

预防基孔肯雅热，驱蚊、灭蚊很重要

近期，基孔肯雅热成了人们热议的话题。人们对这一疾病名称感到陌生，担心它是否是新发传染病、具有较强的传染性。事实上，基孔肯雅热并非新发传染病，只要积极做好防治工作，就无需过度恐慌。

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传染病，于1952年在坦桑尼亚联合共和国首次被发现。目前，该病主要流行于热带和亚热带地区，南美洲、非洲、东南亚及南亚为高发区域，如巴西、印度、泰国、马来西亚等国均有流行记录。

该病的传染源主要为受感染的动

物宿主与患者，传播途径明确，通过携带病毒的伊蚊叮咬传播。病毒主要以“人—蚊—人”模式循环：人在感染该病毒后的2~5天内会出现高滴度病毒血症。伊蚊叮咬感染者后可能携带病毒，再次叮咬他人时便可能造成传播。

发病症状多样

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏介绍，基孔肯雅热为自限性疾病，预后通常良好。其潜伏期为1~12天，发病特征为突然发热，常伴严重关节痛；80%的患者在发病后2~5天，躯干、四肢伸展侧、手掌及足底会出现红色斑丘疹或猩红热样皮疹，伴瘙痒

感，数天后可消退。部分患者会出现结膜充血、轻度畏光的结膜炎表现，或移动性小关节痛。

目前该病尚无特异性抗病毒治疗方法，急性期主要采取支持治疗，包括采用休息、补液，以及使用抗炎药、镇痛药等方式来缓解症状。

预防从控蚊与防护入手

预防基孔肯雅热需注意控制蚊媒、切断传播途径与强化个人防护。

清晨或傍晚前往蚊虫密集区域时，应穿着长衣长裤，涂抹含驱蚊胺等成分的趋避剂；室内可使用蚊帐、蚊香或驱蚊液，注意避开白斑伊蚊活跃时段（17~19时）。

日常生活中，需保持家庭环境清洁，及时清理花盆、水桶、废旧轮胎等容器中的积水，避免蚊虫孳生。

若需要去他国旅行，旅行者出发前应查阅目的地国家的健康通告，在高风险地区停留或计划长时间逗留者，应提前前往旅行门诊或医疗机构咨询；出行时携带含避蚊胺、埃卡瑞丁等成分的驱虫剂，按说明使用；穿戴经0.5%氯菊酯处理的衣物装备，使用蚊帐，选择有纱窗纱门的住宿场所。

此外，旅行者在返程后2周内仍需防蚊叮咬，若出现发热、头痛、肌肉关节痛或皮疹等症状，应及时就医。

上海市疾病预防控制中心 供稿

果糖：痛风患者易忽视的高风险食物

痛风患者常严格规避高嘌呤食物，却往往忽略另一类隐形危险因素——高果糖食物。最新研究表明，水果与饮料中的果糖摄入与痛风发病密切相关，需引起高度重视。

果糖是一种天然单糖，为葡萄糖的同分异构体，大量存在于水果果汁与蜂蜜中，与葡萄糖结合可形成蔗糖。作为天然糖中甜度最高的成分（甜度为蔗糖的1.7~1.8倍），果糖因低升糖指数、良好加

工特性，成为食品工业主要含糖添加剂，广泛应用于糕点、饮料等加工食品。

果糖诱发痛风的机制主要有三方面：一是果糖代谢不受胰岛素调控，难以产生饱腹感，易导致过量摄入；二是果糖会促进肝脏合成脂肪，同时减少肾脏对尿酸的排泄；三是人体在代谢过程中产生单磷酸腺苷，这会直接加速尿酸合成。这三重作用叠加，就会显著升高血尿酸水平，成为痛风发作的

潜在诱因。

日常高果糖食物主要分为三类：一是加工食品，如碳酸饮料、果汁饮料、运动饮料及果冻等，均含大量高果糖浆；二是高甜度水果，包括无花果、荔枝、桂圆、香蕉、石榴等，鲜榨果汁的果糖含量亦不容忽视；三是蜂蜜及高蔗糖食品（糕点、糖果等），因为蔗糖水解后会产生果糖。



图源：千库网

因此，痛风患者需在控制嘌呤的同时，警惕高果糖食物的隐形风险，合理调整饮食结构以稳定血尿酸水平。

据人民卫生出版社公众号

儿童“地包天”，应尽早干预

有些孩子在牙齿正常咬合状态下，下颌牙齿在上颌牙齿的外面，这种常见的咬合问题，叫做牙齿反颌，又称“地包天”。牙齿反颌不仅影响儿童牙齿健康、颌骨发育，还会影响

进食、说话等口腔功能，甚至影响面部美观，严重者会呈现出“月牙型”的脸型。

无论是否存在遗传因素，都建议家长定期带孩子去口腔科进行常规检查。牙齿反颌是口腔科常见的疾病，一旦发现就需及时干预和阻断。早期干预和阻断可以尽早解除上颌骨生长发育被抑制的状态，促进上下颌骨的正常生长发育。

孩子3~6岁时，家长需要继续

帮助他们养成正确的生活和卫生习惯，同时在他们配合的情况下可以进行第一阶段的治疗干预。

6~12岁是孩子生长发育的高峰期，颌骨的生长非常活跃，因此上下颌骨生长的匹配调整是这个阶段的主要目标。多数早期矫形治疗的时机一般就在这个阶段。

很多家长认为乳牙期反颌不要紧，等到换完牙就好了，或者换完牙再开始矫正。殊不知等牙齿发育成熟，再做矫正难度就大了。如果不及早治疗，牙齿反颌会随生长发育越来越严重。如果成人以后再进行矫正，还需要先进行正畸正颌联合手术治疗，难度和费用也会大大增加。

