



海口市人民公园内专业消杀队员深入绿化区域开展消杀工作。
本报记者 李天平 摄

小小蚊子毒性大 可传播80多种疾病 蚊子为什么总咬你？

■ 本报记者 马珂

随着登革热高发期的到来，全省爱国卫生运动也如火如荼地开展起来。登革热防控工作的核心就是防蚊灭蚊。

我们对蚊子并不陌生，但你真的了解它们吗？你是否知道，这些每天环绕周围的小小蚊子，竟能传播80多种疾病？你是否了解它们专门喜欢叮咬哪类人群？市面上的灭蚊灯和驱蚊手环是否应该列入你的防蚊战蚊“武器”清单？海南日报记者就此采访了省疾控中心有关专家。

蚊子也有“脾气”

为什么要灭蚊？省疾控中心热带病与慢性病防控所病媒生物防治室主任孙定炜告诉记者，蚊子是可怕的疾病传播者，可引发登革热、疟疾、流行性乙脑、黄热病、淋巴丝虫病、寨卡等多种流行疾病的传播。有报道显示，蚊子传播的疾病至少有80多种。

说起蚊子，相信很多人跟它“对战”过无数回合，但你是否知道不同种类的蚊子也有着不同的“脾气”：有的孳生在清水周围，有的则专门扎根在臭水沟附近，而有的更喜欢生活在家附近的容器里……而且不同种类的蚊子传播的疾病也各有不同。

“海南分布较多的蚊种是致倦库蚊、白纹伊蚊等。”孙定炜介绍，海南主要的传病蚊种有大劣按蚊、微小按蚊、致倦库蚊、三带喙库蚊、白纹伊蚊和埃及伊蚊等。大劣按蚊主要生活在山区，微小按蚊主要在丘陵地区，城市里主要有致倦库蚊、白纹伊蚊，而农村主要有三带喙库蚊和白纹伊蚊。

“不同蚊种传播的疾病也不同。”孙定炜说，大劣按蚊是传播疟疾的媒介，主要分布在海南中部山区；微小按蚊也是重要的传疟媒介；致倦库蚊是班氏丝虫病的主要媒介之一；三带喙库蚊是乙型脑炎的主要媒介；登革热的传播媒介是白纹伊蚊和埃及伊蚊，俗称“花蚊子”。



定期洗牙好处多

牙菌斑是引起蛀牙、牙结石、牙龈炎、牙周炎的罪魁祸首。牙菌斑是由口腔内剩余食物残渣与细菌反应形成的，肉眼无法看见，在牙刷不到的地方，长期聚集钙化沉积变成牙结石，而这些牙结石是无法通过刷牙清除干净的，只能通过洁牙（洗牙）清除干净。

洗牙有哪些好处？

1. 洗牙可预防龋齿

牙菌斑和其他沉淀物依附于牙齿表面，日常生活中如果不注重牙齿的清洁，容易形成龋齿，造成美观影响，而洗牙就是为了洗掉牙齿的污垢，给牙齿带来健康。

2. 洗牙可预防牙周病

洗牙可以去除诱发牙周病的细菌，达到预防牙周病的目的。

3. 洗牙可发现口腔问题

便于及时发现口腔问题进行处理，早预防、早发现、早治疗。

4. 洗牙可防止口臭

研究表明，不洗牙的人中大约有85%的人患有口臭。良好的口腔卫生是预防口臭必不可少的第一步。

5. 洗牙回报大

洗牙可以将有害菌扼杀在摇篮里，能预防和治疗牙龈炎、牙周炎。

若不洗牙，病菌滋生引发龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病，最终导致牙齿松动脱落，后期的修复费用则远超洗牙费用，不仅侵害到身体的健康，还因为疼痛和治疗耗费更多的时间和精力，得不偿失。

洗牙出血属正常情况，若机器消毒不到位，则容易造成细菌传染引发并发症，因此，洗牙需到专业、正规的医院进行。

伊蚊：传播登革热的“元凶”

■ 本报记者 马珂

传统驱蚊方法更有效

灭蚊灯和驱蚊手环成为很多家庭驱蚊灭蚊的选择，然而这种方式真的有效吗？孙定炜称，市面上还有一种紫外线灭蚊灯，它使用的UV光谱里的长波紫外线，即UV-A，其波长范围为315~400

