



疾控课堂

专家教你科学应对“虫虫危机”

编者按:

随着夏季高温天气持续,蜱虫、蚊虫等病媒生物进入活跃期,其叮咬不仅带来皮肤不适,更可能传播多种疾病,威胁市民健康。

为增强公众防范意识,科学应对虫媒传染病风险,本期“疾控课堂”特邀市疾病预防控制中心(卫生监督所)消毒与病媒生物防制科高级实验师叶刚和病媒生物防制专家唐杰,针对蜱虫防护与科学防蚊两大主题进行解读。



这种“吸血鬼”小虫开始活跃



克拉玛依融媒记者 张冰

记者:很多市民对蜱虫还不太了解,能否介绍一下?

叶刚:蜱虫俗称“草爬子”,体型很小,吸血前只有芝麻粒大,但吸血后能胀大到黄豆甚至指甲盖大小。它们不仅是“吸血鬼”,更是传播疾病的“隐形杀手”,可能引发森林脑炎、莱姆病等严重疾病。我市每年4—6月是蜱虫活跃期。

记者:我市哪些区域需要特别注意防范?

叶刚:克拉玛依周边戈壁滩、灌木丛、草原牧场都是蜱虫高发区域。需要特别提醒的是,不少市民以为城市绿化带很安全,其实公园草坪、小区绿化带也可能存在蜱虫。

记者:如何判断是否被蜱虫叮咬?

叶刚:被叮咬处会出现一个

黑色凸起,像颗黑痣。很多人会误以为是普通蚊虫叮咬,这是很危险的认知误区。蜱虫会将自己的口器深深扎入皮肤,处理不当可能引发感染。

记者:发现被叮咬后该如何正确处理?

叶刚:一定要记住“三不要”:不要硬拽、不要拍打、不要用火烧。正确做法是用尖头镊子贴近皮肤夹住头部,垂直向上均匀用

力拔出。如果操作不熟练,建议立即就医。

记者:市民户外活动时该如何预防?

叶刚:建议做好以下防护:穿着方面,选择浅色长袖衣裤,扎紧裤脚和袖口;使用含避蚊胺的驱虫剂,衣物可喷洒氯菊酯;户外活动后要仔细检查全身,特别是腋窝、腹股沟等隐蔽部位;定期给宠物驱虫,遛狗后要仔细检查。

为何蚊子对你“情有独钟”?



克拉玛依融媒记者 张冰

记者:能否先为我们解释一下蚊子为什么要叮咬人类?

唐杰:“女子本弱,为母则刚”,其实,蚊子吸血并非出于贪婪,而是母爱驱使。通常只有雌蚊才会吸血,它们利用血液中的营养物质促进卵巢发育和成熟,以便繁殖后代。而雄蚊多以采食花蜜为生。

记者:蚊虫叮咬可能带来哪些健康风险?

唐杰:除皮肤症状外,还可能引发致命危机。最常见且最需警惕的莫过于登革热和乙型脑炎。登革热由携带登革热病毒的伊蚊传播,轻症包括高热、头痛、肌肉

和关节疼痛、恶心呕吐等;严重时可导致出血、休克,甚至死亡。乙型脑炎由感染乙型脑炎病毒的库蚊传播,轻者症状轻微;重者可出现高热、头痛、恶心呕吐、意识障碍,甚至危及生命。

记者:哪些人群更容易被蚊虫叮咬?

唐杰:那些体温高、爱出汗的人,比如孕妇、儿童、刚运动完的人,还有体重偏胖者常常是目标人群。此外,蚊子对深色物体更敏感,因此在户外活动时尽量选择浅色衣物。值得一提的是,坊间传闻蚊子更“偏爱O型血”,是没有科学依据的。

记者:网上流传用口水涂抹蚊虫叮咬处可以止痒,这种方法

科学吗?

唐杰:从医学角度来说,这种做法存在一定风险。唾液中含有多种微生物,直接涂抹在破损皮肤上可能引发继发感染。科学止痒建议根据症状程度分级处理——

小“红包”:用肥皂水冲洗叮咬处可以中和蚊子唾液的酸性成分;局部冷敷可消肿止痒;保持叮咬部位清洁,不要抓挠,避免感染留疤。

大“红包”:炉甘石洗剂外涂,或遵医嘱使用弱效/中强效糖皮质激素类药膏,快速止痒。

超大“红包”:若出现红肿、水疱、渗液,甚至发热、头痛、关节痛等全身症状,建议立即就医。

记者:请给市民一些实用的防蚊建议。

唐杰:防蚊要采取综合措施。

户外防护:涂抹驱蚊液,给蚊子“下迷魂药”。其原理是通过干扰蚊虫对人体的感知,让蚊子找不到你。有效成分主要包括避蚊胺、派卡瑞丁、驱蚊酯(2月龄以上适用)、柠檬桉叶油(3岁以上儿童适用)。2月龄以下的宝宝和孕妈妈妈们,应慎用化学驱蚊产品。

