

专家带你了解“基孔肯雅热”

【专家简介】罗阳 市政协委员,重庆大学医学院副院长、重庆大学附属人民医院医学检验科主任、重庆市临床检验中心副主任

近期,我国南方地区暴发的“基孔肯雅热”疫情引发广泛关注。基孔肯雅热是啥病?重庆是否存在传播风险?又该怎么防治?近日,市政协委员,重庆大学医学院副院长、重庆大学附属人民医院医学检验科主任、重庆市临床检验中心副主任罗阳围绕基孔肯雅热的诊断与治疗展开科普。

什么是“基孔肯雅热”

“基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的急性虫媒传染病。”罗阳介绍,该病毒属于披膜病毒科甲病毒属,1952年首次在坦桑尼亚的疫情中被分离鉴定,最初被误认为登革热,后经血清学和病毒学研究确认是独立病原体,因其独特的关节症状与传播特点而被单独命名。“‘人一蚊一人’是基孔肯雅热的核心传播链。”罗阳说,基孔肯雅病毒主要通过蚊虫叮咬传播,埃及伊蚊和白纹伊蚊是主要媒介,病毒在蚊体内复制后,通过叮咬将病毒传给人。少数情况下可通过母婴传播(分娩时)或血液制品传播,但极为罕见。

罗阳介绍,基孔肯雅热的典型症状以“突发高热+剧烈关节痛”为核心,感染后2至4天突然发病,体温可达39至40℃,持续1至7天;关节痛多累及手、足、膝等大关节,呈对称性、游走性,伴关节肿胀,患者常因疼痛难以活动(“断骨热”特征);还可出现皮疹(躯干、四肢的斑丘疹)、头痛、肌肉痛、乏力等。基孔肯雅热重症高危人群包括65岁以上老年人、有基础疾病者、免疫功能低下者及新生儿。

重庆是否存在传播风险

重庆存在基孔肯雅热传播的潜在风险,因重庆夏季高温多雨,适宜埃及伊蚊、白纹伊蚊(传播媒介)孳生,且人口流动频繁,可能输入病例。

“但目前重庆尚未有本地传播病例报告,风险相对较低。”罗阳提醒,暑期旅行者需重点防范蚊媒传播风险,尤其是前往非洲、东南亚、南美等疫区的人群。出发前最好查询目的地疫情,避免前往暴发区域;备好长袖透气衣裤、蚊帐,以及含20%至30%避蚊胺的高倍驱蚊剂,户外每2至3小时补涂1次;住宿选择有纱窗、空调的房间,睡前

检查蚊帐是否密闭。旅途中若出现高热、关节痛,需及时就医并告知旅行史,便于早期诊断;回国后14天内若出现类似症状,立即就诊并报告行程。此外,避免在清晨、傍晚等蚊虫活跃时段前往草丛、积水区;穿浅色衣物(蚊虫对深色更敏感);行李箱中备有乙酰氨基酚等退热药物,但不可自行用药掩盖症状,延误诊治。

基孔肯雅热的初步判断

普通人应如何快速区别基孔肯雅热与流感、登革热、类风湿关节炎呢?罗阳介绍,与流感相比,基孔肯雅热呼吸道症状少见,关节痛更剧烈且持续时间长;与登革热相比,基孔肯雅热以关节症状为主,极少出血,而登革热有出血倾向;与类风湿关节炎相比,基孔肯雅热急性起病,发热明显,病毒检测可阳性。

是否有居家监测方法?罗阳说,可以先评估风险:若近期去过疫区、被蚊虫叮咬,且出现



链接

1.居民日常防蚊有哪些低成本方法?哪些“民间偏方”不可信?

