

秋蚊子为何格外凶猛

本报记者 张琪

最近,不光“秋老虎”发威,“秋蚊子”也格外凶猛。

9月16日下午,在我市东昌湖风景区,市民王慧(化名)带着3岁的孩子果果在游玩。十几分钟后,王慧实在忍受不了蚊子的侵袭,将果果哄回了家。“短短10分钟时间,胳膊腿上就被咬了七八个包,奇痒难忍。”王慧无奈地说,没想到秋蚊子这么厉害,她数了数,自己和孩子一共被咬了15个包,风油精都用去了大半瓶。

“秋蚊子是真厉害!”在采访中,不少

市民发出同样的感慨。

为什么秋天的蚊子更活跃更厉害呢?9月15日,记者采访了聊城市疾病预防控制中心消毒与病媒生物防制所所长郭廷敏。

“从以往的监测情况来看,我市蚊类数量的高峰期往往出现在每年的6—9月份,常见的蚊种主要为淡色库蚊。”郭廷敏介绍,进入秋季后,白纹伊蚊增多,白纹伊蚊又被称为“亚洲虎蚊”,也就是俗称的“花蚊子”。白纹伊蚊既是一种攻击性很强的蚊子,也是一种重要的病毒媒介,它可以传播登革热、黄热病等疾病。白纹伊蚊与其他蚊类相比,体型较

小,活动时无声无息,活动高峰期多在天黑之前,不容易被发现。白纹伊蚊产卵繁殖前喜欢多次吸血,而其他蚊种一般产卵繁殖前吸一次血,所以白纹伊蚊更具有攻击性。

“为了代代相传,蚊子绝不会‘口’下留情。”郭廷敏表示,秋季是蚊子的繁殖季节,蚊子咬人更厉害。

被蚊子叮咬了怎么办?郭廷敏表示,一般被蚊子叮咬后,皮肤会出现红肿、起疙瘩并伴有瘙痒等症状,要注意不要用手抓挠以免皮肤破损导致感染,可以外用花露水、风油精、清凉油等止痒。

“没有积水,蚊子就没有了繁殖条

件。”郭廷敏表示,要清除房里屋外的积水,比如花盆托盘里的积水、屋外摆放的瓶瓶罐罐里的积水,水培植物要定期换水。如果在蚊子活动高峰期外出,尽量穿浅色衣服或者长袖长裤,可以喷涂驱蚊水。

郭廷敏介绍,容易出汗的人、穿深色衣服及皮肤偏黑的人、劳累或呼吸频率更快的人、化妆及饮酒的人等,更容易被蚊子叮咬。

郭廷敏提醒大家,蚊子是传播乙脑的主要途径,如孩子被叮咬后出现高热、头痛、呕吐、意识障碍、抽搐、颈项发直等症状时,一定要及时就诊。

是手足口病,还是疱疹性咽峡炎?

二者病原体类似,做好预防是关键

本报记者 沈欣欣

9月13日,3岁的贝贝(化名)因发烧2天来到聊城市中心医院就诊。

就诊时贝贝体温达39.8℃,无流涕,无寒战,无抽搐,难以进食,家长给予其口服头孢+布洛芬,但是孩子依然反复发烧。眼下正值手足口病的高发期,又刚好是开学季,容易交叉感染,贝贝的父母担心孩子患上了该病。

聊城市中心医院儿科二病区主任刘兆国发现贝贝咽喉部充血,咽部后壁可见数颗灰白色疱疹,周围有红晕,有些疱疹破溃形成了小溃疡,伴随剧烈的咽痛。经过一系列检查,确诊为“疱疹性咽峡炎”。

刘兆国介绍,手足口病是一种由肠道病毒引起的传染病,一年四季均可发病,发病年龄可从4个月婴儿到30岁成人,3岁以下婴幼儿发病率最高。大多数病症表现为高烧发热,咳嗽,流涎,口腔疼痛不愿意吃东西;可在患儿口腔内、手、足、臀

部及外阴发现疱疹,同时伴有疼痛或触摸时疼痛。而疱疹性咽峡炎是由柯萨奇病毒A群(CoxA)感染所致的急性自限性疾病,主要特征为发热和咽颊部疱疹性溃疡,其病原体和手足口病类似,都来源于柯萨奇病毒A群,症状也比较相近。

“目前认为,这两种病只是肠道病毒在人体的表现不同而已,感染相同的病毒后,如果疱疹只在咽喉出现,其他地方没有,就基本可以确定是疱疹性咽峡炎;出现在嘴巴前部和手足臀部,就是手足口病。”刘兆国说。另外,疱疹性咽峡炎患儿咽痛的比例比手足口病患儿更高,咽痛剧烈,许多患儿因为疼痛而抗拒进食。

刘兆国提醒广大家长,疱疹性咽峡炎和手足口病都是常见的小儿疾病,会给孩子的身心发育带来一定的影响,应当加以重视。现在正处于疱疹性咽峡炎和手足口病的高发期,要让孩子保持良好的卫生习惯,从而避免感染病毒。



刘兆国给患儿做检查。受访者供图

槟榔配枸杞,危害少一点儿?

