

科学防控 守护健康

登革热与基孔肯雅热,你了解吗

夏秋之交,蚊虫活跃,正是登革热与基孔肯雅热等蚊媒传染病的高发季节。所谓“蚊媒传染病”,是指通过蚊子叮咬将病毒或寄生虫传播给人类的疾病。“蚊子传病,到底是什么病?我们该怎么防?”“一只蚊子能惹多大的麻烦?”了解并预防这些疾病,是守护健康不可或缺的一步。

登革热和基孔肯雅热都是由白纹伊蚊或埃及伊蚊(俗称“花蚊子”)叮咬传播的病毒性疾病。这类蚊子体型不大,身上有醒目的黑白斑纹,喜在白天出动,尤其偏爱清晨和黄昏。与夜间活动的库蚊不同,它们更具攻击性,传播疾病的能力也更强。

登革热由登革病毒引起,潜伏期一般为3~14天。典型症状可概括为“高热、三痛、三红”:

突发高热:体温可达40℃以上;

“三痛”:剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节酸痛;

“三红”:同时出现面部、颈

部、胸部皮肤潮红;

还可能出现四肢或躯干充血性红疹,以及恶心、呕吐、腹泻、食欲不振等消化道症状。需警惕的是,部分患者可能发展为重症登革热,出现出血或休克表现,甚至危及生命。

基孔肯雅热由基孔肯雅热病毒引起,其病名源自非洲坦桑尼亚的斯瓦希里语,意为“弯腰走路”,形象地描述患者因关节疼痛而蜷曲身体的姿态。感染后潜伏期一般为3~7天,随后可能突然发病,出现典型的“热一疹一痛”三联征:

突发高热:体温可高达39℃以上,可能持续1~7天。部分患者会出现“双峰热”,即退烧后再次发热;

皮疹:约80%的患者在发热后2~5天,面部、四肢甚至手掌脚底会出现红色斑疹或丘疹,常伴有瘙痒;

明显关节疼痛:这是基孔肯雅热最突出的特点之一。手指、腕、踝和趾等小关节常见剧烈疼

痛和肿胀,可能持续数天甚至数月,严重影响生活质量;

此外,还可能伴随头痛、恶心、呕吐、肌肉痛和结膜炎等症状。

值得注意的是,这两种疾病在我国部分地区(如广东、福建等)已有本地病例报告,尤其是广东多地发生本地疫情,福建省也属于高风险省份,亟需加强防范。

防控的关键在于阻断传播媒介——伊蚊的孳生。这类蚊子尤其偏爱小型清静积水,从花盆底碟、废弃轮胎、瓶罐容器,空调排水、饮水机接水盘乃至绿化带中散落的塑料袋积水,都可能成为它们繁殖的“温床”。

有效的防控需从以下几方面入手:

首先,彻底清除孳生地。应落实“翻盆倒罐、清除积水、加盖防护、定期检查”的原则,及时清理室内外各类积水容器,闲置容器须倒置存放,功能性储水容器应加盖并定期换水。对于景观

水池、排水沟等不易清理的水体,可放养鱼类或使用专业灭蚊幼剂。

其次,做好个人防护。在蚊虫活跃时段外出宜穿着浅色长袖衣裤,使用有效驱蚊剂,居住场所应安装纱门纱窗,睡眠时使用蚊帐。

最后,增强健康意识。一旦出现突发高热、皮疹、关节痛等症状,且近期有蚊虫叮咬史或相关地区旅居史,应及时就医并主动告知医生相关暴露史。

蚊媒传染病可防可控,关键在于行动。在日常生活中可以从防蚊和灭蚊两方面入手,不必恐慌,关键是做好:清积水、灭成蚊、防叮咬。让我们从清除一处积水、一次有效的个人防护做起,我们都能为守护健康社区贡献力量。

(作者:邓姝玘 三明市三元区徐碧街道社区卫生服务中心副主任医师)

