

■ 关注

夏季是蚊媒传染病高发季节：

市疾控中心给出防蚊小妙招

近期,贵阳持续高温多雨天气,贵阳市疾控中心提醒市民,夏季是登革热、基孔肯雅热、疟疾等蚊媒传染病高发季节,提前做好防蚊灭蚊工作依然十分重要。

贵阳市疾控中心流行病科相关负责人介绍,能传播登革热、基孔肯雅热、疟疾这三种疾病的蚊子,主要是伊蚊和按蚊,其中伊蚊在贵阳地区较为常见,对市民的威胁较大。

该负责人介绍,这三种疾病,登革热如同“暴脾气”,被携带病毒的蚊子叮咬后一到两天,患者可能出现 39℃以上的高烧,伴有剧烈头痛,浑身肌肉和关节酸痛难忍;基孔肯雅热则专“钻骨头”,患者会出现高烧和剧烈的关节痛,严重时手抬不起、脚迈不动,行走困难,部分患者痊愈后还可能留下后遗症,阴雨天关节易疼痛;而疟疾就像“打摆子专业户”,患者会忽冷忽热,冷时盖几床被子都发抖,热时则大汗淋漓,若不及时治疗,可能对肝、肾造成损伤。这三种疾病早期症状与“感冒发烧”相似,但如果近期去过东南亚、非洲和中南美洲等蚊媒传染病流行的地区,出现上述症状,应立即前往医院,并告知医生自己的行程。

如何防蚊灭蚊?蚊子的繁殖离不开水,从卵到成虫的整个过程都依赖水。因此,防蚊的核心在于“断水”,对此市疾控中心给出三招防蚊措施:

第一招:翻盆倒罐“端蚊窝”

贵阳多雨,家中及小区里的小水洼、小容器都是蚊子的“育儿房”,要及时检查并清理这些易积水的地方。花盆底托、接水盘需格外留意,哪怕只有几滴水,都可能成为蚊子的产卵地。建议每天倒干净积水,从源头切断蚊子繁殖的可能。

废旧轮胎、塑料瓶的底部凹陷处极

易积水,堪称“蚊子幼儿园”。对于这类物品,应及时丢弃,若暂时无法处理,可在底部戳几个洞排水,避免积水留存。

阳台上的水桶或水缸若用于养植物,建议改用沙土;若需存水,需每周至少更换2次,因为蚊子幼虫在水中的存活周期仅为1周,定期换水能有效阻断其生长。

下水道或空调排水口可采用塑料袋封死的方式,防止蚊子进入产卵,进一步压缩蚊子的繁殖空间。

同时,小区公共区域的绿化带、楼道角落若有积水,居民可联系物业清理,共同“端掉蚊窝”,让蚊子无处繁殖。

第二招:物理防蚊最靠谱

对于家里有小孩、老人、孕妇的家庭,物理防蚊更为安心。利用纱窗+蚊帐,给窗户安装细纱窗,睡觉时挂上蚊帐,能有效阻挡蚊子进入。使用电蚊拍灭蚊,比喷雾更安全,尤其适合晚上在客厅、卧室使用。可将灭蚊灯放在客厅角落(避免放在床头),利用紫外线诱蚊,灭蚊效果显著。

第三招:化学防蚊看成分

使用驱蚊液/喷雾时,要选择安全的成分,并根据年龄选用:2个月以上的婴儿:可选用含“派卡瑞丁(Picaridin)”的产品,浓度≤20%,喷在衣服上更安全。

2岁以上的儿童及成人可选用含“避蚊胺(DEET)” (成人浓度≤30%,儿童浓度≤10%)或“驱蚊酯”的产品,喷在裸露皮肤后,回家应及时洗掉。

孕妇及哺乳期女性优先选择物理防蚊,必要时可选用含“派卡瑞丁”的产品,需遵循说明书上的浓度要求。

需要注意的是,喷驱蚊液时不要喷到脸上和伤口处,回家后要用肥皂清洗干净。

贵阳日报融媒体中心记者 常青 张梅



■ 保健

夏季防晒别忘眼睛

很多人夏天防晒,只顾着脸和胳膊,却忘了眼睛其实更怕晒。别小看那点紫外线,它不仅会晒黑皮肤,还能晒伤眼睛,甚至日积月累影响视力。

科学研究发现,紫外线暴露翻一倍,眼睛得白内障的风险能高出60%。紫外线会促使晶体蛋白变性,就像蛋清煮熟变混浊,最终形成视觉障碍。

紫外线也容易伤到角膜。长时间日晒,角膜表层细胞被灼伤,会引发电光性眼炎,眼睛如同被火烧一般,刺痛、怕光、流泪,严重时连眼睛都睁不开,其原理和雪山上不戴护目镜被雪地反光晒伤一样。

