

# 防蚊灭蚊,给自身健康上“保险”

贺照阳 济南报道

近期,“基孔肯雅热”引发广泛关注。据《基孔肯雅热防控技术指南(2025年版)》,山东省被归类为基孔肯雅热防控Ⅱ类地区。何为Ⅱ类地区?如何预防?山东省疾病预防控制中心专家进行了科普。

## 何为基孔肯雅热 防控Ⅱ类地区

防控技术指南指出:贯彻多病同防策略,综合考虑媒介伊蚊地域分布和活跃期长短,参照《登革热防控方案》(2025年版),将31个省(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团的流行风险,由高到低分为Ⅰ类、Ⅱ类、Ⅲ类、Ⅳ类地区。后续可视传播风险变化动态调整。各地区具体分类如下:

Ⅰ类地区(6个):指媒介伊蚊活跃期较长、既往报告登革热本地病例较多、聚集性疫情发生风险相对较高的省份,包括浙江、福建、广东、广西、海南、云南。

Ⅱ类地区(11个):指媒介伊蚊活跃期相对较长或既往有登革热本地病例报告、有一定聚集性疫情发生风险的省份,包括上海、江苏、安徽、江西、山东、河南、湖北、湖南、重庆、四川、贵州。

Ⅲ类地区(8个):指有媒介伊蚊分布、既往未报告过登革热本地病例,但存在输入病例引起本地传播风险的省份,包括北京、天津、河北、山西、辽宁、西藏、陕西、甘肃。

Ⅳ类地区(7个):指目前未监测到媒介伊蚊分布、既往未报告过登革热本地病例的地区,包括内蒙古、吉林、黑龙江、青海、宁夏、新疆及新疆生产建设兵团。

其中,山东省被归为11个Ⅱ类地区之一,意味着这里媒介伊蚊活跃期较长,或历史上有过登革热本地病例报告,并存在一定的聚集性疫情发生风险。



### 基孔肯雅热和登革热 有啥区别▶▶▶

✓ 相同点	✗ 不同点
均由伊蚊传播,热带亚热带多发,初期均有高热、头痛、肌肉痛;	基孔肯雅热发热期较短,关节痛更剧烈且持久。
	

## 基孔肯雅热是什么病

《基孔肯雅热防控技术指南(2025年版)》提到,1952年在坦桑尼亚首次发现基孔肯雅病毒,主要流行于非洲地区,之后不断扩展到东南亚、南亚、印度洋岛屿及美洲地区。截至2025年6月,全球已有119个国家和地区报告了基孔肯雅热的本地传播,主要发生在美洲、亚洲和非洲。

山东省疾病预防控制中心传染病防制所李瑞晓介绍,基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种蚊媒传染病,主要通过感染病毒的伊蚊(埃及伊蚊和白纹伊蚊)叮咬传播,急性期患者、隐性感染者和感染病毒的非人灵长类动物是本病的主要传染源。目前尚无直接人传人的报道。

山东省中医院康复科主任医师刘西花表示,这种由伊蚊传播的疾病,以突发高烧和致残性关节剧痛、皮疹为特征,其名称源自非洲土语,意为“弯腰

走路”,形象描绘了患者因关节剧痛而佝偻的姿态。

## 我省主要防“白纹伊蚊”

李瑞晓介绍,基孔肯雅热的传播途径和登革热相同,都是通过携带病毒的媒介伊蚊叮咬传播。山东省的媒介伊蚊,主要是白纹伊蚊,也就是“花斑蚊”,城乡分布广泛。这种蚊子一般在白天叮咬人,活动高峰在日出前后1~2小时和日落前2~3小时。伊蚊在叮咬感染病毒的人或动物后,病毒在蚊虫体内经过2天至10天的繁殖并到达唾液腺内增殖,再通过叮咬传播出去。病毒可在蚊虫体内存活较长时间。

刘西花表示,基孔肯雅热不会通过空气、接触或飞沫在人与人之间传播。病毒感染后通常2~4天发病,比如突发高热,常达到39℃~40℃,剧烈关节痛,多影响手腕、脚踝、指等小关节,常呈对称性,疼痛剧烈导致活动困难。发病2~5天后

