

武大中南医院咸宁医院提醒

# 暑期出游，警惕“花蚊子”的“孔”怖袭击！

●记者 夏咸芳 通讯员 刘志 曾燕

暑假来临，不少人计划着带孩子来一场热带或亚热带的旅行，拥抱阳光与海滩。对此，武大中南医院咸宁医院公共卫生科曾燕主任提醒：在享受假期的同时，千万要警惕一种由“花蚊子”传播的疾病——基孔肯雅热（Chikungunya fever），它可能让你的假期“痛”得直不起腰！

## ■“花蚊子”叮出“扭曲”之痛

“传染源主要是患者、隐性感染者和带病毒的灵长类动物。带病毒的‘花蚊子’叮咬是关键环节。它们喜欢在白天活动，尤其是清晨和傍晚，孳生在容器积水里。蚊子叮咬带毒的人或动物后，病毒在其实体内繁殖几天，再叮咬健康人时就传播开了。”曾燕介绍，基孔肯雅热的名字源自非洲坦桑尼亚土著语，意思就是“变得扭曲”，形象地描绘了患者因剧烈关节疼痛而弯腰屈背的样子。这种由基孔肯雅病毒引起的急性蚊媒传染病，主要通过俗称“花蚊子”的白纹伊蚊和埃及伊蚊叮咬传播，在非洲、东南亚、印度洋沿岸及西太平洋的热带、亚热带地区广泛流行。暑期是旅游旺季，也是蚊虫活动高峰期，感染风险显著增加。

基孔肯雅热潜伏期为1~12天，多为3~7天，常突然起病，寒战高热（可达39℃），伴头痛、恶心呕吐、食欲差、

淋巴结肿大。超过一半患者在发烧后2~5天，躯干、四肢甚至手掌脚底会出现斑疹、丘疹或紫癜，部分伴有瘙痒。最折磨人的是，患者手腕、脚踝、手指、脚趾等小关节会出现疼痛剧烈，常伴全身肌肉酸痛，严重时真的让人“扭曲”难忍。由于这种关节痛有时会持续数周甚至数月，因此对生活质量影响很大。

## ■防蚊是唯一有效“疫苗”

“目前没有针对基孔肯雅热的特效抗病毒药物。”曾燕指出，防蚊灭蚊、避免叮咬是预防的唯一也是最有效的“疫苗”。她针对不同场景给出具体建议：外出旅游前务必查询目的地疾病流行情况（可通过旅游、疾控部门网站），了解基孔肯雅热风险，学习防蚊知识，备好驱蚊用品、蚊帐、电蚊香等；流行地区“全副武装”，如，在户外活动，务必穿着浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露；在裸露皮肤均匀涂抹有效驱蚊剂；选择有纱窗纱门或空调的住所，睡觉时使用蚊帐或电蚊香；从流行地区返回后2周内，密切观察自身健康状况。如出现发热、皮疹、关节疼痛等症状需立即就医。并务必主动告知医生旅行史和蚊虫叮咬史，这对快速诊断至关重要。

“花蚊子最爱小型积水！”曾燕强调，家庭生活中，要及时清理家中及周边废弃瓶罐、轮胎等各类容器积水，倒扣闲置盆罐；水生植物必须每周彻底



换水；储水容器务必严密加盖或投放安全的灭蚊幼缓释剂；保持环境卫生，清除死角垃圾。同时，家中卧室安装纱门纱窗、使用蚊帐；备好蚊香、电蚊拍、防蚊灯。外出时同样坚持穿长袖长裤、喷驱蚊剂。避免在树荫、草丛、凉亭等蚊虫密集处长时间逗留。

## ■早诊早治可缓解不适

曾燕提醒广大市民：“如果出现突

发高热、剧烈关节痛、皮疹等症状，尤其是有相关地区旅居史者，务必第一时间到正规医院发热门诊就诊。早期诊断和及时的对症支持治疗，能有效缓解高烧和剧烈的关节疼痛等不适症状，改善预后。主动告知医生旅行史和蚊虫叮咬史，是帮助医生快速锁定病因的关键。”

