



近期,随着气温升高、雨水增多,蚊媒活动愈发频繁,基孔肯雅热和登革热等蚊媒传染病进入高发期。这两种疾病均由伊蚊传播,症状有相似之处,但也存在明显区别。了解它们的特点并做好预防,是守护家人健康的关键。

预防基孔肯雅热和登革热:

从认识到行动 守护家庭健康

1 认识基孔肯雅热和登革热

基孔肯雅热

病原体:由基孔肯雅病毒引起的急性传染病。

传播途径:主要通过伊蚊(俗称“花斑蚊”,广东地区以白纹伊蚊为主)叮咬传播,人与人之间不直接传播。

症状表现:初期以发热为首发症状,随后出现关节疼痛,多累及腕、肘、膝、踝、指、趾等小关节;2~3天后出现斑丘疹,可分布于四肢或全身,3~5天消退;病程通常为5~7天,多数患者病情较轻,但个别患者关节疼痛可能持续两三个月;新生儿、老年人及高血压、糖尿病等慢性病患者感染后,可能出现严重并发症,需特别警惕。

潜伏期:1~12天,一般为3~7天,传播速度比登革热快2~3倍。

登革热

病原体:由登革病毒引起的急性传染病。

传播途径:同样通过伊蚊叮咬传播。

症状表现:突发高热,体温可达40℃以上;伴随“三痛”(剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛)和“三红”(面部、颈部、胸部潮红);四肢或躯干出现充血性红疹,可能伴有恶心、呕吐、腹泻等消化道症状;严重者可能出现出血热或登革休克综合征,甚至危及生命。

潜伏期:1~14天,多为5~9天,多数感染者症状轻微或无症状。

两者的异同点

相同点:

传播途径相同:均通过伊蚊传播。
防控措施相同:均需对患者进行防蚊隔离,同时做好灭蚊、清理孳生地和个人防护。

不同点:

传播速度:基孔肯雅热潜伏期短,传播速度更快。

疼痛特点:基孔肯雅热以小关节疼痛为主,部分患者持续时间长;登革热则表现为全身肌肉和骨关节痛,可能出现重症出血症状。



灭成蚊:减少蚊虫数量

家用灭蚊工具:

电蚊香、灭蚊片、灭蚊喷雾:选择正规厂家产品,按说明使用,卧室睡前1小时开启,孕妇和婴幼儿建议使用物理防蚊。

灭蚊拍:针对可见蚊虫,定期对墙角、窗台、衣柜后方等蚊虫藏匿处拍打。

防蚊灯:安装在离地面1.5~2m处,夜间关闭其他光源,提高诱捕效果。

定期消杀:每周对房间角落、卫生间、厨房等区域进行1次喷雾消杀,重点处理蚊虫易停留的阴暗处。

防叮咬:做好个人和环境防护

家庭防护:安装纱门、纱窗,破损处及时修补,防止蚊虫进入;夜间睡眠时使用蚊帐,尤其婴幼儿和老年人;保持室内干燥通风,勤打扫卫生,减少蚊虫藏匿空间。

个人防护:外出时穿浅色长袖长裤,减少皮肤暴露;在裸露皮肤和衣物上涂抹含避蚊胺、驱蚊酯等有效成分的驱蚊剂(选择有国家农药登记证的产品);避免在蚊虫活跃时段(上午7~9点、下午4~6点)在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

2 灭蚊核心:从源头阻断传播链

伊蚊依赖积水繁殖,家庭及周边环境是蚊虫孳生的重点区域。做好灭蚊工作,需围绕“清积水、灭成蚊、防叮咬”三大核心,细节如下:

清积水:消除蚊虫孳生地

伊蚊幼虫主要在小型积水容器中生长,需定期排查并清理家中所有可能积水的地方。

水生植物:万年青、富贵竹、绿萝等水培植物,需每3~5天换水洗瓶,同时清洗根部,避免瓶底残留死水。

花盆及托盘:花盆底部托盘易积水,每次浇水后及时倒干,每周彻底清洗1次。

小型容器:闲置的瓶、罐、碗、桶等,需翻转倒扣或清理干净后收纳,避免露天存放。

功能性积水:饮水机水槽、空调排水口、冰箱底部接水盘、洗衣机排水槽等,需每天检查并清理积水。

其他角落:屋顶排水沟、阳台地漏、废旧轮胎(需钻孔排水)、宠物饮水盆(每天换水)等,尤其雨后要及时排查。

注意:清理积水时若发现蚊幼虫,不要倒入下水道(可能继续繁殖),应倒在干燥地面让其干涸。

3 有症状早处理 及时就医不拖延

目前,基孔肯雅热和登革热均无特效疫苗和治疗药物,早发现、早处理是关键。若出现发热(39℃以上)、关节疼痛、皮疹等症状,尤其是近期去过疫情流行地区或有明确蚊虫叮咬史,需立即就医,并主动告知医生旅居史和暴露史;感染者需进行防蚊隔离至少7天,或直至核酸检测阴性,避免病毒通过蚊虫