低成本防蚊方法包括:用纱门、纱窗阻挡蚊虫进入,夜间睡觉挂蚊帐;将白醋与水按1:1混合,装入喷瓶喷洒门窗、角落(蚊虫不喜欢酸味);将薄荷、艾草等驱蚊植物放在阳台或窗台;及时清理家中积水,减少蚊虫产卵。防蚊首选蚊帐、纱窗等物理屏障和正规驱蚊剂,偏方不可替代科学防护。

不可信的民间偏方:用维生素B1泡水涂抹皮肤(无科学证据证明驱蚊效果,且可能刺激皮肤);燃烧艾草驱蚊(烟雾可能引发呼吸道不适,尤其对老人、儿童);用啤酒或糖水诱杀(仅能吸引部分蚊虫,效果有限,且可能滋生其他昆虫)。

2.市面上的驱蚊产品中,哪种成分对传播基孔肯雅热的蚊子驱避效果最好?

传播基孔肯雅热的主要媒介是埃及伊蚊和白纹伊蚊,针对这两种蚊子,避蚊胺(DEET)、派卡瑞丁、埃卡瑞丁和柠檬桉叶油(PMD)是驱避效果较优的成分。其中,避蚊胺(浓度10%至30%)是国际公认的高效驱蚊成分,对伊蚊的驱避时长可达4至6小时,尤其适合高风险环境。

38.5℃以上的高热并伴有关节痛或肌肉痛,应优先就医排查,尤其老人、有基础病者等高危人群不可拖延。居家监测适用于症状轻微、无高危因素者,方法包括:每日记录体温(至少4次),观察是否持续超过3天的高热不退,关注关节痛是否加重到影响行走,有无皮疹、牙龈出血、尿色加深,以及嗜睡、烦躁等意识变化的情况。

如何预防基孔肯雅热

罗阳提醒,个人层面需做好防蚊措施:穿长袖衣裤,在暴露部位涂含避蚊胺、派卡瑞丁的驱蚊剂(浓度成人不超过30%);室内使用蚊帐、纱窗,定期用拟除虫菊酯类杀虫剂喷洒角落。社区层面定期开展翻盆倒罐、疏通下水道等蚊虫孳生地清理,对积水区域投放对应药物;若疫情暴发,需在专业人员指导下进行成蚊灭杀,降低蚊虫密度。同时,医疗机构需及时上报病例,对患者采取防蚊隔离(发病后1周内,避免蚊虫叮咬),防止病毒通过蚊虫扩散。

(记者 程颖)

浓度20%左右的派卡瑞丁安全性较高,驱避效果与避蚊胺接近,且对皮肤刺激性小,适合儿童和孕妇使用。

柠檬桉叶油作为天然成分,驱避时长约2至3小时,适合对化学成分敏感者,但需注意部分人可能过敏。

选择时需关注产品标注的“针对伊蚊有效”,并根据活动时长补涂;户外高风险场景优先选择避蚊胺或派卡瑞丁类产品,确保持续防护。

3.喷了杀虫剂多久后才能开窗通风?对小孩、宠物有影响吗?

常用的杀虫剂多为拟除虫菊酯类(如氯菊酯、烯丙菊酯),这类药剂挥发性较强,通常喷洒后1至2小时即可开窗通风,待室内异味消散后再让小孩和宠物进入。若为室外大面积滞留喷洒(药剂持效期较长),通风时间可延长至3小时,避免残留药剂通过空气进入室内。

对小孩和宠物的影响需分情况:正规剂量喷洒时,残留药剂浓度较低,对健康影响有限。但婴幼儿和宠物(尤其是猫)对菊酯类较敏感,需避免直接接触刚喷洒后的地面、植被;若不慎接触,及时用清水清洗接触部位。建议喷洒后暂时将宠物转移至其他环境,待通风完毕、地面干燥后再带回;同时教育孩子不要捡拾喷洒区域的物品或触摸花草,降低接触风险。

告别「咬合枷锁」 守护颞下颌关节健康

【专家简介】邓圣辉 重庆市中医骨科医院主治医师

生活中,你是否常常在下巴活动,特别是在打哈欠、啃苹果,又或是在张大嘴接受口腔治疗时,听到“咔嚓”声?严重的甚至会出现咬东西脸疼、嘴巴突然张不开、头疼等情况。这其实是你的颞下颌关节出了问题。