室内灭蚊:可选择电蚊香液(拟除虫菊酯类杀虫剂,低毒)。

物理隔离:安装纱窗纱门和蚊帐,给自己打造一方“无蚊”小天地;使用电蚊拍,出其不意地给蚊子“致命一击”。

源头治理:清除蚊虫孳生的场所,清理庭院内的积水,让它们无处可“生”。



科学防控

呵护孩子的“睛”彩人生

市疾控专家呼吁:保护孩子视力需全社会共同参与

克拉玛依融媒记者 张冰

6月6日是第30个全国“爱眼日”,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。

爱眼,不应该仅限于“爱眼日”。如何科学护眼?家庭、学校和个人该如何共同守护孩子的视力健康?就这些问题记者专访了市疾病预防控制中心(卫生监督所)环境与食品卫生科(学校卫生科)副科长王静。

记者:请问今年的全国“爱眼日”主题传递了怎样的信息?

王静:这个主题深刻提醒我们,眼健康是国民健康的重要组成部分,关系到每一个人的生活质量。其中,儿童青少年是需要重点关注的人群。

记者:当前我国儿童青少年近视情况如何?

王静:根据《近视管理白皮书2022》,我国儿童青少年近视

发生率已高达53.6%,且呈现低龄化趋势。也就是说,2个孩子中就有1人近视。更令人担忧的是,高中生和大学生的近视率更高达90%以上。特别要强调的是,高度近视(>600度)者未来视网膜脱落风险高10倍。

记者:在医疗技术更发达、健康理念更先进的当下,为什么近视的孩子越来越多?低龄化越来越严重?

王静:我认为除遗传因素外,主要有两方面原因:第一,长时间近距离用眼及户外活动不足。随着孩子年龄的增长,孩子的课业负担不断加重,学习时间变长,孩子的用眼时间也随之变长,如果不注意保护视力,就容易患上近视。据各学校老师反馈,近视的孩子有一些共同特征,比如大部分孩子都很爱学

习,不喜欢活动,就连课间都在看书,休息日也不出去玩,而是参加一些兴趣班。

第二,和电子产品的普及有关。随着孩子的成长,电子产品的使用率越来越高,手机、电视、电脑的屏幕都会放射出大量蓝光,而蓝光正是对眼睛损伤最大的可见光。此外,电子设备频闪对眼睛的伤害也不容忽视。

记者:对于学生来说,应该如何保护自己的视力?

王静:首先,要增加日间户外活动时间,每天超过2小时的户外活动对预防近视有重要作用;其次,要培养科学用眼习惯:遵循“三个20”原则:近距离用眼20分钟后,向20英尺外远处眺望20秒以上;第三,做到“一尺一拳一寸”:读写时眼睛离书本一尺,胸口离桌边一拳,握笔手指离笔尖一寸;第四,保证光线适宜,读写时最好同时打

开房间灯和台灯,台灯应放在写字手对侧;第五,避免不良阅读习惯,不要躺着、走路、吃饭、在摇晃车厢内看书,避免在昏暗或强光直射下用眼;最后,要注意合理膳食,营养均衡,少吃甜食、多吃蔬菜。

记者:家庭在视力保护方面应该发挥什么作用?

王静:家庭是守护视力的重要堡垒,对于家长,我主要有以下建议:首先,家长应以身作则,减少看屏幕的时间;第二,为孩子制订电子屏幕使用规则,非学习目的单次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时;第三,确保孩子每天至少有2小时的户外活动时间;第四,营造良好视觉环境,书桌椅高度要与孩子身高匹配;第五,保证孩子的充足睡眠,小学生每天10小时,初中生9小时,高中生8小时;第六,从3岁起,每半年带孩子进行一次全面

的眼科检查,建立专属的屈光发育档案;第七,警惕近视“信号”,如发现孩子有眯眼看东西、频繁眨眼等症状,应及时就医。

记者:学校在保护孩子视力方面应该怎么做?

王静:学校是保护孩子视力的关键,可以从以下几个方面入手:首先,要合理控制课业负担,避免孩子长时间盯着书本或屏幕;其次,每天要保证至少1小时的户外活动时间,让孩子的眼睛得到放松;同时,教室的光线要充足,并定期调整学生座位,防止长期固定视角;另外,要规范眼保健操,在日常教学中融入科学用眼的知识;还要定期检查学生的视力情况,并及时向家长反馈;最后,合理使用电子设备教学,控制使用时间,不超过总课时的30%。只有多管齐下,才能真正守护好孩子的视力健康。

