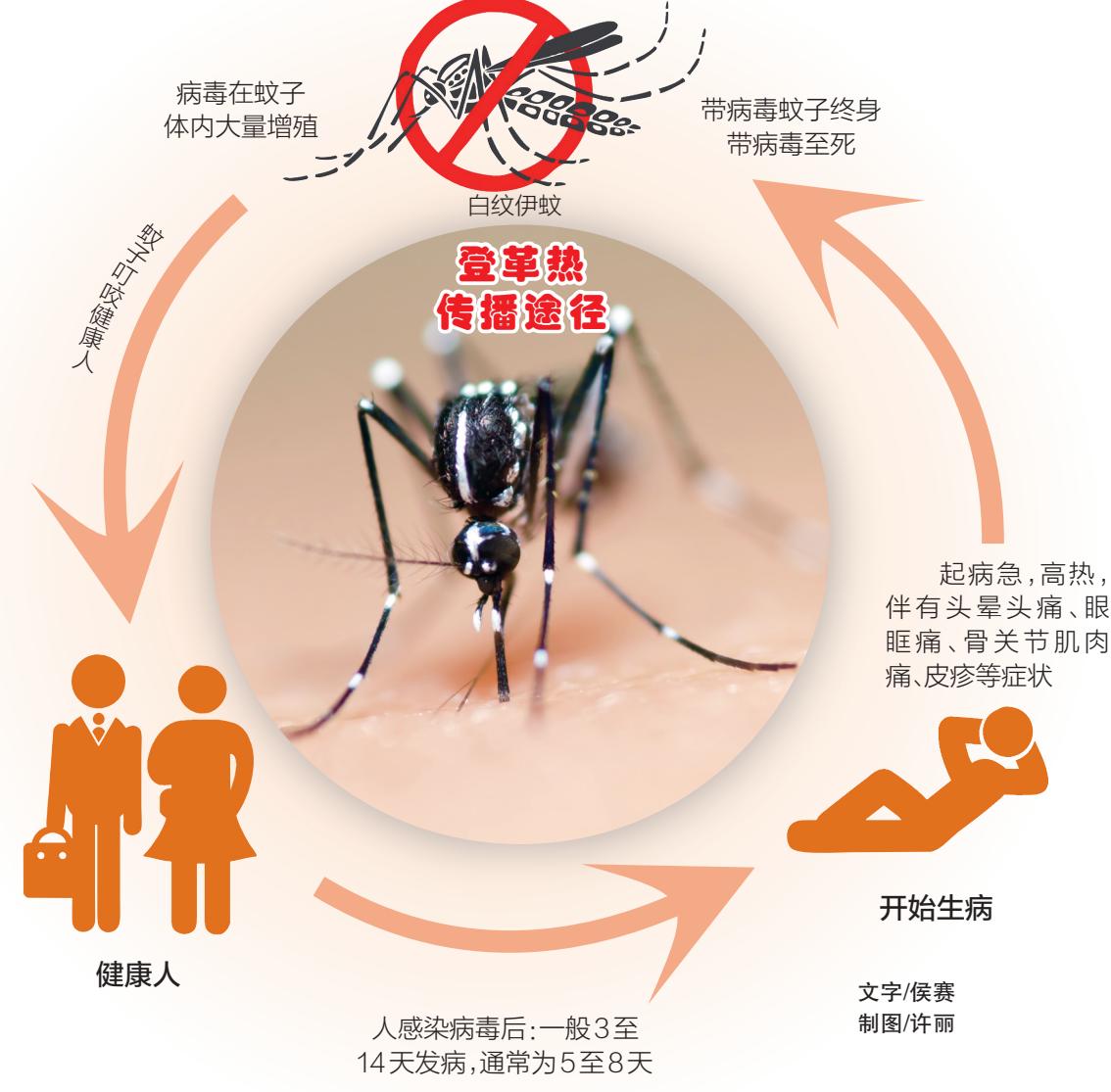


# 科学灭蚊防病 让夏天「默默无蚊」

疾控一线

本报记者 马珂



文字/侯赛  
制图/许丽

- 蚊虫叮咬后试试四种方法**
- 一般人被蚊子叮咬后，都会出现红肿、痒、痛等症，这时可用碱性物质进行缓解，比如，可用氨水止痒，也可将香皂蘸水在红肿处涂抹，这样能在数分钟内止痒。
  - 如果叮咬处很痒，可先用手指弹一弹，再涂上花露水、风油精，用盐水涂抹或冲泡痒处，这样能使肿块软化，还可以有效止痒。
  - 可用芦荟叶中的汁液止痒。被蚊子叮咬后红肿痒时，可切一小片芦荟叶，洗干净后掰开，在红肿处涂擦几下，就能消肿止痒。
  - 用切成片的大蒜。在被蚊虫叮咬处反复擦一分钟，有明显的止痛去痒消炎作用，即使被咬处已成大包或发炎溃烂，均可用大蒜擦，一般12小时后即可消炎去肿，溃烂的伤口24小时后可痊愈。皮肤过敏者应慎用。

