

# 拉肚子莫大意,当心疟疾找上门

本报记者 李嘉

日前,市疾控中心发布重要提醒:临近春节,大批外出务工人员即将回国与亲人团聚,特别是从非洲、中南美洲及东南亚等疟疾流行地区回国的入境人员,需要警惕疟疾!

归国人员从疟疾流行地区回国后,若出现发冷发热、发热伴腹泻、便血等类似胃肠道疾病症状,要主动告知医务人员旅行史,及时开展疟疾检测。在居家生活中,要做好日常个人健康监测,若出现发冷发热等相关症状,请及时前往当地的定点医院就诊。

## 什么是疟疾?典型症状有哪些?

疟疾俗称“瘴气病”“瘴疠”“打摆子”等,它是一种由疟原虫引起的传染病,主要通过受感染的蚊子叮咬传播给人类。

疟原虫感染了蚊子后,会在人体内繁殖和感染红细胞,引起一系列症状和健康问题。寄生在人体的疟原虫有四种:间日疟原虫、三日疟原虫、恶性疟原虫、卵形疟原虫。

疟疾的典型症状包括周期性发作的高热、寒颤、头痛、肌肉和关节痛,以及出汗和疲劳感。严重的疟疾可以导致贫血、肝脾肿大、肾功能损害、神经系统问题甚至死亡。儿童、孕妇和免疫系统较弱的人更容易受到严重的影响。

疟疾最主要的传播方式是通过感染了疟原虫的蚊子叮咬传播给人类。在一些疟疾高流行地区,孕妇携带疟原虫的感染可能会通过胎盘传递给胎儿,导致婴儿出生时已经感染疟疾。罕见情况下,疟疾也可以通过输血过程中使用感染者的血液传播给接受输血的人。

除了某些具有遗传特质的人群,不同种族、性别、年龄和职业人群对疟原虫普遍易感。

据世界卫生组织报道,2020年全球有超过2亿疟疾病例,60多万死亡,其中非洲撒哈拉沙漠以南地区疟疾流行最为严重,每年疟疾病例数和死亡数均占全球的90%以上,绝大多数是恶性疟。我国已消除本土疟疾,但每年仍有数千例境外输入性病例,数百例重症疟疾,数十

例因疟疾死亡病例。

## 疟疾如何预防?

预防疟疾的关键措施包括避免蚊子叮咬(如使用蚊帐、驱蚊剂等),服用抗疟药物进行预防,以及控制蚊子的繁殖和传播。对于已感染的人,及时的诊断和治疗至关重要,通常使用抗疟药物进行治疗。

出国人员回国后一个月内,如出现发冷、发热、头痛等症状,应当及时到医院就诊,告知医护人员自己的出国史,便于医护人员排查疟疾。

如果怀疑自己或他人可能患有疟疾,建议尽快就医,由医务人员进行疟疾的检查和确诊。及早地诊断和治疗对于疟疾的控制和预防及防止疾病的进一步传播至关重要。

疟疾是疟原虫感染所致的地方性传染病,主要在热带和亚热带地区流行。尽管世界卫生组织在2021年6月宣布我国通过了消除疟疾认证,但随着国际交流的日益频繁,我国面临的输入性疟疾的威胁将长期存在。

因此,做好疟疾预防工作至关重要,应尽量避免或减少赴疟疾流行区。赴疟疾流行区前,应了解目的地的疟疾流行状况,做好个人防护准备。

在疟疾流行区期间,做好防蚊措施,提倡使用蚊帐、纱门、纱窗、蚊虫趋避剂、穿长衣长裤等个人防蚊措施,长期居住者推荐采用长效杀虫剂处理蚊帐以及杀虫剂室内滞留喷洒等,并加强居住地的环境治理,减少蚊虫孳生。建议常备预防用药,如:磷酸哌喹,每次服600mg,每月1次,睡前服(连续服用不超过3个月)。

回国后,如出现发冷、发热、出汗等不适症状,应及时就医,入境和就医时应主动告知旅行史,确诊疟疾后需按医嘱全程、足量服用抗疟药物。

## 疟疾如何治疗?

疟疾治疗包括病因治疗(选用速效、不良反应较少的抗疟药物,迅速杀灭疟原虫及预防远期复发)、对症治疗(针对各种症状和并发症)和必要的支持疗法(保持酸碱

平衡和重要脏器功能)。

非重症疟疾治疗。间日疟及卵形疟采取磷酸氯喹/磷酸伯氨喹8日疗法;该方法适用于国内生产的磷酸伯氨喹。磷酸氯喹/磷酸伯氨喹14日疗法:该方法适用于进口的磷酸伯氨喹。青蒿素复方+磷酸伯氨喹方案:不同青蒿素复方的治疗剂量和疗程不同,从服青蒿素复方第1天起,同时服磷酸伯氨喹(剂量和疗程同上),该方法也适用于恶性疟与间日疟混合感染。

