

# 蚊虫叮咬 别烦恼

咸宁日报全媒体记者 刘念

夏天来临,天气越来越热,蚊虫也多起来,居民家里、小区、办公室等纷纷成了“灾区”,尤其是到了晚上睡觉时,它总是在耳边嗡嗡作响,时不时咬一口,实在让人恨得牙痒痒。为此,该如何防蚊?

## 无处不在的蚊子很烦人

说起蚊子,很多人都深恶痛绝。“晚上睡觉时,眼睛一闭,它就在耳边嗡嗡作响,真是很烦人。”家住金桂路的张女士表示,天气一热蚊子就很多,冷不防还会被叮上几口。

市民周女士说,每到夏天,最怕的,除了热,就是蚊子了,加上本身就是招蚊体质,如果是和别人待在一起,她总是被咬的那个。

而市民黄女士说:“我在办公室经常被咬,有时咬得一腿的‘包’,开了小风扇也没用,我都不敢穿短裤了。”

被蚊子叮咬起“包”其实还是小事,如果被感染了病毒的蚊子叮咬时就会因为叮咬而被传染上疾病。常见的蚊媒传染病有疟疾、流行性乙型脑炎、登革热等。

夏季是蚊子活动猖獗的季节,市民应当重视防蚊、灭蚊,尤其外出游玩时,千万不可大意。

## 驱蚊产品热销

眼下,天气逐渐转热,耳边时常响起“嗡嗡嗡”的声音,“扰民大军”蚊子的来临,让很多家庭打响了“驱蚊保卫战”,电蚊香、电蚊拍、花露水、驱蚊手环等各类驱蚊产品备起来。

记者走访城区多家超市发现,传统蚊香、电热蚊香液、花露水等产品已被摆在显眼位置,不少驱蚊产品配合促销活动,吸引了许多顾客驻足购买。市民刘女士经过一番挑选,购买了花露水、无味电热蚊香液。她表示,近几年家里用的都是电热蚊香液,因为不需要点燃,无味,只要插上电就能使用,还不需要每天去更换,一瓶可以用很久,也更安全。

据某超市员工介绍,近期电热蚊香液、花露水等驱蚊产品销量有所增加。无论是蚊香,还是电热蚊香液、杀虫气雾剂,不少驱蚊产品的包装上都写着“无

烟”“无香”。一瓶杀虫气雾剂的价格多集中在二十元左右,蚊香的价格相对便宜,价格一般在十元左右,电热蚊香液的价格一般在十几元到三十几元不等。

## 防蚊驱蚊有方法

被蚊虫叮咬后怎么处理?如何防蚊驱蚊?市疾控中心有关专家对此进行了解答。

一般蚊虫叮咬的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。如果发生局部肿胀、感染、发热、皮疹等症状,及时去医院就诊。

积极做好蚊虫孳生地的清除工作。搞好室内外卫生,清除各种废旧杂物,减少蚊虫栖息场所。家庭种养水生植物的水体要坚持每周换水一次。房前屋后不常用的盆子罐子应清除或倒置存放,防止积水。

做好家庭的防蚊灭蚊工作。首先,要完善防蚊设施,检查修缮自家的纱窗、纱门。其次,尽量使用物理防治,如使用蚊帐、灭蚊灯、电蚊蝇拍等物理方式予以杀灭。最后,在了解正确使用使用方法后,也可以使用电热蚊香液等杀灭成蚊。



外出要做好防蚊准备。户外活动尽量着浅色衣物、长衣长裤,可以涂抹一些驱蚊剂或使用含有有效驱蚊成分的驱蚊花露水。可将驱蚊剂喷、涂抹在头部、四肢等裸露皮肤处,特别是耳后、颈部等部位,要避免药物进入眼睛和嘴里。一般室外环境间隔2-4个小时涂抹一次驱蚊剂。

# 手足口病 别忽视

咸宁日报全媒体记者 刘念

## 多发生于5岁以下

夏天来了,除了难耐的酷暑,手足口病高发期也悄然来临,5岁以下的宝宝极易被“盯上”。

说起手足口病,许多爸妈都不陌生。市民张女士表示,去年,4岁的女儿得了手足口病,儿子也被传染了,那一段时间让她很是慌乱。“今年我很注意他们的防护,不想再经历一次了。”