可能出现红色斑丘疹,多见于躯干四肢。可能伴头痛、肌肉痛、恶心等。出现上述症状,尤其近期有蚊虫叮咬史或热带地区旅行史者,请立即就医并告知暴露史。早期识别有助于及时干预,减少传播。

## 目前无特效药 如何预防有效

刘西花介绍,基孔肯雅热这种病目前没有特效药,预防是唯一且最有效的武器。近期。这种曾局限于热带的疾病,正随着旅行和气候变化扩散,防控的关键,在于切断“蚊虫传播链”;山东省疾病预防控制中心健康教育与促进所专家刘承尧也表示,对付这种由伊蚊叮咬传播的急性传染病,防蚊灭蚊就成为守护健康的关键防线。

普通家庭如何防蚊灭蚊,给自身健康上“保险”?山东省疾病预防控制中心传染病防制所李瑞晓支招:

一是防蚊灭蚊。户外活动应避免在树荫、草丛等蚊虫密集处长时间停留;室内灭蚊以电蚊拍、灭蚊灯等为主,可辅以电蚊香等。家里安装纱窗、纱门,睡觉时使用蚊帐。

二是清除孳生地。伊蚊依赖小型积水繁殖,清除家里积水是预防的主要措施。水养植物每周换水,洗刷根部容器;清除垃圾杂物,疏通沟渠屋顶积水。

三是个人防护。穿浅色长袖衣裤,远离蚊虫孳生场所,科学合理使用驱避剂。

四是旅行准备与健康监测。建议旅行前查阅目的地国家和地区的疫情信息,科学安排行程,做好充足的个人防护准备。从有该病流行的地区返回后,应在14天内进行自我健康监测,同时做好活动场所灭蚊和防蚊工作。

五是及时就医。如果出现发热、剧烈关节疼痛、皮疹等症状需立即就医,主动向医生告知旅行史和接触史。

## 生活课堂

### 如何科学应对体检

这6种病其实没那么可怕:①甲状腺结节:超声检查很常见,90%是良性,只要甲状腺功能正常,不用特殊处理;②肝血管瘤:看到“瘤”别慌,只要直径小于5厘米,定期观察就行;③宫颈糜烂:这不是病!无需过度治疗;④心律不齐:年轻人常因熬夜、饮食不规律引发,调整作息习惯多能缓解;⑤肾囊肿:多数无症状,不影响肾功能,直径超5厘米或有不适再干预;⑥浅表性胃炎:多表现为消化不良,并非溃疡性病变,不用太紧张。

这4个看似“异常”的指标,可能是健康加分项:低血压、慢心率、抗体的阳性升高、高密度脂蛋白高。

体检前必须要知道的事:体检前不吃过于油腻、不易消化的食物;避免摄入血类制品以及深颜色蔬菜等;前一晚8点后就不要再进食了;体检前一晚不要大量喝水,特别是12点以后;体检前三天不要做剧烈运动,适度运动可以照常进行。

### 芝麻炒熟碾碎后再吃

解放军总医院第八医学中心营养科主任医师左小霞介绍,黑芝麻抗氧化效果更好,推荐把芝麻炒熟了吃,但注意不要炒糊。

吃黑芝麻,碾碎后营养更好,黑芝麻中含有天然维生素E和多种必需氨基酸,还有各种油酸、亚油酸等脂肪酸。不过,它们都被包裹在芝麻外层的硬膜内。

将芝麻炒熟后,碾碎了再吃,才能把更多营养释放出来,有利于人体吸收,所以通常将黑芝麻加工成糊类、羹类食品。黑芝麻脂肪含量较高,而且不好消化,建议每天吃10~15克即可。

