

别让蚊虫“叮”上你

□记者 瞿乃婴

蚊虫叮咬可传播登革热、乙型脑炎、疟疾等多种传染病,影响人们的生活环境和身体健康。近年来,全球蚊媒传染病发病趋势不断上升,防蚊灭蚊便成了防控蚊媒传染病的关键措施。6月5日,上海市爱卫会、上海市卫健委启动了“2019年夏季爱国卫生运动暨防蚊灭蚊专项行动”。6~9月期间,本市将通过多部门联动、全方位动员,在全市范围内开展以防蚊灭蚊为重点的夏季爱国卫生运动。市爱卫会向广大市民发布倡议书:共同清洁家园,积极灭蚊防病,做自己健康的“第一责任人”。

今夏“三多”气候有利蚊虫孳生

近年来,随着全球蚊媒传染病发病趋势上升,我国南方和东部省份相继出现登革热疫情暴发流行,本市也连续两年报告登革热本地感染病例。2018年上海市疾病预防控制中心的监测数据显示:本市登革热等蚊媒传染病的主要传播蚊种——白蚊伊蚊密度呈增长趋势,发生登革热等蚊媒传染病的风险提升。

夏秋季是蚊虫繁殖的高峰期。根据气象预测,今年夏天上海将面临“三多”气候,即汛期雨量多、梅雨雨量多、高温天数多。湿热气候为蚊虫孳生提供了有利条件,给市民健康带来威胁,防蚊灭蚊势在必行。市爱卫办前期调查发现,在小型绿地、老旧小区、垃圾箱房、集贸市场等处,各类废弃容器形成了许多人为的蚊虫孳生场所,而部分居民生活小区、学校、楼宇大厦、大型商体等的绿地深处、地下车库、自行车棚、屋顶露台等也存在孳生死角,都可造成局部区域蚊虫密度增加。同时,市民防蚊灭蚊意识有待提高,不少人认为蚊虫防制与己无关,对“清除积水防止孳生”“清理废弃容器”“安装纱门纱窗防蚊”等防制知识的掌握度较低。

本市开展防蚊灭蚊专项行动

为有效控制本市蚊虫密度、预防蚊媒传染病暴发流行,市爱卫会于6~9月在全市启动以防蚊灭蚊为重点的夏季爱国卫生运动。自6月开始,每月中旬集中开展全市统一控制突击周,组织广大市民和专

业防制队伍开展环境清洁、雨后清积水,以及成蚊密度控制工作,并持续实施居住区公共环境雨水井、污水井、集水井等蚊虫易孳生环境的蚊幼控制。同时,绿化市容、住建、民防、教育、文化旅游、交通管理等爱卫会各成员单位也将统一行动,督促各类建筑工地、大型绿地、民防设施、农贸市场、中小学校、幼托机构、城中村等重点场所开展蚊虫防制,进一步降低蚊虫密度,保障广大市民的身体健康。市民如需帮助,可咨询12320上海卫生健康热线。

“三不”法则拒绝蚊虫

作为自己健康的“第一责任人”,对待防蚊灭蚊工作,市民要做到“三不”——不剩积水、不堆杂物、不留死角。

“防蚊要找准七寸,方能‘药到病除’。而蚊子的七寸就与水有关。”在当天活动现场举办的上海市健康大讲堂上,虹口区疾病预防控制中心消毒与病媒防治科科长王飞从蚊子的生长环境解释了不留积水对防蚊灭蚊的重要性。他指出:“水是蚊子的起源地,从卵、幼虫、成蛹,继而变成蚊子,基本都是在水中度过的。可以说,没有积水就没有蚊子。”

为了应对蚊虫孳生,市民应在社区和单位全面疏通下水道与沟渠,平整洼地,清除室内外积水;做好垃圾分类,清理积存垃圾、杂物等易招引、孳生蚊虫的场所;主动了解防蚊灭蚊常识,不乱扔杂物,特别是废弃容器,及时翻盆倒罐,做好家居和个人防护,不给蚊虫孳生有可趁之机。王飞特别提醒:“室内养的水盆植物和托盘的积水是极易被忽视的积水处。夏季,水生植物应每5~7天换一次水,并要及时倒掉托盘中的积水。”

除了上述的防蚊措施以外,灭蚊也困扰着许多市民。王飞介绍,在安装上纱门、纱窗和蚊帐后,若还残余少量蚊子,可以尝试使用电蚊拍、吸蚊器、苍蝇拍等物理灭蚊的方法。若家中蚊子密度较高,蚊香、蚊香液,甚至是杀虫气雾剂都是较好的选择。不过,由于杀虫气雾剂含有农药成分,尽量不要朝衣服、被子和床上喷,而是要以45°向上均匀地喷洒在空气中。

在2019年静安区“科普教育,健康你我”健康教育微视频竞赛中,上海市静安区市北医院自编自导自演的视频剧《“晕”动平衡》获得了一等奖。该视频的编剧、市北医院神经内科护士长李孝红就眩晕患者如何保持身体平衡向大家做了详细的讲解。

“在日常护理过程中,我们遇到的眩晕患者不计其数。”李孝红曾亲眼见到过这一幕:因脑卒中在神经内科住院的老唐在得知孙女前来探望后,立刻放下水杯、猛地站起身转头想去同孙女说话时,他突感头晕目眩、眼冒金星,甚至连房子也在转,完全站不稳。李孝红忙上前扶老唐躺下并安慰说:“刚刚您转头动作太快,引发了脑卒中眩晕,过几分钟症状就会缓解。”