传播给家人;家庭中若有人感染,需加强全屋灭蚊和积水清理,避免其他成员被叮咬。

基孔肯雅热和登革热可防可控,核心在于切断蚊虫传播链。只要大家行动起来,坚持“清积水、灭成蚊、防叮咬”,就能有效降低感染风险。(来源:广东省疾病预防控制中心)

走出误区 重塑健康

科学减重须知:

广东省妇幼保健院 田爽 肖向楠

在追求健康与美的道路上,科学减重至关重要。然而,缺乏科学认知往往导致人们采用错误方法,不仅减重效果不佳,还可能损害健康。本文将为您揭示科学减重的核心要点,助您避开误区,重塑健康之美。

肥胖的科学判定标准

肥胖的判定并非仅凭视觉感受,而是基于严谨的医学指标,不同人群的判定标准有所差异。

成人常用指标:BMI(体重指数):计算公式为体重(kg)除以身高(m)的平方。BMI在24~28之间为超重,≥28为肥胖;腰围:男性≥90cm、女性≥85cm,属于中心性肥胖;体脂率:男性体脂率>25%、女性>30%,视为体脂过多。

儿童肥胖标准:7岁以下儿童采用“性别年龄别BMI标准差”评价;6~18岁青少年用“性别年龄别BMI”筛查超重与肥胖。

这些标准可为精准评估身体状况提供了科学依据,避免主观判断的偏差。

肥胖对健康的潜在威胁

肥胖对成人和儿童的健康危害均较为显著,且影响具有长期性。

成人健康风险:可能引发心脑血管疾病(如高血压、冠心病)、代谢性疾病(如糖尿病、痛风)、消化道疾病(如脂肪肝)、骨关节损伤及睡眠呼吸暂停综合征,甚至会增加癌症(如乳腺癌、结肠癌)的发病风险。

儿童健康风险:儿童肥胖主要分为原发性(单纯性)和继发性(病理性)。单纯性肥胖多由膳食结构不合理、缺乏运动导致;病理性肥胖则与甲状腺功能减退、皮质醇增多症等疾病相关,需专业医学评估。儿童肥胖不仅影响当前健康(如易疲劳、活动能力下降),还可能干扰生长发育,增加成年后肥胖及相关慢性病的发病风险。

减肥常见误区与风险

盲目减重易陷入多种误区,潜藏健康风险。极端节食或极低热量摄入在短期内可能使体重下降,但会导致肌肉流失、基础代谢率降低,还可能引发暴食、闭经、脱发等问题;过度依赖“健康食品”也不可取,比如沙拉酱热量较高,过量摄入含果糖的“健康零食”,果糖易转化为脂肪堆积;迷信“减肥代餐”同样有风险,长期单一食用代餐易导致蛋白质、维生素等营养素缺乏,引发营养不良;拒绝碳水化合物的做法也不科学,长期低碳水饮食可能引发身体乏力、情绪焦虑等问题,影响日常生活状态。

科学饮食与减重策略

科学饮食与减重策略需以饮食调整为基石,结合个体情况制定,同时关注特殊人群需求及平台期突破方法。日常饮食中,主食选择上短期可尝试低碳饮食辅助减重,长期则需以杂粮米、杂粮面等高纤维食物为主,保证膳食纤维摄入;蔬菜搭配应优先选择绿叶蔬菜、十字花科蔬菜(如西兰花、甘蓝),减少根茎类蔬菜(如土豆、红薯)的过量摄入;蛋白质来源推荐鱼虾、去皮禽肉、鸡蛋、豆制品等优质蛋白,兼顾营养与低热量;水果控制选

择低糖、低升糖指数水果(如苹果、莓类),每日摄入量不超过200g;其他营养补充方面,牛奶、豆制品是钙和优质蛋白的重要来源,乳糖不耐受者可选择无乳糖牛奶或钙剂;饮水建议每日饮用2000~3000ml清水,避免饮用含糖饮料或过量代糖饮料。同时,用餐时遵循“先菜后肉再主食”的顺序,坚持少油少盐、限酒的清淡饮食模式。

特殊人群减重方案各有侧重,儿童青少年重点在于“控制体重增长速度”,避免节食,保证平衡膳食以满足生长发育需求,同时加强心理支持,增加户外运动时间;素食者需注重蛋白质摄入,蛋奶素食模式更易满足营养需求,必要时咨询营养师调整膳食结构;孕期哺乳期减重需在专业医生指导下进行,不可盲目节食,优先保证母体与胎儿/婴儿的营养需求。

减重过程中出现平台期是常见现象,可通过短期调整饮食模式(如间歇性断食,需在专业指导下进行)、改变运动模式(结合有氧运动与力量训练,提升肌肉量)、优化睡眠(保证每日7~8小时睡眠)与压力管理(避免情绪性进食)等方式重启代谢。

科学减重是一场需要长期坚持的“战役”,需以准确认知肥胖本质为基础,规避减重误区,遵循科学的饮食与生活方式。告别错误方法,以科学为指引,才能真正开启健康减重之旅,重塑健康体魄。