以及蚊帐、纱窗等物理方法。

孙定炜称，合格杀虫剂如电热蚊香液是非常直接有效的，购买正规产品并且看清说明书注意事项就好。另外，在登革热高发区，需要穿长衣长裤进行物理防护，也可以在皮肤或衣服表面涂抹含避蚊胺、香茅油等成分的花露水、驱蚊液等。

此外，从根本上防蚊，还要从我们的居住环境入手，及时清理下水道、瓶瓶罐罐等处的积水，彻底清除蚊虫孳生地。

我国传播登革热的伊蚊主要是白纹伊蚊，分布在南起海南岛，北至辽宁南部，西至陕西宝鸡的辽阔地域。与人们的活动时间一致，日出前后和日落时分是它们叮咬的高峰时段，可谓“日出而作，日落而息”。白纹伊蚊的幼虫喜好洁净的水，社区内的树洞、石穴、积水轮胎，废弃的碗、盒，承接水的瓶瓶罐罐，从生植物的叶腋等，都是它们繁衍后代的温床。

埃及伊蚊在我国主要分布在海南省沿海市县及火山岩地区、广东省雷州半岛、云南省的边境地区和台湾南部，尽管分布局限，但它对登革热的传播能力强于白纹伊蚊。埃及伊蚊除了在早晨和近黄昏有叮咬高峰外，整个白天都会活跃地吸血。与白纹伊蚊相比，埃及伊蚊与人类更为“亲近”，喜欢与人类共居一室，我们家中的饮用贮水缸、水培植物、花盆托、腌菜坛等都是它们繁衍后代的温床。

伊蚊一般出现在哪些场所？

白纹伊蚊多栖息在孳生场所附近，在室外主要栖息在阴暗避风处，如缸、罐、坛的内壁，工地积水的基槽内壁；在

室内则倾向于停留在墙上、桌椅和床下、悬挂的衣服上等。

埃及伊蚊是典型的“家蚊”，主要栖息在室内避风阴暗处，如水缸脚、碗柜背后、卧室床底、墙角、蚊帐等处，悬挂的有汗渍的黑衣服，更受它们喜爱。

减少伊蚊孳生 我能做什么？

伊蚊喜欢在人类家中和附近栖息，为减少孳生，我们该采用多种手段清除孳生地：

1. 翻盆倒罐，清理住家及周围各类无用积水

2. 保持住家及周围环境卫生整洁，清除各种卫生死角和垃圾

3. 人、畜饮用水容器或其他有用积水容器4天彻底换水一次

4. 家中减少种养水生植物，已种养的容器4天彻底换水一次

5. 住家及周围景观水体，可放养观赏鱼或本地种类食蚊鱼

6. 轮胎整齐存于室内或避雨场所，堆室外用防雨布严密遮盖，户外废弃轮胎打孔，难以清除积水轮胎用双硫磷灭幼蚊

7. 住家周围外环境植被可用卫生杀虫剂灭伊蚊成蚊

驱蚊方法

最有效

● 避蚊胺

驱蚊效果好，持续时间长，可以直接涂抹在皮肤上（有损伤衣物的风险，2个月以下婴儿不宜使用，儿童使用浓度不宜超过30%）

● 埃卡瑞丁

很温和，对皮肤刺激小，不会损伤衣物（2个月以下婴儿不宜使用，儿童使用浓度不宜超过20%）

● 驱蚊酯/伊蚊宁

较温和，对皮肤刺激小（有损伤衣物的风险，2个月以下婴儿不宜使用）

● 拟除虫菊酯

广谱杀虫剂（有一定毒性，不可长期接触，儿童慎用）

● 柠檬桉叶油

天然驱蚊剂（有皮肤过敏风险，3岁以下儿童不推荐使用）

不推荐

● 驱蚊草

有效成分太少、浓度太低，效果不佳

● 驱蚊波

据能赶走叮人的雌蚊，实验证明效果极为有限

● 驱蚊手环

有效范围太小，有效时间太短

● 传统蚊香

产生粉尘和pm2.5微粒，可能导致呼吸道损伤

（侯赛辑）

H 海南中医药·传承与创新

我省开展《中医药法》宣传月活动

■ 本报记者 马珂

近期，省中医药管理局统一部署，全省各市县积极开展《中华人民共和国中医药法》（以下简称《中医药法》）宣传月活动，以实际行动深入推广《中医药法》，提升民众中医药健康文化素养，增进社会对中医药的认知和认同。