市民周女士说,宝宝1岁左右的时候,经常拿到什么东西就往嘴里送。一次从外面玩了一圈回来后,口腔出现疱疹,到医院检查为手足口病。

市疾控中心有关专家介绍,5-7月,往往是儿童手足口病的高发期。手足口病是一种由肠道病毒引起的常见多发传染病,多发生于5岁以下婴幼儿。引发手足口病的肠道病毒有20多种,最常见的是CA16型和EV71型。

## 出现症状及时就诊

手足口病一般症状较轻,大多数患儿以发热起病,手心、脚心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。部分可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患儿病情较重,可出现脑膜脑炎、心肌炎、肺水肿等并发症。个别EV71感染的重症患儿病情发展快,如不及时治疗可危及生命。

手足口病传播途径包括消化道、呼吸道及接触传播,主要通过密切接触患者的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物(如打喷嚏喷出的飞沫等)及被污染的手、毛巾、手帕、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。

需要提醒的是,由于成人的免疫系统较完善,成人一旦感染一般不发病,也无任何症状。但感染后会传播病毒,因此成人也需要做好防护,避免传染给孩子。

如果孩子出现发热、皮疹等症状,要及时到医疗机构就诊,同时要密切观察病情。不要去幼儿园和人群聚集的公共场所,避免与其他孩子接触玩耍。

## 做好防护是关键

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生,讲究个人卫生。

饭前便后、外出回家后,接触儿童前、替儿童更换尿布后,处理儿童粪便及呼吸道分泌物后,用流动清水及洗手液或肥皂洗手,持续至少20秒,洗完手后用干净纸巾或专用毛巾擦干。

喝开水,不喝生水。吃熟食,不吃生冷、未煮熟煮透的食物。常通风,居室要经常开窗通风,保持空气清新,每天最好开窗通风2-3次,每次不少于30分钟。勤消毒,孩子的餐具每次使用后,应充分清洗、消毒,玩具、地板、桌面等要定期用含氯消毒剂擦拭消毒,孩子的衣物、被褥要经常换洗、曝晒或消毒。

接种EV71疫苗,俗称“手足口病疫苗”。需要注意的是,这种疫苗可有效预防EV71病毒引起的手足口病和其他疾病(如疱疹性咽峡炎),但不能预防非EV71病毒引起的手足口病和其他疾病。

夏季来临,气温升高,猫狗伤人事件高发,狂犬病暴露风险增加。市疾控中心提醒,狂犬病一旦发病,进展速度极快。狂犬病暴露后,一定要及时处理。

## 并非只有狗,传播狂犬病

“这已经是第二次接种人用狂犬病疫苗了。”近日,市民张女士无奈道,三年前,一个人觉得孤独,买了一只宠物猫陪伴,没多久就被抓伤了一次。这次在与宠物猫玩耍时,又被拍了一爪子。张女士介绍,天气热了,猫容易暴躁,一不小心,就抓伤了自己。

前天晚上10点左右,市民周女士下班回家,快走到小区所住楼栋时,一只小狗朝她冲了过来,并围着打转,吓得她不敢动。直到另一只小狗过来跟她玩耍,她趁慢慢向后退步进入楼栋,才松了一口气。

其实,这种被狗吓到的经历大部分人都有。几天前的一个早上,市民李女士出门,一只佩戴牵引绳的大型狗朝她扑了过来,虽然宠物的主人说“不用怕,我家狗狗不咬人”,也不能让她安心,待在原地一动都不敢动,直到大型狗离开。

“夏天是狂犬病门诊接种的高峰期,被



宠物咬伤、抓伤的人数会明显增加。”市疾控中心有关专家介绍,夏季由于气温较高,动物容易激动、烦躁,而此时人们穿着单薄,身体暴露部位多,很容易被抓到或者咬到。

并非只有狗才能传播狂犬病病毒。对人狂犬病病例的研究显示:超过95%的人狂犬病病例是由狗引起的,其次是猫,约占3%。此外,蝙蝠、狐、狼、浣熊、猫鼬等哺乳动物均可感染并传播狂犬病病毒。

