

暑假旅游 这样驱蚊最有效

过去7天,广东新增报告2892例基孔肯雅热本地病例,而全球基孔肯雅热疫情持续高发;国内多地又叠加汛期台风、降雨等天气影响,导致蚊媒活动频繁,疫情防控形势仍然复杂严峻。上海疾控表示,基孔肯雅热不是新发传染病。截至目前,上海也无本土基孔肯雅热病例报告。不过,为应对基孔肯雅热输入风险,上海已开展临床医生诊疗能力提升、蚊媒密切监测等一系列准备工作。

基孔肯雅热的传染源主要是受感染的动物宿主和病人,主要通过带有基孔肯雅热病毒的伊蚊叮咬而传染给人类。基孔肯雅热是一种自限性疾病,通常预后良好。

人类基孔肯雅热的潜伏期为1—12天,通常为3—7天。其特征是突然发热,经常伴有严重关节痛。约80%的患者在发病2—5天后,可在躯干和四肢的伸展侧、手掌和足底出现红色斑丘疹或猩红热样皮疹,有瘙痒感,数天后可消退。有些患者可有结膜充血和轻度畏光的结膜炎表现,或出现游走性小关节痛。该病尚无特异性抗病毒治疗,急性期采取支持治疗,包括休息、补液及使用抗炎药和镇痛药等。

应该怎么预防这个疾病呢?预防基孔肯雅热需从控制蚊媒、切断传播途径和增强个人防护三方面入手。

要注意清晨或傍晚前往蚊虫聚集地时需着长衣长裤,涂抹驱避剂(如含有驱蚊胺的花露水等);室内可使用蚊帐、蚊香或驱蚊液,尽量避开蚊虫活跃时段(白纹伊蚊主要活跃时间为17时—19时)。

要注意保持家庭环境清洁,避免花盆、水桶、废旧轮胎等容器积水导致蚊虫滋生。旅行者出发前需查阅目的地国家的健康通告和警示信息,了解哪些地区正在发生暴发疫情或存在较高的基孔肯雅热感染风险。部分旅行者(如孕妇)可依据此类信息判断是否应避免前往该地区。

在暂无疫情但感染风险升高的地区,计划停留较长时间或前往正发生暴发疫情的地区的人员,可前往旅行门诊或医疗机构咨询医务人员;出行时,宜携带含有避蚊胺、埃卡瑞丁、柠檬桉油、对薄荷烷二醇等活性成分的驱虫剂,并按照说明使用。也可使用经0.5%氯菊酯处理的衣物和装备(如靴子、袜子、帐篷),使用蚊帐、穿宽松的长袖上衣和长裤。尽可能选择配备纱窗纱门的住宿场所。

出行后,2周内仍需预防蚊虫叮咬,若出现发热、头痛、肌肉关节疼痛或皮疹症状,请及时就医,并说明旅行时间和地点,以便尽快得到诊治,并及早实施防蚊隔离,避免传染给家人和朋友。

本报记者 左妍



台风结束 申城高温无缝衔接

台风刚刚离开申城,高温天立马接班。今天申城最高气温35℃,体感闷热。图为在徐家汇,路人“全副武装”,防晒降温

本报记者 陈梦泽 摄影报道

贪吃荔枝眼睛红 每日别超15颗

《长安的荔枝》正在热映。影片中“荔枝使泪洒岭南”的情节尤为引人关注——被贬谪的李善德听闻长安沦陷的消息后,在悲愤中食用了大量荔枝,双眼赤红如炭,肿似熟荔。这一幕恰与中医“过食热性食物引动肝火”的理论相契合。

王孟英的《随息居饮食谱》记载:“荔枝甘温而香。通神益智,填精充液,辟臭止痛,滋心营,养肝血。果中美品,鲜者尤佳,以核小肉厚而纯甜者胜。多食发热,动血,损齿,凡上焦有火者忌之。食之而醉者,即以壳煎汤,或蜜汤解之。”

上海市眼病防治中心主治医师、浦东新区名中医继承人王磊博士指出,荔枝是温性水果,少量食用能补气血,但过量食用却可能导致肝脏“上火”。肝火沿着经络上

行至头部,容易引发眼睛红肿充血、分泌物增多甚至视物模糊等症状,也就是常说的“眼睛冒火”。现代医学研究亦发现,空腹大量食用未成熟荔枝可能引发低血糖昏迷,即俗称的“荔枝病”。专家建议,成人每日食用荔枝不超过15颗(约200克),儿童不超过5颗,且应避免空腹食用。

除荔枝外,羊肉、虾、榴莲、韭菜、大蒜等热性食物,吃多了也可能加重上火。建议日常可以多选择瓜类、苹果、葡萄、火龙果等平性蔬果,有助于清热护肝。

中医理论中有“肝开窍于目”的说法,即肝脏的状况可通过眼睛体现。如今,人们工作压力较大,肝目失调已成为常见问题。针对这一情况,王磊表示,中医一

般使用“双管齐下”的调理法:一是可以通过穴位按摩疏泄肝气,每日按压足背第1、2趾间的太冲穴与行间穴3—5分钟,力度以有酸胀感为宜,可以缓解眼睛发红、心烦易怒的情况;二是使用经典方剂,如逍遥散能疏肝解郁兼顾脾胃,加味逍遥丸在逍遥散基础上加丹皮、栀子,专门针对肝郁化火,黑逍遥丸则由于添加了熟地黄,适合容易头晕乏力的亚健康人群。

荔枝对于我们而言已触手可及,但食用仍需节制,“日啖三百颗”终究只是诗人的夸张表达。在选购荔枝时,应选择果皮鲜红、果蒂鲜绿的成熟果实,食用前用淡盐水浸泡15分钟,可减轻热性反应。如果出现上火症状,可饮用绿豆汤、菊花茶缓解,一旦眼部出现持续不适,则需及时就医。

本报记者 左妍 通讯员 孙婷 叶梓予



智云上海 智惠全城

AI城市

天翼云国云智

AI家庭

云宽带美好家

AI企业

智云护航AIStore

装宽带 当然选电信
快打10000 领8
即时受理 预约安装



全城宽带 免费移机



老旧网关 免费焕新



网络测速 免费上门



24 暖心急修