什么是颞下颌关节紊乱病?日前,重庆市中医骨科医院主治医师邓圣辉就相关问题进行了解答。

“颞下颌关节紊乱病是口腔颌面部常见的疾病之一,在临床上三大表现:张嘴时耳侧出现‘咯噔咯噔’的弹响声,张口受限,张嘴时耳朵前侧有疼痛感。”邓圣辉介绍,颞下颌关节在面部两侧,是人体内最复杂的关节之一,大张嘴时一般可以摸到骨头的活动,承担着咀嚼、发音、吞咽等重要功能。

“很多人出现这些症状的时候都不以为意,觉得‘过几天就好了’,实际上可能错过最佳的干预时机。”邓圣辉强调,这个病很常见,20至40岁的年轻人发病率最高,女性比男性多。现在青少年发病率也明显上升,若这一问题长期未解决,还可能影响颌骨正常发育,导致“脸歪”“下巴后缩”等颌面部畸形,不仅影响外观,还会加重咬合功能障碍。

哪些因素会导致颞下颌关节紊乱?“人的身体是一个整体,颞下颌关节常常受到很多方面影响。”邓圣辉介绍,咬合习惯、不良体态、精神压力等都会导致颞下颌关节紊乱。例如,吃牛肉干、红薯干等柔韧的食物,或者长时间嚼瓜子,容易让关节因过度疲劳出现肿胀疼痛等症;盘腿和跷二郎腿等不良坐姿,容易导致脊柱侧弯,引发下颌关节的受力不均,导致下颌关节偏歪;精神压力大、焦虑紧张容易使肌肉处于紧绷状态,也会导致下颌关节产生紊乱。

“由于颞下颌关节紊乱的致病因素多属可调控范畴,因此多数情况可通过行为干预实现有效预防。”邓圣辉表示,平时要避免过大张嘴,在打哈欠、大笑时需进行适当控制;避免咀嚼过硬的食物和单侧咀嚼;不要躺在床上玩手机、跷二郎腿、盘腿、趴着睡觉。同时要学会释放压力、规律作息,从而保护脆弱的颞下颌关节。

邓圣辉介绍,在日常生活中,患者如果出现了颞下颌关节紊乱病的急性症状,可以先用热毛巾敷两侧颞下颌关节局部,每次15分钟以上,温度适宜以免烫伤;冬季注意耳前区,别受凉,也可以通过局部按摩、理疗等方式放松肌肉。如果症状减轻,可以继续观察,进行行为管理,改变不良生活习惯,调整心态,注意休息。如果3至5天症状仍然没有缓解,或是长期关节疼痛,出现明显的张口受限、张口偏斜偏摆、面部不对称等症状,应及时到医院就诊,寻求专业帮助。

“此外,还要关注牙齿的咬合关系,如有牙齿缺失应及时及早修复,若存在牙列不齐、咬合关系差、夜磨牙等情况,也应尽早治疗。”邓圣辉特别提醒,家长要多关注孩子的面部发育与关节状态,早发现、早干预,更好守护孩子的颌面健康。

(记者 李亿南)

让“蛇缠腰”不难缠

【专家简介】何仁颖 重庆市人民医院皮肤科副主任医师

“我父亲以前得过带状疱疹,现在听说医院有疫苗接种活动,赶紧带家里的老年人都去打疫苗,我们也放心些。”近日,重庆不少医院开展了重组带状疱疹疫苗接种惠民活动,市民王强(化名)查询到相关信息后,也及时带家里的老年人到就近的医院接种。“接种疫苗是预防带状疱疹及带状疱疹后神经痛的重要措施。”重庆市人民医院皮肤科副主任医师何仁颖表示,正确认识带状疱疹,了解该疾病的相关知识,及时诊治是治疗的关键。