更麻烦的是,紫外线还可能诱发翼状胬肉。长期紫外线刺激会引发结膜增生,眼白上长出一块肉膜,形状像虫子翅

膀,会一点点往眼珠“爬”,最后挡住瞳孔,影响视力。

因此,出门别忘了给眼睛做好防晒。最简单有效的方法是戴帽子和墨镜,建议选择有“UV400”或“UV100%”标识的太阳镜产品,镜片能阻挡波长400纳米以下的所有紫外线,相当于过滤掉99%至100%的UVA和UVB。

眼周皮肤是全身最薄的部位之一。对于爱美的女士来说,紫外线同样会无情地伤害眼周皮肤,加速胶原蛋白流失,导致眼周皱纹加深、皮肤松弛老化,甚至增加眼周皮肤癌的发生风险。

喜欢户外活动或者开车的朋友,记得避开正午紫外线最强的时候,在太阳下暴晒的时间别超过两小时。必要时可

以选择戴防紫外线涂层的隐形眼镜或者偏光镜,进一步保护眼睛免受伤害。

同时,夏季干热容易导致眼睛不适,甚至引发眼部疾病,包括干眼症、过敏性结膜炎以及细菌性眼病等。

夏天游泳避暑很舒服,但泳池里的水并不绝对安全。虽然多数泳池会消毒,但高温天病菌繁殖快,水里的细菌、病毒容易通过“病眼一水一健康眼”或“病眼一手一物一健康眼”的方式传播,水源传播更为普遍而迅速。游完泳过个一两天,红眼病、结膜炎、角膜炎等就可能找上门,严重时还会眼睛红肿、分泌物多甚至睁不开眼。

建议选择水质达标、管理规范泳池;游泳时务必全程佩戴泳镜;游泳后立即用干净的水冲洗面部及眼周;自带毛

巾不共用;切勿用手揉眼。

气温逐渐升高的同时,气候也变得越来越干燥,很多人会选择待在空调房里消暑纳凉。空调房虽然凉快,但空气干燥,加上长时间玩手机、电脑,眨眼减少、泪液蒸发快,容易引发干眼,眼睛出现干涩、酸胀、痒等不适。建议在空调房内使用加湿器或放盆水;定时开窗通风;有意识多眨眼。

另外,眼睛不舒服切勿自行购买“网红眼药水”。此类产品常含收缩血管剂和防腐剂,虽带来短暂清凉,长期使用可能损伤角膜、结膜,掩盖真实病情或加重损伤。如有眼部不适,建议及时前往正规医院眼科就诊,遵医嘱用药。

甘嘉禾 崔红平

警惕蔬菜中暗藏的“能量陷阱”

食物,尤其是蔬菜中暗藏的“能量陷阱”。

当你到食堂、餐厅就餐或点外卖时,很容易选到油炸蔬菜。蔬菜为啥要油炸?一是为了食品安全,食堂用餐人多,经过高温油炸后的蔬菜(尤其是根茎类蔬菜)更容易熟;二是为了口感更佳,蔬菜用水焯一下或者少油烹调时,干涩不好吃,油炸后,蔬菜色面光泽,烹调易入味,食客更愿意选择。

蔬菜中膳食纤维含量较高,其大分子结构赋予它高持水性,吸附作用强等物理特性。蔬菜油炸后,孔隙里吸收了更多油脂,比起常规烹饪的蔬菜,能量大大提高。

如何识别油炸蔬菜?一般比较成熟的蔬菜,比如花菜、豇豆、蒜薹、笋、茄子、藕盒、土豆等,如果看到表面皱巴巴的,多数经过高温油炸。常见的油炸菜品有

三鲜、刀豆炒土豆、橄榄菜豇豆、油焖茄子、蒜薹肉片、干锅花菜等。正在执行减肥计划的你记得仔细辨别油炸蔬菜,尽量不要在外吃,自己煮更健康。

另外要注意的是,油脂摄入过多,一方面能量容易超标,另一方面还会加重身体胰岛素抵抗现象,刺激胰岛素过量分泌,更不容易减重。

赵超

夏日贪凉长时间开空调 小心“空调病”找上门

三伏天待在凉爽的空调房里能驱散周身的暑气,看似惬意的背后,却隐藏着健康隐患——“空调病”。贵州医科大学附属医院呼吸与危重症医学科张小明主任提醒,每年夏季因空调使用不当引发身体不适前来就诊的患者数量都会显著增加,包括咳嗽、打喷嚏、流鼻涕,寒冷性荨麻疹、干眼症,关节痛、肌肉酸痛等症状。因此,空调使用时一定要科学合理。

什么是“空调病”

张医生介绍,医学领域中其实并没有“空调病”这一名称,它更像是一组因长期处于空调环境或空调使用不当而引发的身体不适症状的统称。简单来说,只要是和空调相关或由空调引起的疾病,都被归为“空调病”。老人、儿童以及妇女,是“空调病”的高发人群。