(马珂 编)

每年6至10月是登革热高发季。海南省疾病预防控制中心热带病与慢性病预防控制所副所长孙定炜表示，蚊子是引发登革热、疟疾、乙脑、黄热病、淋巴丝虫病、寨卡等流行疾病的传播者。

有研究显示，蚊子能传播的疾病有80多种。

“海南城市里分布较多的是致倦库蚊、白纹伊蚊。”孙定炜说，海南最重要的蚊虫有大劣按蚊、微小按蚊、致倦库蚊、三带喙库蚊、白纹伊蚊和埃及伊蚊等。大劣按蚊主要在山区，微小按蚊主要在丘陵地区小溪，致倦库蚊、白纹伊蚊在城区很常见，埃及伊蚊目前常见于我省西部个别地区，三带喙库蚊主要见于农村地区。

不同的蚊子传播的疾病也不同，比如登革热主要是通过伊蚊传播。

**蚊子「秉性」各不相同**

不同类型的蚊子也有着不同的生活习惯。有的孳生在清水周围，有的则喜欢扎根在臭水沟附近……而不同种类的蚊子，所传播的疾病也各有不同。

孙定炜介绍，例如致倦库蚊喜欢脏水，下水道、污水沟是它们最爱的地方。在我省城市地区，晚上经常出来咬人的主要是这类蚊子。海南的伊蚊俗称“花斑蚊”，则喜欢相对干净的水环境，喜欢扎根在室内外的小型积水容器里，一般在白天叮咬人，活动高峰期在日出后2小时和日落前2小时。

事实上，并非所有的蚊子都吸血，吸人血的只是雌蚊。雌蚊吸血，是为了得到血中的蛋白质，用以滋养卵巢，因此雌蚊的唾液会分泌一种类似抗凝血剂的有机酸，使血液不会凝固，但是留在人皮肤上的有机酸是外来物质，有些人便会产生过敏现象，如痒、肿等。

**清积水不给幼蚊长成空间**

灭蚊的方法有物理防治、生物防治、环境防治、化学防治等多种，但最有效和无害的要数环境防治。

“不管哪种蚊子都需要水，它们的繁殖离不开水，所以最有效的方法就是清理积水，不给幼蚊长成的空间。”孙定炜介绍，雌蚊一旦吸饱了血，需要休息3天后产卵。有些伊蚊卵可以在无水情况下存活达一年之久。一旦在有水环境下，只需要少量的死水，这些卵就可发育成幼虫（孑孓）和成蚊，幼蚊在水中的生长期约为7到10天。

家庭防蚊，孙定炜建议要经常翻盆倒罐，清除闲置无用的物品，避免积水。清除废弃的容器，暂时闲置未用的容器应当逐一翻转倒放。种养水生植物的花瓶，每4~5天换水1次，冲洗植物根部，彻底洗刷容器内壁。大型莲花缸、池内，可放养食蚊鱼等。

**如何防止蚊虫叮咬？**

1. 在室内加装纱门纱窗，入睡时挂蚊帐，减少人蚊接触。

2. 清理空调托盘、花盆底碟、饮水机接水盘。每周检查卫生间和厨房的地漏有无积水，垃圾桶应加盖，不给蚊子生存空间。室外清除废旧杂物，如易积水的废旧轮胎等，定期疏通沟渠、排水管，避免积水孳生蚊虫。

3. 正确使用杀虫剂，蚊香放置通风处上风向；气雾剂喷洒前收好食品和餐具，避开衣物、家具、皮肤，关闭门窗1小时后通风并及时洗手。

4. 外出旅行，特别是到寨卡病毒病、登革热、疟疾等传染病流行地区旅行，更应避免蚊虫叮咬，使用驱蚊剂，穿浅颜色长袖衣裤。在海南，伊蚊（花斑蚊）活动高峰在上午8时至9时、下午5时至黄昏，避免在伊蚊出没频繁时段在树荫、草丛等户外阴暗处长时间逗留。

## H 门诊连线

2岁以下婴幼儿感染率高  
小心呼吸道合胞病毒！

■ 本报记者 侯赛 通讯员 符王润

近期，海南省妇女儿童医学中心接诊了不少发热、咳嗽、喘息的小患者，这些小患者既不是新冠病毒感染，也不是流行性感冒病毒感染。这些小患者大部分属于3个月至2岁年龄段内，临床表现主要为喘息发作明显，伴有咳嗽和发热（个别患者没有发热），严重者还出现气急、口周发绀、精神反应差等表现。这些孩子大部分是感染了呼吸道合胞病毒。