## 被抓咬伤后,应及时处理

“就抓出点血丝应该没关系吧,我前面

养了好几条狗都这样过来的。”“被健康的猫狗咬了也没有发病危险吧。”有些人认为只被咬了一次没有什么大碍。

市疾控中心有关专家介绍,狂犬病的传播需要满足两个条件:人体皮肤黏膜破损,接触狂犬病病毒。也就是说,被患狂犬病的动物咬伤、抓伤或伤口、黏膜被污染都可能感染狂犬病病毒,但病毒不能侵入没有损伤的皮肤。狂犬病的潜伏期长短不一,短至数天,通常不超过3个月。

大多数人认为狂犬病只会通过疯狗咬伤传播,而事实并非如此。因为部分感染狂犬病病毒的狗在尚未出现异常表现时唾液中就已含有病毒,具有传染性,因此,被看似正常的狗咬伤后也须注射疫苗。

万一被咬伤或抓伤了,务必要尽快做好以下措施:冲洗伤口,用20%的肥皂水和一定压力的流动清水交替彻底清洗、冲洗伤口至少15分钟。消毒伤口,彻底冲洗伤口后用2%—3%碘伏或者75%酒精涂擦伤口。尽快接种人用狂犬病疫苗。

如经医生检查伤口后确认为III级暴露的,还需注射狂犬病人免疫球蛋白或抗狂犬病血清。如果出血的损伤或者黏膜接

触动物唾液、血液及其它分泌物,属于III度暴露。

## 预防很重要,宠物要管好

目前有两种人用狂犬病疫苗接种程序,一是4针法,就是当天接种2剂,第7天、第21天各接种1剂。另一种是5针法,就是当天、第3天、第7天、第14天、第28天各接种1剂

虽然狂犬病有疫苗预防,但给人打疫苗是最后防线。最好的方式还是,文明养犬,及时给家养的猫狗接种疫苗,不要轻易遗弃;出门遛狗要拴绳,减少对他人伤害。

不要招惹动物,尽量避开疯狗;不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗;不要向狗扔棍子或石子;不要接近那些拴着的狗和栅栏后面的狗;不要快速地跑近或靠近狗。狗受到惊吓或感到恐慌时会咬人。

如果遇到疯狗追赶,最好不要突然转身跑开,不要直接瞪视狗的眼睛,事实证明静止不动或放缓动作可以减少被狗攻击的可能。眼睛盯住地面,然后缓慢向后移动,逐渐离开。如果遇到疯狗攻击,则要将身体蜷起,保护头部。

# 哮喘发作 别紧张

咸宁日报全媒体记者 刘念

像正常人一样无任何症状。哮喘患者多有过敏性鼻炎、湿疹等过敏原等共患的过敏性疾病。

## 哪些人更容易患哮喘?

以下人群更容易患哮喘:父母或亲属有哮喘或过敏性鼻炎或其他过敏性疾病的人;具有过敏体质的人发生各种不同的过敏反应或过敏性疾病的风险增加,如自幼有湿疹、食物过敏、皮肤过敏、药物过敏等的人群患上哮喘的风险增加;长时间暴露于各种致敏物,如花粉、宠物、尘螨、霉菌等环境中的人;从事某些特殊工作的人,如清洁工、油漆工、纺织品加工等。

高风险人群需要关注自身过敏性疾病的症状,早发现、早治疗。

建议哮喘患者进行过敏原检测,了解自身的过敏物质,并在生活中尽量避免接触,可以延缓疾病进展,减轻哮喘严重程度。

过敏性鼻炎患者应积极治疗,可以延缓哮喘转变为哮喘。

需要提醒的是,哮喘患者千万不能心

存侥幸,需要进行规范治疗,才能避免哮喘加重。

## 哮喘急性发作如何应对?

出现下述任何一个症状或几个症状都提示哮喘出现急性加重了:突然的喘息症状加重、喘息频率增加、气促明显、心率加快、甚至端坐呼吸、发绀、讲话单个字、大汗淋漓、呼吸次数增多,甚至嗜睡和意识障碍等。

当患者出现哮喘急性加重时,患者本人和家属要能掌握基本处理方法。

患者本人,当哮喘急性发作时,立即吸入快速起效的支气管舒张剂(如沙丁胺醇气雾剂),首先吸入2-4喷,20分钟后喘息不缓解可以再次吸入2-4喷,20分钟后仍无缓解,可以再次吸入2-4喷,同时拨打“120”急救电话,尽早就医,到医院接受进一步治疗。