上海市口腔医院 供稿



图源：千库网

宝宝不爱吃饭，需排查过敏性厌食症

孩子不爱吃饭并不都是因为任性，很有可能源于对某种食物的过敏，即过敏性厌食症。

食物过敏性厌食儿童，在进食致敏食物后并无皮肤潮红、斑疹等典型症状，但有程度不同的胃肠不适、身疲体乏、烦躁不安、精力涣散和胸闷气促等表现。症状较重者，往往会被误诊为消化、呼吸或神经系统疾病。

临床观察发现，过敏性疾病家族史、婴儿期皮肤症状和过早添加辅食是引起儿童食物过敏的三大主要危险因素。造成儿童食物过敏，常常因为两大原因。第一，农作物品种变异。由于目前广泛使用化肥、杀虫除草剂，以及灌溉水源和作物生长环境污染，使近年来食物所含过敏性物质成分增加。第二，儿童个体因素。婴儿期如缺乏母乳喂养、免疫因子缺乏、体质较弱或年龄偏小、免疫球蛋白不足，或免疫机能不稳定时，即使食物中只含有少量的致敏物，也会引发过敏。

为了避免食物过敏症的发生，家长应注意找出引发孩子过敏的食物。如果是单一食物过敏，应将其从饮食中完全排除；多食物过敏者，则需由营养师对家长进行专门营养指导。对于儿童食物过敏，还可在医生指导下采取药物治疗。

上海市健康教育协会 旭光

眼镜与健康

镜片应力过大不仅影响视觉效果和佩戴舒适性，还可能威胁眼睛健康和镜片寿命。选择正规渠道产品并关注加工质量是避免此类问题的关键。

对于镜片应力，有什么检测技术呢？1.偏光仪法：利用偏振光观察镜片双折射产生的彩色条纹，定性判断应力分布。2.使用光学干涉仪：通过干涉条纹定量分析镜片表面形变，精度较高但成本昂贵。3.简易自测：手机屏幕（偏振光源）配合偏光太阳镜旋转观

察，发现彩虹纹即为应力信号。

调控镜片应力有哪些方法呢？1.生产工艺优化：三次高温固化消除内应力（采用特殊退火工艺）。即进行退火处理——加热材料后缓慢冷却，消除残余应力。2.优化设计：避免结构尖锐拐角（减少应力集中）。3.精密加工：控制温度、压力参数（如镜片注塑工艺）。4.日常维护：避免高温环境、定期调整镜框松紧度、清洁时勿按压边缘。5.加工规范：镜片加工前对镜架进

如何看待镜片应力

行校准，镜片加工时尽量保证镜片外形与镜圈尺寸一致，镜片装配时核对镜圈面弯度与镜片基弧以保持一致，镜片质检时增加应力检测步骤。

这里还要说明一点，如果商家以“零应力”为营销噱头，就需要注意。完全无应力的镜片无法稳固装配，这种宣传就属于不科学的过度营销了。轻微应力属正常现象，合格镜片的中心光学区应力控制严格，边缘应力多为工艺问题。选择正规品牌并关注加工

质量，比盲目追求“无应力”更实际。

镜片应力是材料科学与光学工程交叉的复杂问题，内应力与外应力的双重作用决定了镜片的性能与寿命。消费者需理性认知其存在，通过科学检测与规范配镜规避风险。未来，随着生产工艺的进步和应力研究的深入，镜片应力控制将更加精准，为视觉健康提供更高保障。

茂昌眼镜 MAOCHANG SINCE 1923

出现「三低」，或提示「甲减」

甲状腺功能亢进症（简称“甲亢”）患者因为具有脾气大、易激动、食欲好、多汗、凸眼、消瘦等典型症状而被人们所熟悉，但甲状腺功能减退（简称“甲减”）患者由于症状不突出而容易被人们忽视。大量临床研究资料表现，育龄妇女出现以下“三低”症状，应高度怀疑“甲减”。

低食欲 患者“胃口”欠佳，但体重反而轻度增加。

低情绪 情绪低落，甚至有抑郁倾向，对外界事物和周围的人漠不关心，注意力不集中，且记忆力减退。

低体温 患者往往怕冷少汗，总是比常人多穿一件衣服，冬天更明显，容易困倦，常感到全身软弱无力。此外，甲减患者还有顽固性便秘、月经紊乱等表现，往往3~4天排便一次，月经不规律或经量过少，甚至闭经，生育能力下降。

一旦发现上述几种症状时，一定要及时到医院就诊，查一查甲状腺激素水平。此外，女性在25岁以后，应每3年检测一次血液甲状腺激素水平。

王小衡

练背即可抗“垮脸”

“背薄一寸，年轻十岁”的说法在近几年的网上引起热议，许多人都希望通过锻炼背部肌肉来改善面部轮廓，实现“逆龄”效果。

其实，这样的说法还是有科学依据的。面部肌肉通过后表链筋膜与背部的竖脊肌相连接，形成了联动机制。强壮的背部肌肉不仅能让背部线条更加好看，还有助于保持面部肌肉的紧张度。研究表明，人体所有的肌群和筋膜都处于一个平衡状态，当背肌松弛无力时，其拮抗肌和筋膜则会出现失衡状态，进而导致后表链筋膜被迫拉长，从而引起非脂肪型双下巴等“垮脸”的问题。

日常生活中，可以做“俯卧两头起”的动作来锻炼背部肌肉。俯卧于瑜伽垫上，腹部贴地，头、四肢向上抬起，俯身时吸气，挺身时呼气。每次10~15个为一组，做4~6组，组间休息时间为30~45秒。这个动作可以激活身体背部肌群，增强基础代谢率，帮助面部肌肉“抵抗”地心引力。

同济大学附属同济医院 运动医学科主任 程巍