什么是带状疱疹?何仁颖解释:“带状疱疹俗称‘蛇缠腰’,是一种令人闻之色变的常见皮肤病。”它是由水痘一带状疱疹病毒(VZV)感染引起的。这种病毒并不少见,它与水痘是同一种病毒。原发感染表现为水痘,当机体抵抗力下降的时候,潜伏于人体内的病毒被再激活则引起带状疱疹。

近年来,带状疱疹的发病率逐渐上升。据统计,我国50岁及以上人群每年新发带状疱疹病例在150万例以上,经济负担超过13亿元,严重影响患者的生活质量。”何仁颖介绍,带状疱疹的典型症状是身体单侧出现带状分布的簇集性水泡、大疱,一般不超过中线,大多伴有疼痛。在发病前1-5天,患者可能出现轻度乏力、低热、食欲不振等全身症状。患处皮肤有灼痛感,之后逐渐出现红斑、水泡。

值得注意的是,带状疱疹最常见并发症为带状疱疹后神经痛,有9%-34%带状疱疹患者可能会发生。带状疱疹后神经痛的发病率及患病率均随年龄增加而呈现逐渐升高的趋势,60岁及以上的带状疱疹患者约65%会发生带状疱疹后神经痛,且疼痛性质多样,可为烧灼样、电击样、刀割样、针刺样或撕裂样疼痛,可以单一性质的疼痛为主,也可以多种性质的疼痛并存。不仅如此,带状疱疹后神经痛持续时间很长,可长达数月甚至数年,严重影响生活质量。

哪些人更容易“中招”?何仁颖强调:“年龄是最重要的危险因素。50岁以上的中老年人患病风险明显升高,而且年龄越大,症状可能越严重。”除此之外,患有恶性肿瘤、糖尿病、肾病等慢性病、自身免疫性疾病如类风湿关节炎、系统性红斑狼疮和炎症性肠病等正在接受免疫抑制剂治疗的人群会显著增加带状疱疹的发病和复发风险。另外,长期精神压力大、过度劳累、熬夜可导致免疫力下降,也给病毒可乘之机。

万一不幸罹患此病,千万别拖延。“发病后72小时内是抗病毒治疗的黄金时间。”何仁颖提醒,早期、足量、足疗程抗病毒治疗可以有效控制病情,加速皮疹愈合,缩短病程,降低带状疱疹后神经痛发生的风险。“在护理方面也需注意。”她建议,注意保持皮疹部位的清洁和干燥,降低细菌感染的风险;穿着宽松棉质的衣服,减少摩擦;保持情绪稳定,睡眠充足;宜清淡、易消化饮食,忌煎炒、油炸、辛辣、烟酒等刺激性食物。

对于得过带状疱疹的人群还需要接种疫苗吗?何仁颖给出了肯定的答案:“即使得过,也建议接种。”她解释,因为这种病毒会潜伏在体内的神经节中。随着年龄增长,免疫功能逐渐下降,病毒会再激活引发带状疱疹。既往接种过水痘疫苗或感染过水痘的人群也需要接种,因为疫苗能有效降低复发概率及出现神经痛的风险;对于高危人群来说,建议尽早接种疫苗,主动做好防范,才能更好地守护健康。

(记者 程卓)



外卖员签约“家庭医生”

8月21日,沙坪坝区天星桥街道、天星桥社区卫生服务中心联合开展新业态劳动者“家庭医生”服务签约活动,活动现场共有20名外卖员签订《家庭医生签约服务协议》。通过家庭医生的专业指导和服务,能让外卖从业者更加了解自身健康状况,为预防和治疗常见的职业病起到积极的作用。目前,天星桥街道辖区已有300余名新业态劳动者签约“家庭医生”。

孙凯芳 摄



从市场到餐桌——这份彩椒攻略请收好!