本报记者 沈欣欣

前段时间,歌手、演员傅松因为罹患口腔癌去世的消息刷屏网络。一时间,“槟榔致癌”这个沉重的话题再次引发社会关注。槟榔这种可以被称为“软性毒品”的食物,它的危害被呈现在大众面前。

无论是国际还是国内的口腔科教科书、WHO指南,或者是行业协会的指南,都明确写明了抽烟、喝酒、槟榔可能导致口腔癌。

9月17日,国家广播电视总局办公厅发布通知,自即日起,停止利用广播电视和网络视听节目宣传推销槟榔及其制品。

当日,记者走进聊城市肿瘤医院口腔科,了解口腔癌的致病因素,以及槟榔对于人体健康的影响。

该院主治医师杜艳华,从事了10多年肿瘤专业工作,她介绍,口腔癌是一种罕见病,在癌症发病率

中并不靠前。口腔癌包括颊癌、舌癌、喉癌、上颌癌等,主要与HPV有关,但临床发现,口腔鳞状细胞癌、颊癌与患者嚼槟榔关系密切。

那么,槟榔具体是如何作用于口腔的?杜艳华医生介绍,槟榔含有的化学物质槟榔碱,经咀嚼后形成的亚硝基,是明确的致癌化合物。其次,槟榔较硬,咀嚼时易对口腔黏膜造成机械创伤,对颊内侧黏膜影响最大。市场上,商家一般把槟榔壳进行配方腌制,槟榔壳和槟榔碱共同作用,槟榔壳是粗纤维,它把颊黏膜割破损坏,槟榔碱渗透到黏膜下,就造成医学上说的黏膜下纤维病损,慢慢地患者开始张口受限,有的人嘴巴完全张不开,有的人只能张开一指左右。

“黏膜下纤维病损可能会产生癌变。”杜艳华告诉记者,在北方地区,口腔癌患者极少,由嚼槟榔诱发口腔癌的病例也很少见。“我们北方

嚼槟榔的人还是少数。”杜艳华说。

随后,记者走访了聊城市几家便利店和小卖部。记者在几个小卖部里发现了槟榔的影子,不少槟榔的包装袋上,都标有“枸杞”两个字,而且,“提神醒脑”“福星高照”“有枸杞更好一点”等广告宣传语也很抢眼。

“本地人很少买这个,一般来买的都是外地人,一个月也卖不出去几包。”某小卖部老板说。当记者问及致癌问题时,商店老板说知道槟榔有危害,而且会上瘾,所以他也没吃过。

那是不是在槟榔里加入了枸杞,槟榔的致癌性就没那么强了?杜艳华告诉记者,虽然枸杞有养生作用,但在槟榔中加入枸杞,并不能改变槟榔致癌的本质。因此,杜艳华医生提醒市民朋友,杜绝口腔癌,从远离槟榔做起。

怎样运动和保健可以促进脑健康

9月16日是中国脑健康日。运动可以平衡大脑,让我们的大脑处于最佳状态;运动还可以缓解压力,增强人体免疫力。那么如何运动才能更高效地促进大脑健康呢?一起听听专家的建议。

湖南省脑科医院脑血管病神经内一区医生李晓辉介绍,运动爱好者进行中等强度的运动可以加速血流,而长时间进行高强度运动则可能导致供血不足,因此需要根据自身情况选择不同强度的运动方式。运动以适当适量为原则,可以选择有氧运动和复杂运动结合,比如瑜伽、舞蹈、太极拳、网球等复杂的运动方式,能调动更多的大脑神经细胞参与其中。

李晓辉说,运动不可操之过急,应循序渐进,按照“热身、运动、放松”三步骤进行。成年人可以每周进行3次运动,每次运动时间在45分钟左右。久坐的人群要动起来,让运动融入生活,享受运动带来的变化与快乐,有利于促进脑健康。

李晓辉建议,要促进脑健康,除了运动,还要保持心理健康,坚持好的生活习惯,戒烟限酒,保持充足睡眠,不要长期熬夜。睡觉是身体机能修复的最佳时机,如果长期睡眠不足的话,会加快脑细胞老化。

据新华社 记者 帅才 姚羽