### 陈皮泡水巧搭配

天津中医药大学第一附属医院针灸部副主任医师董正妮介绍,《本草纲目》中记载,陈皮可理气健脾、燥湿化痰,巧妙搭配泡水喝益健康。

①陈皮3克+生姜2片:解表散寒、燥湿化痰,适合乏力畏寒者饮用。

②陈皮3克+黄芪10克:益气固表、健脾祛湿,适合气血不足、湿气重的人群饮用。

③陈皮5克+胎菊3~4朵:清热解暑、清肝明目,适合肝火旺盛的人群饮用。

### 脚跟痛警惕足底筋膜炎

双脚是人体的“第二心脏”,也是全身健康的“放大镜”。双脚上的细微变化,比如脚跟痛、脚干、脚臭等,可能折射出多种潜在疾病。

足底筋膜炎表现为针扎样疼痛,并且早晨下床走第一步时疼痛最为明显。

足底筋膜炎出现的原因:运动量突然大增;运动前没有充分热身;运动时穿了鞋底很薄、没有弹性的鞋子;尿酸高,尿酸沉积在筋膜上;肥胖,BMI指数高;因年龄增长而出现了双脚退行性病变。

建议:运动要循序渐进,如果感到不适要及时停止运动,千万不要过于勉强自己;运动时要穿弹性好的运动鞋;控制好自己的体重和尿酸水平;对于足底筋膜炎患者,可以在医生指导下进行冷敷、使用膏药,也可以做一做弓箭步帮助缓解疼痛。

据CCTV生活圈

# 早发现早治疗,结直肠癌可“肠”治久安



在我国,结直肠癌已成为第二大高发恶性肿瘤,每年新发病例超55万,死亡近29万,发病率以每年约4%攀升,且呈年轻化趋势,40岁左右患者渐增。中国抗癌协会数据显示,约83%患者初诊时已属中晚期,大幅增加治疗难度与死亡风险。

结直肠癌早期多无症状,进展后可出现:排便习惯改变(腹泻、便秘或交替,持续数周),便血(易误认为痔疮)、粘液便;腹痛、腹胀、腹部包块,不明原因体重下降、疲劳、贫血。

高危人群包括:45岁以上者

(风险随年龄增长),有结直肠癌或息肉家族史,曾患结直肠癌、腺瘤性息肉或炎症性肠病,长期高脂低纤饮食、肥胖、缺乏运动、烟酒不离、患2型糖尿病患者。

对于结直肠癌的防治来说,预防与筛查至关重要,建议高危人群定期进行肠镜检查,早发现早治疗。改善生活习惯,均衡饮食,增加膳食纤维摄入,保持适度运动,戒烟限酒,可有效降低患病风险。定期体检,关注身体变化,及时就医,是预防结直肠癌的关键措施。

具体来说,膳食调整,要多吃全谷物、蔬菜(菠菜、西兰花)、水果(苹果、香蕉)及豆类,增加膳食纤维;限制红肉、加工肉(世卫组织将其列为致癌

物),远离油炸烧烤食物。坚持运动,每周150分钟中等强度运动(快走、游泳等)或75分钟高强度运动,促进肠道蠕动。

控制体重,避免肥胖,尤其腹型肥胖。戒烟限酒,烟草毒素可损害肠道,过量饮酒会增加风险。

实际上,如果早期发现,结直肠癌的治愈率超90%。关键筛查手段包括粪便潜血试验,简便无创,初筛首选,45岁以上普通人群每年1次,阳性者需肠镜复查;结肠镜检查是筛查“金标准”,可直观检查并切除息肉,45岁起筛查,间隔依首次检查结果而定。

此外,还有CT结肠成像、多靶点粪便DNA检测等作为补充,可遵医嘱选择。建议45岁为

筛查起始年龄,高危人群需提前并增加检查频率。

如果确诊结直肠癌,现在也有多元治疗方案。

手术是早期首选,腹腔镜或机器人微创技术创伤小、恢复快。早期癌或大息肉可经肠镜切除,免开腹。

中晚期则建议采用手术联合放化疗、靶向治疗、免疫治疗等,分子分型指导的精准治疗,可显著改善疗效,由多学科团队制定个性化治疗方案。

总之,结直肠癌可防可筛可治,主动调整生活方式、定期筛查、及时就医,才能让“肠”治久安成为现实。

周忠波 淄博市临淄区妇幼保健院(齐都医院)