“空调病”首先出现的是呼吸道不

适。轻者会出现咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等类似感冒的症状;重者可能引发肺炎,出现发热、怕冷、肌肉酸痛、干咳、无痰或少痰等情况。过敏性鼻炎患者在空调环境下,容易因冷热刺激诱发反复喷嚏、流涕;慢性支气管炎哮喘患者则易诱发急性发作。

其次是消化道、肠胃不适。腹部平滑肌和外周血管在高频度的冷热切换中,共同作用引发胃肠道痉挛,进而导致胃痛、腹痛、早上起来腹泻等问题。对于女性而言,长期处于寒冷的空调环境,会感到头晕乏力,还可能导致月油失调,症状加重,如痛经、月经血色发黑、有血块、怕冷等。

长期开空调,还会引起关节痛、肌肉酸。在空调房待久了,人体血管收缩,致使血管供应的神经肌肉血流减少。在缺血缺氧状态下,肌肉关节组织就会出现酸胀疼痛症状,比如颈椎腰膝酸痛、肌肉

僵硬、肩膝关节疼痛等。还有少数人会因吹空调引起面瘫,炎热天气人体出汗多,毛孔处于开放状态。若对着面部长时间吹空调风,体表微循环受寒冷刺激,面部血管、神经易麻痹,可能引发面神经水肿和神经传导阻滞,最终导致“口歪眼斜”的面瘫症状。

此外,长期待在空调房,寒冷性荨麻疹、干眼症也会找上门来。荨麻疹多发生于面部、手臂,症状表现为暴露在外的部位出现瘙痒性风团。长时间待在空调房里,冷空气会使泪液蒸发过快,泪液减少,从而引发干眼症。

五招预防“空调病”

如何预防“空调病”,张主任介绍,首先要温度适宜,避免直吹。空调温度不宜设置过低,26℃左右较为适宜。长时间开空调时,建议间隔几小时开窗通风

透气10到15分钟,让空气充分交换,防止室内细菌滋生。

其次,记住定期清洁空调。空调的滤网、散热片和风道容易积聚灰尘、尘螨、细菌、真菌等污染物,这些污染物会随风吹散到室内。

保持室内湿度。在空调房内,可以通过放置水盆、使用加湿器等方式保持湿度,将室内湿度维持在45%-65%之间,这是人体感觉比较舒适的湿度范围。

适度锻炼,增强体质。选择适宜时段进行适度锻炼,有助于增强体质和对温度变化的适应能力。例如,可以在早晚较为凉爽的时候外出散步、慢跑等。

注意保暖防护。在空调房内,要注意肩颈、膝盖等部位的保暖,可准备薄外套、披肩等。避免长时间久坐,每隔1小时起身活动一下,促进血液循环。

贵阳日报融媒体中心记者 张梅

■ 资讯

贵阳市启动慢性呼吸系统疾病防治行动——

织密全市呼吸健康守护网

本报讯 为进一步健全慢性呼吸系统疾病防治工作机制,全面提升全市综合防治能力,作为市级慢性呼吸系统疾病防治行动技术牵头单位,贵阳市公共卫生救治中心近日组织召开“贵阳市慢性呼吸系统疾病防治行动启动会暨区(市、县)防治技术牵头单位座谈会”。

据了解,市公共卫生救治中心是国家呼吸与危重症医学科(PCCM)规范化建设首批达标单位,其呼吸内科为省级临床重点专科、市级呼吸质量控制中心。该中心在大营路与花果园两院区汇聚了144名专业医护人员,开放床位162张。近三年来累计收治慢性呼吸系统疾病患者12637例,其中危重症病例5333例。

在防治工作开展过程中已完成1000余名高危人群筛查,为471名居民提供免费肺功能检查,建立健康档案926份,开展随访服务900余人次,这些成果为全市慢性呼吸系统疾病防治行动的深入开展积累了宝贵实践经验。

市公共卫生救治中心相关负责人表示,作为市级技术牵头单位,中心将在市卫生健康局的统筹指导下,依托专业优势,深度整合专家团队与优质技术资源,联合各区(市、县)医疗机构构建覆盖全市的防治网络。同时,加强规范化培训以提升基层诊疗能力,推动早筛早诊早治策略落地实施。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

贵州中医药大学第二附属医院——

中西医结合医学 科学实验室投入运行

本报讯 近日,贵州中医药大学第二附属医院“中西医结合医学科学实验室”正式运行,标志着该院在推动中西医结合创新发展、提升医学科技创新能力、服务人民健康福祉的征程上迈出了具有里程碑意义的重要一步。