重症疟疾治疗。由于重症疟疾病情凶险,病死率高,除抗疟治疗外需应用综合性急救措施。患者应绝对卧床休息,保持全身和口腔清洁。注意水电解质平衡。出现严重酸中毒、肺水肿或急性呼吸窘迫综合征、肾功能衰竭及一般治疗无效时应该考虑转入重症监护病房治疗。应坚持病因治疗和对症治疗并重的原则。

病因治疗首选青蒿琥酯注射剂静脉注

射,如无青蒿琥酯注射剂,可采用蒿甲醚注射剂肌内注射。需注意,蒿甲醚比水溶性青蒿琥酯吸收更慢,更不稳定,尤其是休克患者使用。

在护理方面,采取虫媒隔离措施,病房应防蚊灭蚊;做好疟疾发作期休息、饮食及发热等对症护理的同时,严密观察病情变化,及时发现危急情况,积极预防和处理并发症的发生;血样随时可采,但恶性疟在发热期或退热后数小时内采样可提高阳性检出率。

遵医嘱,安全、有效、合理、规范使用抗疟药物,并观察药物的疗效及不良反应。关注患者的心理问题,并给予相应的心理指导和支持也很重要。

非重症疟疾或无严重并发症者,只要及时抗疟治疗,预后良好,无后遗症。但重症疟疾病死率较高,原虫密度越高,救治时间越早,预后越好。

## 链接

## 疟疾如何对症治疗?

高热的治疗:高热是疟疾最常见的临床症状,可采用物理降温,尽可能使体温降至38℃以下。对乙酰氨基酚等解热镇痛药可加快退热速度,对超高热患者可酌情应用肾上腺皮质激素。

脑水肿、抽搐的治疗:如患者处于昏迷状态,多有脑水肿的存在,可用脱水剂,如呋塞米(速尿)、甘露醇等。使用胶体液扩容、改善微循环,增加血容量降低血液黏度。对抽搐患者可用镇静剂,肌内注射或静脉注射地西洋;频繁抽搐者,采用氯丙嗪联合丙嗪肌内注射,必要时也可应用亚冬眠疗法。但不推荐使用苯巴比妥预防抽搐。

低氧血症或呼吸窘迫的治疗:按呼吸衰竭治疗原则采取适当的氧疗措施或呼吸功能支持。

酸中毒的治疗:原虫密度较高的患者易出现酸中毒,脑型疟的酸中毒会更严重。常规先给予5%NaHCO3注射液125ml,以后根据检验结果加以调

整。

随着抗疟药发挥作用,原虫被清除,酸中毒会得到改善。

肝、肾功能严重损害的治疗:肝、肾功能严重损害是重症恶性疟最严重的并发症之一,可选用甘草酸苷、多烯磷脂酰胆碱、腺苷蛋氨酸、护肝治疗,适当扩容、利尿,必要时血液净化治疗。

低血糖的治疗:疟疾患者需监测血糖水平,及时发现低血糖,低血糖时可用葡萄糖溶液快速补充,维持血糖在正常范围。

贫血的治疗:儿童血红细胞压积<

15%,成人<20%时可输全血或浓缩红细胞。

血小板减少症的治疗:血小板<

50×10<sup>9</sup>/L时,必要时可输注血小板,或

应用重组人血小板生成素或血小板生成素受体激动剂(如阿伐曲泊帕)治疗。

伴随细菌感染的治疗:重症疟疾可能出现C-反应蛋白及降钙素原增高,此时不应常规应用抗菌药物,但临床要注意监测,及时发现继发的细菌感染,必要时经验性应用抗菌药物。



## 感冒后如何快速恢复?

本报讯 记者李嘉报道:甲流、乙流轮番上阵,令不少人困扰的是,尽管发烧、流鼻涕等症状经治疗已明显好转,却始终难以摆脱咳嗽的纠缠。最常见的有风寒咳嗽、风热咳嗽、气虚咳嗽、阴虚咳嗽。

专家提醒,无论是哪种证型,冬季呼吸道疾病康复后,都要注意以下几点:

