

基孔肯雅热:让人痛到“弯腰”的蚊媒传染病

蚊子不仅是扰人清梦的小麻烦,有时还可能是传播致命疾病的“罪魁祸首”。有一种名为基孔肯雅热的急性传染病,它可不是简单的被蚊子叮咬后起几个“痒痒包”,而是会让人痛到怀疑人生,甚至走路都仿佛在“鞠躬”,因此也被形象地称为“弯腰屈身病”。

“基孔肯雅热”是英译词,源自非洲坦桑尼亚南部的基马孔德语,意思是“弯腰屈身”。为何会有这样的含义呢?想象一下,当关节疼痛剧烈到让人连腰都直不起来,走路只能弯着身子,甚至关节功能丧失,无法正常活动,坦桑尼亚人便形象地用“Chikungunya”(英译“基孔肯雅”)来形容这种状态,光是想想,都能感受到那种钻心的疼痛。

蚊中“双煞”:病毒的黑暗使者

基孔肯雅热的幕后黑手是基孔肯雅病毒,而它的传播离不开伊蚊这一“得力助手”。在伊蚊家族中,有两位“明星选手”——埃及伊蚊和白纹伊蚊,堪称蚊媒界的“双煞”。

埃及伊蚊,它是传播登革热、寨卡等疾病的“老牌坏蛋”。其辨识度极高,身上独特的“竖琴”状白色斑纹,成为了它的显著标志。而白纹伊蚊,俗称“黑白蚊子”或“花蚊子”,身上布满白色斑纹,犹如黑夜中的“警示灯”,它喜欢在白天活动,攻击性极强,只要被它盯上,很难逃过它的“魔口”。

当伊蚊叮咬了感染基孔肯雅病毒的患者后,病毒会在蚊子体内经历2~10天的繁殖

期。一旦蚊子携带了病毒,再去叮咬健康人,病毒就会趁机进入健康人的身体,从而引发感染,“人-蚊-人”传播链便是基孔肯雅热的核心传播模式。值得庆幸的是,基孔肯雅病毒并不会在人与人之间直接传播,蚊子成为了病毒传播的唯一中间环节,因此,切断蚊子这个传播途径,就成为了防控基孔肯雅热的关键。

对于中国来说,基孔肯雅热属于“输入性”疾病,然而,它早已不满足于“输入”两字,还像一个悄无声息的潜入者,在国内寻找着传播的机会。

几乎每年,我国广东、云南省内的一些口岸城市都会发现输入性病例,这些病例主要来源于从东南亚、非洲等流行地区回国或来华的旅行者。这些旅行者在不知情的情况下,将基孔肯雅热病毒带回国内,成为了潜在的传染源。

科学检测揪出“幕后黑手”

当出现疑似基孔肯雅热的症状时,及时准确的检测就成为了揪出这个隐藏病魔的关键。目前,医学上主要通过病毒核酸检测、抗体检测和血常规检查等方法来确诊基孔肯雅热。

在发病初期(1~7天内),病毒核酸检测(PCR)是常用的检测手段。它就像是一个“病毒探测器”,直接检测患者血液或体液中的病毒RNA。这种方法灵敏度极高,能够在病毒感染的早期快速确诊,尤其适用于窗口期抗体还未产生的时候。但它也存在一定的局限性,在发烧后期,由于病毒载量下降,可能会检测不到病毒核酸。

当发病进入中后期(大于7天),抗体检测则发挥着重要作用。人体感染基孔肯雅病毒后,免疫系统会产生特异性抗体来对抗病毒,通过检测这些抗体,就能判断是否感染。

血常规检查也是重要的辅助诊断方法之一。基孔肯雅热患者的血常规往往会出现一些特征性变化,白细胞计数通常正常或降低,这与细菌感染时白细胞升高的情况形成鲜明对比。

病毒分离培养也是一种诊断方法,它将患者样本接种于敏感细胞系中培养,观察细胞病变效应并分离病毒。这种方法结果准确可靠,堪称诊断的“金标准”,但操作过程极为复杂,耗时较长,且需要生物安全三级实验室这样的特殊条件,因此多用于病毒溯源或特殊病例的确认,在日常诊断中并不常用。

在实际诊断过程中,医生往往不会仅依赖单一的检测方法,而是综合运用多种检测手段,并结合患者的临床症状、流行病学史等进行全面评估。

虽无特效药物但有应对策略

当不幸感染了基孔肯雅病毒,也无需过度恐慌,虽然目前还没有针对它的特效药物,但我们有一套科学有效的应对策略。

一旦确诊该病,患者首先要做的就是充分休息。这就好比给身体按下了“暂停键”,让身体从繁忙的日常活动中解脱出来,集中精力对抗病毒。患病期间,身体的免疫系统正全力以赴地与病毒作战,过度的活动只会消耗

更多的能量,加重身体的负担。就像一辆正在维修的汽车,需要停下来,让技师有足够的时间和精力进行全面检修。患者应尽可能减少体力活动,多卧床休息,为免疫系统提供充足的“弹药”。

补充水分也是至关重要的一环。发热是基孔肯雅热的常见症状之一,在发热过程中,身体会通过出汗等方式散热,这就导致大量水分和电解质的流失。此时,及时补充水分就像给干涸的土地浇水,能够维持身体的正常代谢和生理功能。患者应多喝温开水、果汁或口服补液盐,以确保身体的水分和电解质平衡。

在对症治疗方面,对乙酰氨基酚是缓解发热和疼痛的“得力助手”。它就像一位温柔的“守护者”,能够在不刺激身体的情况下,有效地降低体温,减轻关节疼痛。但需要特别注意的是,在医生明确诊断之前,千万不要自行服用布洛芬、阿司匹林等消炎药。这是因为如果患者感染的是登革热,这些药物会抑制血小板的功能,增加出血风险,使病情变得更加复杂和危险。好比在错误的道路上加速行驶,只会让情况变得更糟。因此,药物的使用必须严格遵循医嘱,不能擅自作主。