【专家简介】张竹霞 九龙坡区人民医院神经内科副主任医师、高级营养师、健康管理师

夏季正值彩椒(又称:甜椒、灯笼椒)上市的季节。彩椒不仅能为菜肴着色添香,还富含多种营养素,是健康饮食的优质选择,也因其鲜艳的色泽和清甜的口感深受大众喜爱。近日,记者采访了九龙坡区人民医院神经内科副主任医师、高级营养师、健康管理师张竹霞。她从品种特点、挑选技巧、营养价值、标准热量、推荐做法及适宜人群等方面,为大家带来了一份彩椒攻略。

张竹霞介绍,彩椒按颜色一般可分为红彩椒、黄彩椒、橙彩椒、绿彩椒等类别。其中,红彩椒一般已完全成熟,甜度高、富含番茄红素(抗氧化剂);黄彩椒口感甜脆,β-胡萝卜素含量较高;橙彩椒介于红黄之间,维生素C含量突出;绿彩椒还未完全成熟,略带苦味,但膳食纤维更丰富。“从营养对比来看,红、黄、橙彩椒的维生素含量普遍高于绿彩椒,但绿彩椒热量更低。”

“从健康功效分析,彩椒具有增强免疫力、保护视力、调节血糖、改善心血管健康、美容抗衰老等功效。”张竹

霞举例,如红、黄彩椒的维生素C含量远超橙子,约是橙子的3倍,有助于抗氧化、促进胶原蛋白合成。红彩椒富含β-胡萝卜素(转化为维生素A),可缓解眼疲劳,预防夜盲症。不仅如此,彩椒低GI(血糖指数)、高膳食纤维,比较适合糖尿病患者。每100克含钾211毫克,可帮助调节血压;红彩椒中的番茄红素可降低胆固醇。而其富含的维生素C和维生素E可协同抗氧化,减少自由基损伤,延缓皮肤老化。

那么如何挑选优质彩椒呢?张竹霞给出了四个小妙招。一是看外观。表皮光滑、饱满,无皱缩或斑点,蒂部新鲜翠绿,无发黑或干枯。二是摸硬度。优质彩椒手感坚实,按压有弹性,反之,手感过软的就可能存放过久。三是闻气味。新鲜彩椒有清香味,若有发酵味或酸味,可能已变质。四是选颜色。红、黄、橙彩椒更甜,适合生吃或凉拌,而绿彩椒适合炒制。

“不仅要懂得怎么选,还要懂得怎么吃与搭配。”对此,张竹霞推荐了一些彩椒的具体吃法。首先是以前最大程度保留营养的彩椒沙拉,蘸酱等生吃方式,其中前者可将彩椒切条搭配黄瓜、紫甘蓝,混合橄榄油及柠檬汁调味;

后者可将彩椒搭配鹰嘴豆泥或酸奶酱,作为健康零食。其次是快炒,这种方式比较适合绿彩椒。如彩椒炒牛肉,这样做的牛肉嫩滑、彩椒脆甜,既补铁又美味。又如将彩椒干扁至微焦,加蒜末、酱油的虎皮彩椒,是下饭神器。再者是烤制。如烤彩椒拌藜麦,即将浸泡后的藜麦煮熟,彩椒切除顶部后内刷橄榄油,酿入藜麦后,立着放入烤箱,用200℃烤20至30分钟,搭配坚果,作为高蛋白轻食食用。此外,还可以进行炖煮,如彩椒番茄汤,酸甜开胃,富含茄红素。

张竹霞提醒,减肥、三高人群以及孕妇、免疫力低下者等适宜吃彩椒,而某些特殊人群则应慎食。如肠胃敏感者生吃可能刺激胃黏膜,建议煮熟后食用;易胀气者吃彩椒,可能会因彩椒含少量硫化物而引发腹胀,建议少量尝试;极少数对茄科植物(如辣椒、茄子)过敏者,需观察反应。

(记者 陈元洪)