连线“健康广东”
走进科普直播间

广佛手:药食同源的健康佳品

广东省中医院 郭艳枫

多元药用价值

收敛止泻:针对脾胃虚弱引发的腹泻、肠胃炎等症状,广佛手可发挥显著的调理作用,有效缓解肠道功能紊乱。

化痰止咳:适用于寒痰壅肺导致的咳嗽、胸闷等呼吸道症状,能促进痰液排出,改善呼吸不畅。

润肺生津:富含维他命C等营养成分,有助于滋养肺部,缓解干咳少痰、咽干口燥等肺燥症状。

健脾开胃:通过促进胃液分泌,增强胃肠蠕动,有效改善食欲不振、消化不良等问题,增进机体消化功能。

特色食疗应用

广佛手茶:将佛手切片后沸水冲泡,茶香清冽,具有促进消化、提神醒脑的功效,适合日常饮用。

广佛手蜜糖水:以佛手果皮搭配蜂蜜煮制,汤汁清甜滋润,既能润肺止咳,又可舒缓情绪,缓解压力。

广佛手糖醋鸡:将鸡肉与佛手果肉一同烹炖,酸甜可口,兼具开胃消食与补充营养的双重作用。

食用注意事项

控制食用量:广佛手性温,过量食用易导致上火或腹泻,建议根据个人体质适量食用。

特殊人群慎用:脾胃虚寒者消化功能较弱,食用后可能加重不适,应谨慎选择;孕妇、儿童及慢性病患者,需在医师指导下合理使用,确保食用安全。



夏日健康宝典:

检验科的中西医急救课

云浮市中医院 郭钟

中医讲究“天人相应”,夏季阳气旺盛,人体易受暑湿之邪侵袭。现代检验医学如“健康透视镜”,能精准识别疾病隐患;传统中医养生似“防护盾牌”,可指导人们顺应节气调养身心。双管齐下,方能解锁夏日健康密码。

中暑:识别危险信号 科学应对

中暑并非只是单纯的燥热不适,处理不当可能危及生命。依据症状严重程度,中暑可分为轻、中、重度,借助关键指标检测有助于精准判断。从现代检验视角来看,出现头晕、乏力等症状时,可通过检测血钾、血钠水平判断是否存在电解质紊乱;若尿液异常,需检测尿素氮、肌酐指标以警惕肾功能损伤;一旦出现肌肉酸痛或排出酱油色尿液,应立即就医,检查肌酸

激酶(CK)等指标排查肌肉损伤情况。中医急救方面,阳暑证(高热)可服用十滴水、仁丹,配合合谷穴按摩,或使用白虎汤、清暑益气汤;阴暑证(受寒)则适用藿香正气水搭配生姜红糖水,同时按压足三里穴。需要注意的是,中暑后不可硬撑,应及时休息补水,疑似中重度中暑需立即送医。

肠胃不适:腹泻呕吐 精准干预

夏季饮食不当易引发肠胃问题,多由病毒或细菌感染所致。现代医学处理中,若腹泻伴发热,可通过粪便检测排查诺如病毒、轮状病毒及霍乱弧菌、大肠杆菌等病原体;严重脱水时需检测电解质浓度及肾功能;细菌感染可使用抗生素治疗,诸如病毒感染则以休息、补水为主,通常1周可恢复。中医调理方面,急性期可饮用姜枣

茶止呕,服用藿香正气丸、附子理中丸;恢复期可用山楂、炒麦芽、茯苓、白术煮水调理,配合艾灸中脘、足三里穴。家庭护理应避免食用生冷食物,腹泻严重者可用淡盐水或口服补液盐,症状持续需及时就医。

夏日过敏:皮肤敏感 多维防护

夏季皮肤发红、湿疹等症状多与花粉、尘螨、紫外线等过敏原相关。现代医学可通过特异性免疫球蛋白E(IgE)抗体检测筛查过敏原,检测嗜酸性粒细胞数量辅助判断过敏状态;治疗手段包括使用抗组胺药物、喷雾剂或过氧苯甲酰,严重者需进行脱敏治疗。中医特色疗法中,肺卫不固型可服用玉屏风散加减,配合“咽”字诀练习;脾胃湿热型采用三仁汤化裁,结合苦参、艾叶药浴止痒;还可通过耳穴贴压肺

俞、肾上腺、神门穴调节免疫。日常需避免前往花粉密集区域,保持家居清洁,做好防晒措施。

蚊虫叮咬:警惕虫媒传染病 筑牢防线

夏季需警惕登革热、疟疾等虫媒传染病。现代防控中,出现高热等症状时,可通过登革热NS1抗原或抗体快速检测初步筛查,进一步通过血液病毒RNA检测确诊;日常应做好个人及家庭防护,清除积水,合理使用驱蚊产品。中医预防可采用中药驱蚊香囊,种植薄荷等驱蚊植物;体质调理可服用玉屏风散,按揉曲池、合谷穴;外治可用百部酒精浸泡液涂抹,或艾灸大椎穴。若身边有人发热,需避免其被蚊虫叮咬,并及时就医检测排查传染病。



编创:唐诗杨 朱琳 设计:廖香莲