虽然基孔肯雅热目前尚无特效药物,但人们完全可以通过积极有效的预防措施,将这个“关节痛刺客”拒之门外。而防蚊灭蚊,无疑是预防基孔肯雅热的关键所在,它就像一把利剑,斩断了病毒传播的链条,从源头阻断了病魔的脚步。

上海交通大学医学院附属仁济医院检验科 袁挺

耳朵红肿疼痛,或为免疫系统“叛变”

免疫系统如同人体的防御军队,可一旦它“叛变”攻击自身组织,便会引发自身免疫性疾病。复发性多软骨炎就是其中一种,它会专门针对耳、鼻、眼、关节和呼吸道等部位的软骨发起攻击。生活中若见到耳廓又红又肿,别只以为是被蜜蜂蛰了,也可能是这种疾病的信号。

老张(化名)此前就遭遇过类似情况,他左侧耳廓突然发红发烫且伴有疼痛,起初以为是长青春痘或睡觉受压,在皮肤科按普通炎症或过敏涂抹药膏后,症状稍有缓解后再次加重。不仅疼痛反复,耳廓软骨轮廓也变得模糊,连侧睡都难以忍受,最终在风湿免疫科就诊时,才被初步判断为复发性多软骨炎。

这种疾病有着明显的“求救信号”。耳廓红肿疼痛是典型症状,消炎治疗难缓解,严重时耳廓会变软塌陷、变形;鼻梁

软骨发炎会导致鼻子红肿疼痛,多次发作后可能出现“鞍鼻”塌陷;喉咙发紧、呼吸困难等气道受累症状最为紧急,需立即就医;全身关节还可能出现游走性疼痛、肿胀;眼睛也会受影响,出现发红、疼痛、畏光甚至视力减退,部分患者还会伴随不明原因发烧、皮肤血管炎、肾脏病变等问题。

复发性多软骨炎危害极大,软骨破坏后无法再生,气管、支气管软骨塌陷可能引发气道阻塞、肺部感染,甚至危及生命。目前该病虽无法根治,但尽早发现并规范治疗,通过抑制过度活跃的免疫系统、减轻炎症,能有效控制病情。若出现上述相关症状,建议及时前往风湿免疫科就诊。

上海市中医医院风湿病科 陈薇薇(副主任医师)

高盐饮食是“炎症陷阱”

盐作为“百味之首”,是厨房必备调料,但过量放盐的习惯正悄悄威胁健康,不仅加速血管老化,还会引发全身炎症反应。

西安交通大学第一附属医院的一项研究显示,18~60岁血压正常者在高盐饮食期,两项炎症关键指标均显著升高。高盐引发的炎症会

导致白细胞黏附,损伤血管内皮,加剧血管收缩,进而诱发血压升高、动脉粥样硬化等问题。此外,高盐还会通过活化血小板、影响炎症相关基因表达等途径加重血管炎症。

世界卫生组织呼吁用低钠盐替代普通盐,家庭可先按1:1混合使用再逐步过渡,但肾功能不全者、儿



图源:千库网
童、孕妇等特殊人群需避免食用低钠盐。 据《生命时报》

口疮超两周,需警惕口腔癌

痛松动、颈部摸到相对固定的肿大淋巴结等,应早早就医,明确诊断,评估病情,千万不要存在侥幸心理。

想要预防口腔癌,日常生活中应忌烟酒,拒绝辛辣刺激等食物;到正规医疗机构及时处理口腔内的残冠、

残根,对于过分尖锐的牙尖,建议适当调整;及时治疗口腔白斑、红斑、扁平苔藓等口腔黏膜疾病;保持健康的身心状态,避免精神紧张、抑郁;适当摄入维生素A、E、B和微量元素硒等,降低口腔癌的发生几率。 敏刚

金秋食蟹有禁忌

秋风送爽,菊黄蟹肥,正是品尝螃蟹的最佳时节。螃蟹不仅肉质鲜美,更是秋季餐桌上的美味佳肴。然而,螃蟹性寒,食用时需注意以下事项。

选择新鲜活蟹 螃蟹死后体内细菌迅速繁殖,易产生有毒物质,选购时应选择体大活跃、蟹足刚健的活蟹。

生蟹不宜吃 生螃蟹中含有大量细菌和寄生虫等有害物质,生腌处理并不能保

证100%灭菌。若食材处理不当,食用后会引起急性胃肠炎或食物中毒。煮熟煮透的螃蟹才是最安全卫生的。

适量食用 成人每周食用不宜超过2~3只,每次不超过1只。脾胃虚寒者、孕妇及有过敏史的人群应慎食螃蟹。

避免食用禁忌部位 蟹胃、蟹肠、蟹腮、蟹心是螃蟹中细菌、病毒和寄生虫的主要聚集地,食用前务必清除干净。 据《钱江晚报》

晨起头昏可按三穴

早上起床,有些人会觉得头昏、困倦不已。经常按摩这三个穴位,可有效缓解症状。

印堂穴 用拇指和食指轻轻地揪揉印堂穴两分钟,可以缓解头晕,镇静安神。

风池穴 分别用两拇指环形按揉风池穴一分钟,感觉颈部有酸胀感、头部微微发热即可。按摩风池穴能促进头部血液循环。

百会穴 用食指、中指叠加持续按揉百会穴一分钟。百会穴是人体最高穴位,有升清降浊的作用,会让人会感觉神清气爽。 涂雅文

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com