康复后注意保暖,避免再度受凉;戒烟及远离二手烟;适当煅烧,增强体质;不熬夜,多休息;多饮温水,帮助身体代谢和毒素排出,保持咽喉部湿润;加强营养,不吃生冷辛辣刺激食物,适当食疗助恢复。

推荐食疗方:沙参麦冬百合乌梅饮。选取沙参30克、麦冬15克、鲜百合1颗,乌梅3—5颗,糖少许。上述材料加入适量水煮沸,代茶饮。适合干咳无痰或痰黏难咳、喉咙痒、咽干口干想喝水的人群。

生姜陈皮饮。选取生姜15克、陈皮10克,加水两碗,大火煮开后文火煎煮20分钟,代茶饮。适合痰白量多、遇冷加重的寒性咳嗽者。

## 不锈钢保温杯怎么选?

本报讯 记者李嘉报道:年轻人的保温杯可谓是泡得了热茶,装得冰美式。可是你知道吗?不正确使用保温杯却有可能损害身体健康。

市场上常见保温杯的材质都是不锈钢,但是不锈钢材质也是分类别的,通常有301、304和316三种。有的材质不适合制作保温杯,有的保温杯因为材质的限制而不适合用来泡茶、泡咖啡。

201材质的不锈钢锰含量高,长时间存放酸性物质可能导致锰元素析出,过量摄入锰会伤身,尤其是会伤害神经系统。

316材质的不锈钢是在304不锈钢的基础上增加了钼钢,拥有更好的耐腐蚀性,大多用于医疗、化工等高精尖领域。

使用304不锈钢的保温杯只能用来装水,不建议装饮品,因为饮品会对304不锈钢产生腐蚀,重金属会析出到饮品中。

只有符合国家标准GB4806.9—2016的食品接触用金属材料及制品的不锈钢才是真正食品级不锈钢。因此,在选择保温杯的时候,要看清楚不锈钢材质,不能购买201材质不锈钢的保温杯,建议选择符合安全标准的标注有304或316等级或“食品接触用”不锈钢,安全性和耐腐蚀性才更有保障。

## 发现子宫肌瘤怎么办?

本报讯 记者李嘉报道:子宫肌瘤虽多为良性,但仍有可能恶变为子宫肉瘤,但概率较低。同时,肌瘤的大小、数目和生长部位也会影响其对身体的影响。例如,浆膜下肌瘤可能因蒂部扭转而导致急腹症;黏膜下肌瘤则可能影响受孕,导致不孕或流产。

对于无症状的小肌瘤,可采取观察等待的方式,定期复查以监测肌瘤的生长情况。若出现症状或肌瘤增大明显,可考虑药物治疗或手术治疗。药物治疗主要通过激素类药物抑制肌瘤生长,但需在医生指导下使用。

手术治疗则可根据肌瘤大小、位置和患者年龄等因素选择全子宫切除术、肌瘤剔除术等不同术式。

对于无生育需求的女性,全子宫切除术是一种有效的治疗方法,可以有效防止肌瘤复发;而对于有生育需求的女性,则需在手术前充分评估,尽量保留生育功能。

保持健康的生活方式对预防和治疗子宫肌瘤具有积极意义。合理饮食,多摄入富含蛋白质、维生素的食物;适当运动,增强体质;保持心情愉悦,减轻压力;避免长期口服避孕药等激素类药物。

## 如何吃出好发质?

本报讯 记者李嘉报道:想拥有一头秀发,除了使用各款护发产品,食物选择上也有讲究。

以菠菜为代表的绿叶蔬菜,富含维C以及矿物质镁、钾等,这些营养素有助于保持头皮健康,改善血液循环,为头发生长提供营养,建议大家每天吃500克蔬菜,其中一半是绿叶蔬菜,以满足头发健康所需的营养。

以三文鱼为代表的海鱼,含有丰富的欧米伽3多不饱和脂肪酸,有助于改善头皮的油脂分泌,保持光泽。此外,鱼类还含有丰富蛋白质、维D和锌,这些营养素对头发生长有重要作用。建议大家每天吃40~50克海鱼或者每周吃2次,每次150~200克。