什么是呼吸道合胞病毒？海南省妇女儿童医学中心感染科副主任医师王汝琼介绍，呼吸道合胞病毒，简称RSV。该病毒传染性强，是引起儿童下呼吸道感染的常见病原，特别是小于2岁婴幼儿感染RSV的风险极高。

**呼吸道合胞病毒如何感染人？**

RSV一般是经飞沫传播，或经污染的手和物体表面传播。潜伏期通常为3~5天。

该病毒侵入人体后，首先在鼻咽部繁殖，随后扩散至下呼吸道，患者一般会出现鼻塞、流涕、发热、咳嗽、喘息、咳痰等症状，而最典型的表现是频繁地喘息发作。

轻症患者呼吸道症状轻微，对症治疗后3~5天即可痊愈，而重症患者因为反复的喘息发作，可能会出现气促、发绀、呼吸困难、精神反应差等表现，病情加重还可能出现呼吸衰竭，甚至威胁生命。

**家长如何判断孩子是否需要送医？**

家长们首先不要恐慌，目前大部分感染RSV的患者属于轻症，可以在家给予止咳药物、雾化等治疗。

但如果孩子出现了剧烈咳嗽、频繁喘息、呼吸快、呼吸费力、精神反应变差、不思饮食等情况，就要及时就医。

目前虽然没有特效的抗病毒药物，但可以采取对症支持治疗：

- 吸氧：当血氧饱和度低于92%时，给予吸氧；

- 保持呼吸道通畅：可给予吸痰或鼻腔冲洗分泌物来保持呼吸道通畅；

- 营养支持：无法经口喂养时，可给予鼻胃管营养摄入，必要时可给予静脉营养，以保证体内水电解质内环境的稳定。

- 对于RSV感染合并喘息患儿可使用支气管舒张剂雾化吸入、激素等治疗，如果有合并细菌感染时给予抗菌药物治疗。目前预防RSV的疫苗正在研发当中，有待今年能够上市。

王汝琼提醒，在RSV流行期间，婴幼儿尽量不要到人多聚集的地方，比如商场、超市、游乐园等。

如要出门，要戴好口罩，要勤洗手，不要拿脏手触碰眼睛、口鼻等地方。回家后要多开窗通风。

## H 康养锦囊

趁热打“贴”正当时

本报讯（记者侯赛）初伏即将来临，海南日报记者日前走访海口各大医疗机构了解到，三伏贴即将开贴，冬病夏治迎来最佳时机。什么是三伏贴？又适合哪些人群呢？

海南省中医院中医养生专家符光雄介绍，三伏贴是在三伏天时进行中药贴敷，将温热类的药物贴敷于相应腧穴，以预防和治疗虚寒性病症的一种中医外治法，体现了“天人合一”“春夏养阳”的中医理念。在入伏时进行中药贴敷，药物最容易从皮肤渗入经络，通过经络气血直达病灶，最易恢复和扶助人体的阳气，加强防卫功能，提高机体的抵抗力。

哪些疾病适合“三伏贴”？

**呼吸系统疾病**  
支气管哮喘、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、慢性咳嗽、慢性咽喉炎、体虚容易感冒者。

**消化系统疾病**  
慢性胃炎、慢性结肠炎、胃肠功能紊乱、肠易激综合征、慢性泄泻等。

**疼痛性疾病**  
风寒头痛、颈椎病、肩周炎、筋膜炎、腰肌劳损、腰椎病、风湿或类风湿性关节炎、痛经等。

**儿科疾病**  
小儿体虚、经常感冒咳嗽、小儿哮喘、慢性腹泻、消化不良、遗尿、流涎等。

**其他**  
包括怕冷体质人群、慢性疲劳综合征、空调病等。

**三伏贴时间表**

初伏：7月11日（星期二）  
中伏：7月21日（星期五）  
中伏加强：7月31日（星期一）  
末伏：8月10日（星期四）

医线观察

本报记者 侯赛  
通讯员 全锦子

血压、血糖居高不下，使用药物都无法控制？总是感到困倦乏力，晚上睡不踏实，白天无法集中注意力？你有没有想过可能是睡眠呼吸暂停综合征惹的祸？近日，睡眠呼吸暂停综合征频频登上热搜，引起人们对该疾病的关注。

什么是睡眠呼吸暂停综合征？为什么要重视该疾病？如何诊断和治疗该疾病？海口市人民医院国际医疗部副主任沈义扬就“睡眠呼吸暂停综合征”这个疾病给出深度解读。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间4时05分 印完：7时00分 海南日报印刷厂印刷