她呼吁暑期计划前往热带、亚热带地区的市民，务必提高防范意识，做好个人防护，平安健康地享受假期。

咸宁爱尔眼科医院提醒

# 暑期，保护孩子视力不能“放假”

●记者 夏咸芳

空调房里，手机、平板、电视，孩子们沉浸在小小屏幕里，不知不觉视力下降、作息紊乱、注意力分散……暑期过半，我市各大医院迎来了一波青少年近视就诊高峰。据咸宁爱尔眼科医院主治医师孙亚萍介绍，目前医院眼科门诊中青少年儿童占比高达90%。

## ■近视成孩子眼健康“头号杀手”

市民吴女士的孩子就是其中一例。她表示，由于工作繁忙，暑期，孩子只能跟着奶奶在家。每天下班，不是看到祖孙俩偎在一起看电视，就是看到孩子在玩手机。最近，孩子总嚷嚷着眼睛看屏幕有点费劲，带到医院一检查，双眼近视度数已达到200度。

对此，孙亚萍指出，暑假期间，由于孩子们生活作息不规律、户外活动减少以及长时间近距离用眼，近视问题尤为突出。其中，有患者在半年内近视度数增长了100度，甚至出现了间歇性外斜视的情况，这给家长和孩子都带来了极大的困扰。

## ■暑期带孩子做全面眼科检查

“3岁至6岁是孩子视力黄金发育期。这段时间里，孩子无论是否有视力问题，家长都应带孩子做视力筛查。孩子从7岁开始，应定期进行近

视检测，以预防和控制近视的发生。”孙亚萍指出，专业眼科检查不仅能检测近视、远视、散光的度数变化，还能筛查斜视、弱视及其他可能影响视力发育的眼部问题，只有早发现，才能早干预。

她表示，针对没有近视的孩子，需检查远视储备，了解孩子的远视储备情况，对有可能发生的近视进行早期的监测、干预和防范；如果发现孩子疑似近视，要查真假近视。假性近视错误配镜，会加速发展为不可逆的真性近视；针对已经近视的孩子，要查成为高度近视的风险，如果孩子已经近视并且属于高度近视风险人群，就需要采取科学的近视控制手段，避免孩子发展成为高度近视；针对已经发展为高度近视的孩子，就要查有无高度近视并发症，做到早检早查早治疗。

## ■科学护眼助力孩子安全“度假”

“暑期是孩子近视高峰期，也是近视防控的关键时期。”孙亚萍表示，青少年近视的发生主要受家庭和学校两方面因素的影响。家庭方面，孩子过度使用电子产品、缺乏户外活动以及摄入过多甜食都是导致近视的重要原因，特别是暑假期间，由于天气炎热，孩子更因为上述原因加速近视的发生或发展。此外，学校方面，学业压力过大、课外活动时间不足也对学生的视力保护构成了严重影响。



她建议，暑假期间家长应科学规划孩子的假期生活，着重培养其良好用眼习惯，有效预防近视发生。具体措施包括：首先，除及时带孩子到医院进行视力检查外，应积极增加户外活动时间。其次，需合理均衡安排暑期作业时间，遵循“20-20-20”护眼法则：即阅读书写每20分钟后，应抬头远眺20英尺（约6米）外物体至少20秒，让眼部肌肉充分放松。同时，孩子阅读书写时务必保持正确姿势——眼睛离书本一尺（约33厘米），胸口离

桌沿一拳（约10厘米），握笔手指离笔尖一寸（约3厘米），做到头位端正。此外，引导孩子规律作息、保证充足睡眠也至关重要，这对视力健康具有积极作用。

据悉，咸宁爱尔眼科医院作为专业的眼科医疗机构，在青少年近视防控和治疗方面积累了丰富的经验。医院呼吁社会各界在暑假期间共同关注青少年近视问题，加强近视防控知识的普及和宣传，为孩子们创造一个更加健康的用眼环境。