眩晕可能是脑卒中的信号

李孝红介绍,“眩”是指视物旋转、眼冒金星;“晕”是指站立不稳,如坐舟船。眩晕多发于老年人,是因机体对空间定位障碍而产生的一种动性或位置性错觉,并伴有心脑血管疾病,也可见于美尼尔综合征及颈椎病。

脑动脉供血不足所引起的脑源性眩晕较为复杂。脑是全身的司令部,脑内的前庭神经核特别容易因缺血而出现眩晕,故而眩晕也被视作脑缺血、脑卒中的信号。一般来说,采用“脑卒中识别三部曲”可以快速判断是否发生脑卒中:第一,微笑或示齿;第二,说句短句;第三,闭上双眼,双手向前伸直维持10秒。若无法正常完成以上任何一个动作,可能发生了脑卒中,患者应立即告知家人,并及时就医。

改变体位要缓慢

如何预防眩晕的发生呢?李孝红指出,眩晕者应保持安静、心情愉快,保证充足的睡眠和休息,避免用脑过度、精神紧张,饮食宜清淡,并适当参加体育锻炼。因颈椎病引起眩晕者,睡眠时要选用合适的枕头,并避免长期低头工作、注意保暖。平日里还要做眩晕平衡训练,以调整躯体肌张力、保持平衡。

眩晕患者如何『晕』动平衡?



李孝红提醒,眩晕病人容易发生跌倒。在起床、改变体位时,动作一定要慢。眩晕病人可以遵循“预防跌倒三部曲”:

- 1.在床上平躺30秒,然后再慢慢起身。
- 2.在床边坐30秒,而后站立30秒,无不后方缓慢行走。
- 3.行走时,穿好防滑拖鞋。若发生眩晕,要第一时间抓住身边的防护栏,然后慢慢蹲下,再呼叫周围人来帮忙。

平衡训练防跌倒

脑卒中患者的平衡功能往往会下降,眩晕症状较多,而坐位平衡是脑卒中患者躯体活动的基础,需要对此加强训练。

静态平衡训练:坐于无支撑的床边或椅子上,髋、膝、踝关节均屈曲90度,脚踏于地面,双足分开约一足宽,双手置于膝上,以保持平衡、预防跌倒。

自动平衡训练:转头、转身,观察躯体失衡情况;双手交叉,引向躯体前、后、左、右、上、下移动;健手从身体一侧取物,放置另一侧;还可以做Bobath球练习。

他动平衡训练(在他人的帮助下完成):使患者在受到突来的外力推拉时,仍能保持平衡,诱发出患者的保护性姿势反射。

记者 瞿乃婴 通讯员 喻文龙

EB病毒可诱发癌症

EB病毒又称人类疱疹病毒4型,被普遍认为是一种可以诱发癌症的病毒。该病毒主要感染两种细胞,感染B细胞可引起传染性单核细胞增多症和淋巴瘤;感染上皮细胞可引起鼻咽癌和胃癌等恶性肿瘤。

EB病毒的传染源是病毒携带者和病人。EB病毒可在人的咽部上皮细胞内长期存在并繁殖,然后释放到唾液内。所以,病毒主要通过唾液、飞沫等传播,极少数经输血传播。由于抵抗力差,幼儿最容易被EB病毒感染而发病,在3~5岁幼儿中占比高达90%。

鼻咽癌起源于单个EB病毒感染的细胞,癌细胞的增殖发生在EB病毒感染之后。一系列研究证据认为:EB病毒在鼻咽癌癌变过程中起着重要作用,甚至可

以说是“罪魁祸首”。不过,EB病毒是发生鼻咽癌的必要非充分条件,即鼻咽癌患者肯定感染了EB病毒,但携带EB病毒者却不一定患有鼻咽癌,因为还需要环境、遗传等其他“帮凶”。

EB病毒大多数时期并不会对人体健康产生显著影响,它一般处于潜伏状态,待时机成熟,才会进攻机体。一些植物产生的化学物质就可以令EB病毒从“潜伏”状态转变为“活跃”状态,如虎刺梅、夹竹桃和变叶木的汁液。

感染症状与感冒相似

- 发烧,体温一般在39℃左右波动,

吃退烧药也没用。发热一般会持续约1周,有些儿童可持续发烧10余天。

- 咽喉痛、扁桃体红肿、淋巴结肿大、眼睑肿大、喉咙有化脓性的白斑。

- 肿大的淋巴结部位主要在双侧颈部,一般在数天、数周后逐渐缩小、消退。

- 皮疹或呕吐,大约10%的患儿皮肤可出现皮疹,部分患儿可能伴有呕吐。

- 肝脏肿大,约20%的患儿会出现肝脏肿大、肝区压痛,类似肝炎的症状。

可以说,EB病毒感染后的症状与感冒

相似,需要经过实验室检查才能明确诊断。

预防感染从改变习惯开始

一旦感染EB病毒就很难清除,故而预防感染就显得非常重要。我们要从自身做起,养成良好的卫生习惯。

第一,不要随意亲吻孩子。EB病毒以唾液经口传播为主,为避免小孩感染EB病毒,不要口对口亲吻他们。

第二,母亲及婴儿家属应避免对婴儿进行口对口喂养。

第三,保持居室环境整洁,每天开窗通风至少1小时,以保持室内空气流通。

上海市疾病预防控制中心

刘敏勇 童玲