糖果、蛋糕、含糖饮料等含糖量高的加工食物,易导致血糖水平迅速上升,引发身体炎症反应,进而影响头皮的正常功能,导致头皮屑增多、油脂分泌不平衡等问题。

油炸食品中含有过多饱和脂肪酸,会增加体内胆固醇水平,阻碍毛囊和头皮的血液循环,导致头发生长减缓。此外,高脂肪食物还可能增加体内炎症反应,对头皮健康造成负面影响。

酒精会抑制加压素的释放,让身体流失过多水分。缺水会导致头发变得干燥、易断裂。此外,酒精的摄入还会增加肝脏负荷,使其无法正常排出有害物质,从而影响头发健康。

## 市第一人民医院

### 成功实施一例动脉狭窄支架植入术

本报讯 记者李嘉、通讯员刘志报道:近日,市第一人民医院神经内科成功为一名左侧锁骨下动脉重度狭窄伴盗血患者实施了动脉狭窄支架植入术。

75岁的陈爹爹最近数年常有头晕,一过性黑蒙症状发生,近20天来,陈爹爹头晕症状反复发作,伴双眼发黑,行走不稳,偶尔夜间出现心慌症状,尽管家属带着陈爹爹多次求医,但症状依然得不到缓解。

为明确病因,近日,在家人的陪同下,陈爹爹前往武汉大学中南医院咸宁医院神经内科门诊就诊,门诊医师发现患者双侧上肢血压相差超过60mmHg,且左侧

## 通山医院

### 举行儿科公益义诊活动

本报讯 记者李嘉、通讯员袁芳报道:为了促进儿童健康成长,普及生长发育健康知识,近日,通山县人民医院儿科、新生儿科、儿童保健门诊举行大型公益义诊活动。

一大早,家长在义诊桌前排起了长龙,现场人头攒动,气氛非常热烈,前来参加活动的家长和孩子络绎不绝。整个活动从早上8点开始持续到中午12点,共接待前来就诊的家长及儿童近300余名。

该院医护团队热情为大家提供免费骨龄检测,小儿



## 成年后近视度数每年超过100度要提防3类眼病

### 1. 恶性近视

进行性近视又被称为“恶性近视”,是指近视终生发展,度数一直增加,与遗传、眼睛发育有关。患者多数是高度( $>600$ 度)或超高度( $>1000$ 度)近视,有的度数甚至达到2000、3000度。这类患者容易出现眼底出血、青光眼、视网膜脱离等眼底并发症,有失明风险。

### 2. 圆锥角膜

“圆锥角膜”是一种发育性的眼病。医学上认为是某种酶异常导致角膜抗压强度降低,因此角膜往前突出。表现为近视加重,一年可进展几百度,还有不规则的散光,开始戴眼镜可矫正,后期却发现发展到戴眼镜也不行,而且严重的圆锥角膜会引起角膜水肿、破裂。

### 3. 慢性青光眼

慢性青光眼起源于房角结构异常引起房水流不出通道受阻,从而导致眼压升高,视神经受损。过度用眼、高度近视会增加该病的发病率。这类眼病会使双眼先后视野发生损害,但患者早期多数没感觉,在体检时可能发现,但往往已是中晚期。若失去早期治疗机会,视神经发生萎缩,从目前医学来看无法恢复视力,功能到失明。

### 专家提醒

1、成年人近视度数高、近视发展快,应到医院做验光、裂隙灯、眼压和眼底等检查,以排除相关眼病。

推拿体验,过敏源皮肤点刺,生长发育评估及终身身高预测,儿科常见病诊治等一系列一站式服务,医生们耐心细致地解答家长提出的各类问题。

对前来咨询的患儿及家属进行详细的问诊和查体,通过评估,给患儿提供诊疗建议和方案,用通俗易懂的语言为患儿及家属普及儿童肺炎相关知识。

此次义诊活动,不仅提高了家长们对小朋友生长发育中各类疾病的认识,家长也对过敏源知识及小儿推拿有了一个初步的了解,更拉近了医院与小朋友、家长们的距离,为提供更优质、更专业的诊疗服务奠定了基础。

(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育

## 崇阳县国有建设用地使用权拍卖出让公告

根据《中华人民共和国土地管理法》、《中华人民共和国城市房地产管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》(国土资源部令第39号)、《探矿权采矿权转让管理办法》(国土资源部令第30号)的规定,崇阳县自然资源和规划局拟以公开招标方式出让崇阳县钟村马桥村1宗地的国有建设用地使用权。

一、项目名称:崇阳县钟村马桥村1宗地的国有建设用地使用权拍卖出让公告

二、项目概况:崇阳县钟村马桥村1宗地的国有建设用地使用权拍卖出让公告

三、出让面积:崇阳县钟村马桥村1宗地的国有建设用地使用权拍卖出让公告

四、出让年限:崇阳县钟村马桥村1宗地的国有建设用地使用权拍卖出让公告

五、出让用途:崇阳县钟村马桥村1宗地的国有建设用地使用权拍卖出让公告

六、出让条件:崇阳县钟村马桥村1