

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之一。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促进作用。

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。