■ 本报记者 侯赛  
通讯员 全锦子

打呼噜非小事 你有同款困扰吗？



### “打呼噜”让慢性病风险翻倍

很多人以为睡眠呼吸暂停综合征不就是打呼噜吗？不算什么大事。沈义扬指出，如果只是偶尔打呼噜，并不需要过多忧虑，但如果打呼噜一会悄无声息仿佛没有了呼吸，甚至憋气把自己憋醒，醒来后依然感到昏昏沉沉、精神不佳，这就要提高警惕了，因为有可能患上了一种病——睡眠呼吸暂停综合征（OSA）。

睡眠呼吸暂停综合征是一种常见的睡眠呼吸障碍，是指在睡眠过程中气道受阻，呼吸暂停和低通气频繁发生的现象，其发病机制可能是完全或不完全的上气道阻塞，其临床表现是夜间打鼾，频繁惊醒，睡眠质量下降，白天困倦。有些严重人群还会出

现白天嗜睡、记忆力下降、情绪改变等。

“睡眠呼吸暂停综合征不仅是睡眠问题，它会导致全身疾病。”沈义扬介绍，儿童出现睡眠呼吸暂停综合征，会导致发育延迟或智力低于同龄儿童正常水平；男性会影响体能和智力；女性易发生内分泌失调，早衰；长者易患中风、痴呆。

“由于频繁的呼吸停止导致机体内缺氧，睡眠呼吸暂停综合征患者会出现记忆力下降、睡醒后口干舌燥、白天嗜睡等一系列不适症状，导致生活质量大大下降。”沈义扬介绍，有的患者呼吸停止每小时80次，每次停10秒以上，且最长一次呼吸暂停可达100秒，具有猝死的风险。频繁的呼吸暂停可造成体内缺氧，导致代谢紊乱，诱发高血压、冠心病、代谢疾病等慢性病。

沈义扬介绍，在过去的3个月中，他们接诊了几十名严重高血压等心血管疾病合并睡眠打鼾的患者，在有效治疗睡眠打鼾的同时，迅速有效控制了患者的心血管疾病病情，大大降低了发生严重并发症的风险。

### 就诊率低，发病率上升

男性、肥胖的中年人以及老年人

都是睡眠呼吸暂停综合征的易感人群。随着中国的肥胖率逐年升高，其发病率也呈现逐渐上升态势。

调查显示，睡眠呼吸暂停综合征在男性中发病率约占22%，女性约占17%，在肥胖人群和60岁以上的老年人中可达20%~40%，也就是说，每5个打呼噜的人里至少就有1人发生睡眠呼吸暂停。肥胖和颌面部、上气道结构异常是国人患上该病的常见因素。

长期以来，国人的睡眠疾病就诊率都比较低，很多人不会留意自己的睡眠异常情况，更不要说专门抽出半天甚至几天时间，去睡眠专科门诊就医、做监测了。有研究发现，经过诊治的睡眠呼吸暂停综合征患者仅占该病人群的20%。

沈义扬介绍，该疾病确诊并不难，通常采用多导睡眠（PSG）监测，发现夜间血氧明显下降，伴有呼吸暂停和低通气，睡眠呼吸暂停低通气指数（AHI）≥5次/小时就可诊断。若夜间血氧低于80%，AHI超过30次/小时，通常考虑重度睡眠呼吸暂停。

### 个性化诊疗很重要

沈义扬建议，睡眠呼吸暂停综合征患者一定要尽早到医院就诊并制定个体化治疗方案。同时根据患者的具体情况调整生活方式，如减肥、戒酒戒烟、采用侧卧位睡眠等，部分

症状较明显的患者，可以短期辅助药物治疗。对于症状轻的患者，可采取减重、侧位睡觉、戴持续正压呼吸机、牙托治疗等办法，若效果不理想，也可考虑手术治疗。

沈义扬介绍，睡眠呼吸暂停综合征患者在积极治疗后的效果是立竿见影的。有的患者晚上每小时50多次的呼吸暂停，在使用呼吸机治疗后减少到一晚9次，大大降低了罹患慢性病的风险。

值得一提的是，这里所说的呼吸机并不是我们在临床抢救中所使用的呼吸机。呼吸机分很多种，除了我们平时所了解到的抢救呼吸衰竭等危重患者使用的呼吸机外，还有一类小型呼吸机，叫“持续气道正压通气装置”。它利用了气泵低压，将空气经软管和面罩传输到咽喉，通过空气压力使得使用者在睡眠中保持持续的气道打开状态，促进呼吸道通畅。

“临幊上，很多有打鼾症患者会结合自己高血压、高血糖、肥胖等症选择去心内科、内分泌科、营养科等多科室就诊，很少有人想到会是睡眠呼吸暂停综合征，也有的人因辗转多个科室的麻烦，而放弃治疗，最终耽误了病情。”沈义扬介绍，结合患者的需求，海口市人民医院在国际医疗部睡眠诊疗中心开设了MDT多科学综合门诊，心内科、内分泌科、耳鼻喉科等多个科室专家可以联合会诊，针对患者病情给予个性化诊疗方案。