据悉,中西医结合医学科学实验室规划面积约7000平方米,包含实验动物房、生物样本库和综合实验平台。配备超高效液相色谱—静电场轨道阱质谱联用仪、超高效液相色谱—三重四级杆质谱联用仪、小动物活体成像系统、实时荧光定量PCR仪、全能型免疫蛋白印迹系统、高速及超高速冷冻离心机 etc 等生物医学、药学相关先进科研设备。

可开展实验动物学、细胞生物学、分子病理学、神经生物学、微生物学等领域的科学研究。

实验室启用后,医院将优先保障其经费投入、空间使用和设备更新,确保高效运转。同时,创新管理运行机制,建立科学、开放、共享、高效的管理制度,鼓励院内跨科室、跨学科合作,积极吸引更多优秀团队入驻,优化激励机制,打造一支精通技术、善于协作、支撑有力的科研团队。聚焦重大疾病的防治需求,以临床问题驱动科研,加强与高校、科研院所及生物医药企业的深度合作,扎实推进中西医结合事业和产业发展。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)

中山一院贵州医院——

完成贵州省首例 纳基奥伦赛CART细胞治疗

本报讯 近日,中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)血液·淋巴瘤中心为一患者实施了靶向CD19的纳基奥伦赛CART细胞回输治疗。这标志着贵州省首例该疗法成功应用,填补了省内该疾病精准免疫治疗的空白。

据了解,患者龙某今年23岁,于2022年5月被确诊为Ph阳性急性B淋巴细胞白血病,今年3月全身淋巴结开始肿大,检查发现其癌细胞存在一种耐药突变。“急性白血病患者出现髓外浸润,面对患者复杂危重病情,血液科团队经全面评估与全科讨论,决定采用前沿的CART细胞免疫疗法

——纳基奥伦赛注射液,为后续异基因造血干细胞移植创造条件。”中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)血液·淋巴瘤中心相关负责人表示,该疗法通过对患者自身T细胞进行基因工程改造,使其精准识别肿瘤细胞的CAR分子。

中山一院贵州医院(贵医附院贵安院区)表示,此次治疗的成功实施依托于医院国家区域医疗中心的建设平台及完善的血液病诊疗体系,该技术的应用为贵州省复发难治性血液肿瘤患者提供了新的治疗选择。

(贵阳日报融媒体中心记者 谢孟航)

孩子暑期扎堆看牙,专家提醒:

应重视青少年日常口腔护理

本报讯 暑假以来,我市各大医院口腔科迎来大量就诊的学生,对此,市二医(金阳医院)口腔科主任医师姜祚来提醒,家长应重视对孩子日常口腔护理的关注,帮助孩子建立良好的口腔清洁护理习惯。

首先,要养成良好的口腔卫生习惯。每日早晚都要刷牙,晚上刷牙尤为重要,应采用改良巴氏刷牙法,每次刷牙坚持2分钟,确保牙齿的每个面都能刷到。使用含氟牙膏也是有效的措施。含氟牙膏含有氟化物,研究表明,使用适量氟化物能有效预防龋齿,增强牙齿抗龋能力。青少年使用含氟牙膏刷牙安全有效,非高氟饮水地区的青少年每次使用量为黄豆粒大小。

其次,健康饮食,限酸限糖。经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料会引发蛀牙,牙齿敏感疼痛等症状,严重的还会引起牙髓、根尖等口腔问题,甚至导致牙列缺损乃至缺失。因此,青少年要避免经常性过多食用甜食,少喝碳酸饮料,减少吃糖次数,控制摄糖总量,多吃蔬菜水果,均衡营养不挑食,同时注意进食后的口腔清洁。

窝沟封闭能有效防龋。窝沟封

闭是用高分子材料将牙齿窝沟填平,使牙面光滑易清洁,细菌不易存留,从而预防窝沟龋。这是一种无创技术,不会损伤牙齿或引起疼痛。姜医生建议,11至13岁的青少年,在第二磨牙萌出后即可进行窝沟封闭。

定期洁牙有助于保持口腔卫生。牙龈炎是青少年常见口腔疾病,会导致牙龈红肿、出血等症状。洁牙能清除牙齿表面软垢以及刷牙无法去除的菌斑和结石,预防及治疗牙龈炎症,维护牙齿和牙龈健康。

对于牙齿畸形问题,要及时排齐牙列,矫正畸形。青少年牙齿畸形不仅影响美观,还会对咀嚼、发音甚至心理健康造成影响,同时因牙齿不整齐、难以有效清洁,会增加患龋病、牙龈炎等疾病的风险。姜医生介绍,换牙完成后的12至14岁是青少年矫正牙齿的黄金时期,正畸治疗可有效排齐牙列,改善外貌,恢复牙齿咀嚼功能。

此外,定期检查能预防口腔问题。为及时了解青少年口腔健康状况,应每年到医院进行一到两次口腔检查。

(贵阳日报融媒体中心记者 常青)