物污染的地方,处理时戴手套口罩,事后认真洗手。第三,喝开水、吃熟食,不生食贝类,水果洗净,井水河水要消毒后再用。第四,孩子发病后在家隔离,直到症状完全消失后72小时再回学校,避免传染别人;学校、幼儿园坚持晨检,发现聚集苗头早报告。第五,目前还没有诺如病毒疫苗,讲卫生、强体质是最好的防护。

诺如病毒虽然传染快,但只要不脱水、不乱用药,绝大多数孩子都能平安度过。家长不必过度恐慌,它可防可治,最怕的是乱服药、硬扛着不补水;只要科学应对、细心观察,孩子很快就能活蹦乱跳地回学校。如果孩子精神差、尿少、眼窝凹陷、哭时无泪,或三天还不好转,务必及时到医院儿科就诊。

(来安县人民医院 董锦园)

被蜜蜂蜇了之后,毒刺一般会留在皮肤里,毒刺连着毒囊还在持续注射毒液。这时候先用镊子贴着皮肤表面,平行方向把毒刺轻轻拔出来,千万别去挤压毒囊,不然更多毒液会打进去。拔完刺之后,蜜蜂毒液是酸性的,用肥皂水或者小苏打水冲洗中和;马蜂毒液是碱性的,得用食醋或者柠檬汁来中和。实在分不清是哪种植,直接用大量清水冲洗也行,总比不冲强。最后冷敷消肿,一般十来分钟就能缓解不少。

蜂蜇伤最要命的不在于局部反应,而在于过敏反应。有的人体质敏感,被蜇之后全身起皮疹、喘不上气、头晕心慌、胸闷气短,这可能是过敏性休克,处理不及时能要命的。我见过被马蜂蜇了之后不到半小时人就躺下了的,那种情况真的来不及折腾,必须立刻打120或者直奔急诊。所以不管被什么蜂蜇了,之后的两三个小时一定要有人陪着观察,别自己一个人硬扛。一旦出现上面说的全身症状,别犹豫,马上就医。

蜱虫:小心“夺命虫”

还有蜱虫,夏天去山上、草从里玩的人尤其要小心。蜱虫这玩意儿长得像个小芝麻粒,扁平的时候几乎看不见,吸附在皮肤上之后才会鼓起来,所以特别容易漏掉。它最喜欢躲在头皮、腋窝、腹股沟、膝盖后面这些隐蔽又温暖的地方。

发现身上有蜱虫叮咬,千万别用手去捏、去拽,更别用火烧或者涂指甲油、风油精之类的土方子——这些做法只会刺激蜱虫把更多唾液和病原体吐进你体内。正确做法是:用尖头镊子紧贴皮肤,夹住蜱虫的头部(就是那个口器部分),慢慢垂直往上拔,动作要稳,别扭来扭去。拔完之后用碘伏或者酒精消毒伤口。

拔完之后别以为就没事了,之后两周

孩子又吐又拉,当心诺如病毒”偷袭”

内自己多留意身体状况。要是出现发烧、头痛、乏力、肌肉酸痛,甚至身上起皮疹,赶紧去医院,并且一定要告诉医生你最近被蜱虫咬过——这个虫子能传播莱姆病、发热伴血小板减少综合征等多种疾病,有些病拖久了挺危险的。我见过有患者被蜱虫咬了没在意,过了几天高烧不退才来医院,折腾了好一阵子。所以千万别不当回事,早发现早治疗,一般都没什么大问题。

防虫指南:治未病

中医讲“治未病”,防虫也是一样的道理。

家里花盆托盘、阳台、地漏这些容易积水的地方,及时清理,蚊子幼虫就没地方生了。纱门纱窗装好,蚊帐用上,出门尽量穿浅色长袖长裤。

驱蚊产品选含避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯这些成分的,但要注意,两个月以下的宝宝不能用化学驱蚊液,三岁以下的最好还是以物理防蚊为主。

另外,去草丛多的地方走一圈回来,最好全身检查一遍,尤其是头发丝里和脖子后面,蜱虫就爱往这些地方钻。还有,户外活动的時候穿深色的衣服反而更容易招虫子,浅色衣服能少吸引它们。

紧急就医指南

当然,有些情况是必须去医院的:皮疹面积大、肿得厉害,或者抓破了流脓还发烧;被咬之后出现胸闷气促、喉咙发紧这些全身症状,这可能就是严重的过敏反应。别自己硬扛,也相信什么偏方土方子,赶紧去医院才是最稳妥的。

虫子虽小,但处理不当真的会出大事。科学处理永远比偏方靠谱,预防永远比治疗重要。这个热得让人没脾气的夏天,希望大家都能做好防护,平平安安的。

(明光市中医院 陈龙)

三个简单穴位,日常按一按

日常可通过穴位按揉辅助调理,无创伤且易坚持。

三阴交:位于内踝上四横指处,为妇科调经要穴,可调理肝脾肾三脏。

关元穴:位于脐下四横指处,能温补肾阳、固摄冲任。

足三里:位于膝外侧下四横指处,可健脾益气、强化气血生化之源。每个穴位轻柔按揉3至5分钟,以局部产生酸胀舒适感为度。

常见误区:这些做法反而伤身

在门诊中,我发现不少家长和孩子存在一些认识误区,反而加重了月经问题,需要特别警惕。

误区一:月经来了就要“大补”。很多老人认为月经期要多吃人参、阿胶、鹿茸等大补之品,殊不知青春期的女孩体质多偏实,盲目进补反而容易导致经量过多、经期延长。正确的做法是平补为主,如山药、红枣、桂圆等药食同源之品更为适宜。