女性、儿童需警惕 缺铁性贫血偏爱这几类人

缺铁性贫血是全球最常见的营养性贫血,世界卫生组织显示,全球约有四分之一人口存在贫血,其中超过一半由缺铁引起。缺铁性贫血最常侵扰女性和儿童,导致患者乏力、注意力不集中。对儿童而言,还会危害智力和运动发展;对于孕妇,则可能增加孕产妇并发症风险。

所以,认识缺铁性贫血的基本常识,找到高危人群,学会如何预防和治疗,守护家人的健康非常关键。

缺铁性贫血:原因与表现

缺铁性贫血是由于体内铁元素缺乏,血红蛋白合成不足而引起的。血红蛋白是红细胞内负责结合和运输氧气的含铁蛋白质,铁缺乏会导致血红蛋白合成不足,进而使血液运氧能力下降,身体各个组织缺氧,人就会感到疲倦、心慌、头晕。

常见症状包括:面色苍白、口唇无血色;容易疲劳、注意力不集中;心跳加快、运动后呼吸急促;指甲脆弱、出现匙状甲(如“指甲中央凹陷,边缘翘起,形似勺子”);儿童或出现学业成绩下

滑、智力与运动发育迟缓。

由于这些表现常常被人们认为是劳累、学习压力大或者营养不良,所以缺铁性贫血常常被忽视,等到症状严重的时候才被发现。

缺铁性贫血偏爱的高危人群

1. 女性

月经过多或者经期不规律的人:每个月经血量变大,体内的铁储备就一直被消耗,如果吃进去的食物补不上来,就很容易缺铁。

孕妇和哺乳期女性:怀孕后母体对铁的需求量增大,既要满足胎儿生长,又要维持母体血容量。如果铁摄入不足,孕妇容易出现贫血,严重时会导致早产、胎儿宫内发育受限等。哺乳期女性如果饮食不均衡,也会出现缺铁。

2. 儿童与青少年

婴幼儿:出生时有一定铁储备,但快速生长消耗储备,6月后耗尽,辅食添加不当易缺铁。

学龄期及青春期:此阶段学习压力大,饮食不规律,且处于快速生长发育期,对铁的需求量增加。如果此时挑食或饮食不均衡,就容易缺铁,从而引发贫血。

3. 其他特殊人群

除女性和儿童外,以下人群也需警惕。

素食者:植物性食物铁吸收率较低,缺乏肉类等优质铁源易致缺铁。

慢性失血患者:如溃疡、痔疮与胃肠道出血:长期小量失血是一个常被忽视的缺铁原因。频繁献血者与术后康复人群:铁消耗过量且补充不足易致贫血。

缺铁性贫血的发现与诊断方法

1. 体征面色苍白、口角炎、舌头光滑发红、头发干枯、指甲变薄或凹陷等是缺铁性贫血的表现,儿童表现为注意力不集中、好动或者成绩下降。

2. 实验室检查

血常规:血红蛋白降低,红细胞体积缩小、色泽变淡。

血清铁蛋白:是评估体内铁储备的敏感指标,其下降表明铁缺乏。

转铁蛋白饱和度:体现血液中铁的供给能力。

3. 医生提示

如果出现长期疲倦、反复头晕、女性月经过多、儿童食欲不振等症状,应尽早就医进行血液检查,以明确是否缺铁。

常见问题答疑

Q1: 缺铁性贫血与地中海贫血的区别是什么?

A: 缺铁性贫血多因营养或失血引起,补铁有效,地中海贫血是遗传的血红蛋白合成障碍,补铁无效,要基因检测确诊。

Q2: 补铁是不是越多越好?

A: 不是。过量补铁会引发便秘、恶心,甚至铁中毒。应遵医嘱服药,不可自行加量。

Q3: 孩子挑食就一定会缺铁吗?

A: 不一定,但长期挑食会增加风险。应培养孩子均衡饮食,避免挑食。

缺铁性贫血并不可怕,关键在于早发现、早干预。女性和儿童是高发人群,若出现脸色苍白、易疲劳、学习效率下降等症状,应警惕缺铁可能。建议定期体检,合理膳食,科学补铁,我们一起守护身体的能量,守护自己的未来!

(作者:刘卫军 福建省福鼎市医院 主治医师)