患者家属或陪伴人员,帮患者找到最舒适体位,帮助患者坐起来,身体微向前倾斜,让患者呼吸大量的新鲜空气,必要时吸氧。迅速将药物吸入装置为患者准备

好,并帮患者应用快速缓解的药物(如沙丁胺醇气雾剂)。中度和重度哮喘发作的患者,先帮助给予吸入2-4喷的支气管舒张剂(如沙丁胺醇气雾剂),同时要快速将患者送往最近的医院进行救治。尽量宽慰患者,消除其紧张情绪,协助患者排痰,引导患者呼吸,必要时快速给患者服用激素类药物,以缓解病情,并尽快送医院就诊。



黄幼玲  
副主任医师,硕士  
咸宁麻塘中医医院病区主任

药食同源中药系列的第十二期为大家带来的是凉血止血药:小蓟、槐花、鲜白茅根、松花粉。

本品类药物均寒凉,或苦寒,而入血分。能清血分之热而止血,适用于血热妄行所致的各种出血证。

一、小蓟  
本品为菊科植物刺儿菜的干燥地上部分。夏、秋二季花开时采制,除去杂质,晒干。

小蓟用于血热所致的各种出血证,兼有利尿作用,故尤善治尿血、血淋。治热毒痈肿,以鲜品为佳。

【炮制】除去杂质,洗净,稍润,切段,干燥。

【性味与归经】甘、苦、凉。归心、肝经。

【功效】凉血止血,散瘀解毒消痈。

【用法与用量】内服:煎汤,5-12g;鲜品可用30-60g,或捣汁。外用:捣敷。

# 凉血止血药:寒凉苦寒,清血分之热

## ——药食同源中药系列之十二

【注意事项】虚寒出血及脾胃虚寒者禁服。

【药膳食疗】小蓟红米粥:1.功效:解毒消痈、凉血止血,对血小板减少性紫癜有疗效。2.原材料:小蓟15g,红糯米50g。3.做法:小蓟放入锅中,加入适量清水,煎成药汤,滤渣取汁,再用药汁煮红糯米,粥煮至熟烂后再根据个人口味加入适量红糖即可。

二、槐花  
本品为豆科植物槐的干燥花及花蕾。夏季花开放或花蕾形成时采收,及时干燥,除去枝、梗及杂质。前者习称“槐花”,后者习称“槐米”。

【炮制】花除去杂质及灰屑。

【性味与归经】苦,微寒。归肝、大肠经。

【功效】凉血止血,清肝泻火。

【应用】用于血热出血证。尤以消化道出血之痔血、便血为擅长。用于治肝火上炎所导致的目赤、头胀头痛及眩晕等证,可用单味煎汤代茶饮,或配伍夏枯草、菊花等同用。

【用法与用量】内服:煎汤,5-10g;或入丸、散。外用:煎水熏洗;或研末撒。

三、鲜白茅根  
本品为禾本科植物白茅的干燥根茎。春、秋二季采挖,洗净,晒干,除去须根和膜质叶鞘,捆成小把。

用于血热妄行的各种出血证。还可

治温热烦渴,胃热呕吐,肺热咳嗽及湿热黄疸等。

【炮制】洗净,微润,切段,干燥,除去碎屑。

【性味与归经】甘,寒。归肺、胃、膀胱经。

【功效】凉血止血,清热利尿。

【用法与用量】内服:煎汤,15-30g,鲜品30-60g;或捣汁。外用:鲜品捣汁涂。

【注意】脾胃虚寒,尿多不渴者禁服。

【药膳食疗】葫芦瓜糖水:1.功效:清热利湿、解毒通淋;对尿频、尿急、尿痛、尿血、腰痛、小便黄赤有疗效。2.原材料:葫芦瓜50g,白茅根200g,白糖适量。

3、做法:葫芦瓜连皮切块。与白茅根水煎。

四、松花粉  
本品为松科植物马尾松或同属数种植物的干燥花粉。春季花刚开时,采摘花穗,晒干,收集花粉,除去杂质。

用于外伤出血,湿疹,黄水疮,皮肤糜烂,脓水淋漓。

【炮制】取原药材,除去杂质,略烘,过筛。

【性味与归经】甘,温。归肝、脾经。

【功效】收敛止血,燥湿敛疮。

【用法与用量】外用适量,撒敷患处。

中医养生大课堂  
咸宁麻塘中医医院 主讲