据了解，《中医药法》是我国第一部全面、系统体现中医药特点和规律的根本大法，在中医药事业发展具有基础性和全局性作用，是开展中医药工作的基本遵循和依据，于2017年7月1日正式实施。《中医药法》实施3年来，中医药法规体系不断健全完善，配套制度逐步落实，中医药服务领域得到进一步拓宽，中医药特色人才队伍建设及服务体系进一步得到法律保障。

海口市卫健委对做好《中医药法》实施三周年宣传活动高度重视，通过举办中医健康知识讲座、开展宣传义诊活动等多种方式宣传《中医药法》知识，让广大市民更便捷地了解《中医药法》，普及推广中医养生保健知识。

《中医药法》颁布实施以来，琼海市完善保障措施，改善中医药服务，加强人才培养，强化中医药保护与发展，扩大中医药科学研究，促进中医药传承与文化传播，有效促进琼海市中医药事业发展。琼海市卫健委联合琼海市中医院组织了以“传承精华、守正创新”为主题的大型惠民义诊活动。中医专家们通过号脉、问诊，并运用推拿、针灸、按摩等中医疗法，为老百姓现场诊疗颈椎病、腰椎病、关节疼痛、肢体麻木等疾病。专家们还耐心为他们讲解中医保健、饮食养生、日常调理等中医小常识，引导广大群众了解中医药，喜爱中医药，倡导群众养成健康生活的良好习惯，并向群众宣传《中医药法》，耐心地为居民答疑解惑，现场气氛热烈。

文昌市卫健委组织文昌市人民医院、文昌市中医院、各基层卫生院在各辖区同步开展《中医药法》宣传、中医义诊、“三伏贴”“针灸”等体验活动。针对群众咨询的常见病、多发病，从中医药养生保健知识方面进行了预防、保健和治疗的讲解，使广大群众对《中医药法》有了更深认识，同时对中医预防、保健及治疗各类常见病、多发病有了更详细了解。

五指山市卫健委组织五指山市中医院医护人员进村进行《中医药法》宣传、义诊发放药品活动。活动现场，医护人员详细询问患者病史、身体状况和日常生活，因病施治。

三亚市在开展《中医药法》宣传活动的同时，抓好新冠肺炎疫情防控工作，如义诊活动时人员要佩戴口罩、保持安全距离、排队有序进行；工作人员发放宣传折页、张贴海报等也要佩戴口罩，并及时按要求洗手等，确保宣传防控两手抓。

甲状腺肿瘤切除新技术 让疤痕“隐身”

本报讯（记者马珂）海南日报记者记者从中国人民解放军第928医院了解到，目前一项新技术——无充气腋窝入路腔镜下甲状腺肿瘤切除术在该院落户，市民做甲状腺手术后，不用再担心手术后颈部留疤，在家门口就能享受优质医疗服务。

据中国人民解放军第928医院普通外科团队主任吴维敏介绍，近年来甲状腺发病率持续上升，患者中以年轻女性居多，然而传统的开放式甲状腺手术会在颈部留下大小不等的“疤痕”，不仅难看，还会产生吞咽联动现象，出现颈部不适感，使许多人望而生畏，一些爱美人士甚至拒绝手术，延误病情。该院不断开展技术创新，在确保甲状腺治疗质量同时，致力于让伤口更“隐身”，解决了患者的后顾之忧，甲状腺疾病患者不出岛也能享受到国内大城市的品质医疗服务。目前已已有5名患者享受到这项优质医疗服务，手术效果良好。

据悉，该项手术是一项经无充气腋窝入路的腔镜甲状腺手术。手术时，在腋下顺着皮肤皱纹取一个大小为4cm的切口，利用胸大肌和颈部的潜在腔隙完成甲状腺肿瘤的切除及淋巴结的清扫。就好比给“折翼”的甲状腺装上了隐形的翅膀。目前，无充气腋窝入路腔镜下甲状腺手术相比传统开放手术、经胸乳或者全乳晕入路腔镜手术的独特优势，已备受国内外甲状腺医疗界的关注和推广。



健康周刊广告联系：
18976640822
投稿邮箱：
110796597@qq.com

海南泰康拜博口腔医院

诊疗科目：
口腔科 牙体牙髓科 预防口腔专业
口腔颌面外科专业 口腔影像科
口腔科 口腔修复专业
口腔正畸专业 医学检验科

咨询预约热线
0898-36351111

地址：海口市龙昆南路5号（白坡里公交站旁）