误区二:痛经忍一忍就过去了。不少女孩认为痛经是正常的,不需要就医。但实际上,如果痛经严重影响学习和生活,可能是子宫内膜异位症、腺肌症等器质性疾病的信号,需要及时到正规医院排查,切勿自行服用止痛药掩盖病情。

误区三:痛经不规律就是“宫寒”。“宫寒”是民间常用概念,但月经不调的原因复杂多样,不能简单归于“宫寒”而自行服用温阳药物。建议到正规医院中医妇科就诊,辨证施治,避免误治。

什么时候必须去医院

虽然大部分青春期的月经不调是正常现象,但如果出现以下情况,请务必及时就医。

月经持续超过7天仍淋漓不尽;经量过大,卫生巾2小时内就需要更换,或1个周期使用多于21片卫生巾;经血中出现大于一元硬币大小的血块;伴有头晕、乏力、面色苍白等明显贫血症状;初潮3年以上,月经周期仍长期不规律。

用科学和温情,守护花季女孩的绽放

青春期的月经不调,大多数是身体发育过程中的“小插曲”。随着“下丘脑-垂体-卵巢轴”的逐渐成熟,多数女孩会自然建立起规律的月经周期。

面对孩子的月经问题,家长既不要盲目焦虑、过度治疗,也不要忽视危险信号、延误诊治。月经不是“难以启齿”的话题,早发现、早沟通、早干预,才是对孩子最好的保护。

(明光市中医院 余菲菲)

血液里的“隐形风险”:输血科病原体核酸检测有多重要

青春期女孩月经不规律,是不少家庭面临的共同困扰。下面,就结合临床规范与中医理论,和大家聊聊少女月经不调的那些事,帮助家长们科学应对。

放下焦虑:初潮后的“乱”多为正常过渡

很多家长一看到女儿月经不规律就十分焦虑。其实大可不必——初潮后的1至3年内,月经不规律是绝大多数女孩都会经历的“必修课”。

为什么会出现这种情况?这是因为女孩的“下丘脑-垂体-卵巢轴”尚未发育成熟,神经内分泌调节功能未稳定,排卵节律尚未建立。就像刚启动的电脑需要时间加载程序,初潮后1至3年内出现周期不规律的现象,属于生殖系统发育过程中的正常生理过渡现象。我们可以这样判断:

正常生理范围:初潮1年内,月经周期、经期、经量出现不规则,均属发育适应期表现,一般无需药物干预。

需密切观察范围:初潮后1至3年,月经周期小于21天或大于45天;初潮3年以上,周期仍小于21天或大于35天,或年月经次数少于8次。

需高度警惕范围:初潮1年后,任意周期大于90天;年龄大于15岁仍未初潮;乳房发育满3年仍未月经来潮。

中医视角:肾气未充,阴阳失调

中医经典《黄帝内经》有云:“女子二七而天癸至,任脉通,太冲脉盛,月事以时下。”意思是女孩到了14岁左右,肾中精气充盈,月经才能按时来潮。

青春期的女孩正处于“稚阴稚阳”的阶段,此时肾气尚未充盈,冲任二脉气血尚不充足,阴阳平衡易于波动,这是月经失调的根本病机。中华中医药学会妇科分会相关诊疗指南也指出,青春期的月经病多以肾虚为本。

在临床中,除了肾气未充,以下因素也常诱发或加重月经失调。

肝气郁结:学业压力大、情志波动易致气机郁滞,气血运行失常,冲任失调。

脾胃虚弱:饮食不节、嗜食生冷、作息紊乱致脾胃运化失司,气血生化无源,经血失于固摄。

寒凝血瘀:经期受寒、过食生冷致血行不畅,常表现为痛经、周期延后、淋漓不净。

日常调护:管住嘴,睡好觉,稳住心

管住嘴:会吃比吃药更重要。经期要避免冰淇淋、冰饮料等生冷寒凉食物,中医讲“血得寒则凝”,寒凉易致气血凝滞,引发痛经或周期紊乱。同时应减少辛辣油炸及肥甘厚味,降低湿热内生风险。日常可适当多吃瘦肉、鱼类、豆制品、红枣、桂圆、山药及全谷杂粮,以健脾益气、养血调经。

睡好觉:熬夜是月经的“隐形杀手”。长期熬夜会耗伤肝血和肾精,直接影响月经规律。学龄期女孩每天应保证8至9小时睡眠,尽量在23点前入睡,顺应昼夜节律与脏腑休养规律。

稳住心:别让情绪伤了肝。青春期的情绪敏感,压力过大会导致肝气郁结。家长应加强沟通与支持,鼓励孩子适度进行户外活动,以疏解压力、调畅气机。

适当动:提倡慢跑、快走、瑜伽等温和运动,以促进气血流通。严禁过度节食、快速减重及高强度超负荷运动,以免耗伤气血、损伤冲任,加重月经紊乱甚至导致闭经。

孩子又吐又拉,当心诺如病毒”偷袭”

孩子又吐又拉,当心诺如病毒”偷袭”

初潮后月经不准,是常态还是病态?

——中医妇科医生为您讲明白