

专家表示蚊子是传播“帮凶”

选对用好驱蚊液 防范基孔肯雅热



选购时掌握两个要点

福建疾控专家提醒,面对市面上种类繁多的驱蚊液,选购时掌握这两个要点,避免花冤枉钱——

认准有效成分,选对核心“战斗力”。世界卫生组织(WHO)推荐的驱蚊有效成分为避蚊胺(DEET)、驱蚊酯(IR3535)、羟哌酯(ICARIDIN)和柠檬桉叶油,其中前三者在市场上占据主流地位。这些成分通过特殊气味使蚊虫产生忌避反

应,或干扰蚊虫感知系统从而达到趋避效果,是驱蚊液功效的核心。

细看“三证”信息,拒绝无效产品。驱蚊液虽用于日常防蚊,但它属于农药管理范畴。大家在选购时要关注产品的“三证”,即农药登记证号(以“WP”或“WL”开头的编码)、生产批准文件号、产品标准号。这些信息是产品质量和有效性的关键保障,可避免买到劣质或无效产品。

近期,广东省佛山市因境外输入引发的基孔肯雅热本地疫情备受关注。基孔肯雅热主要通过白纹伊蚊和埃及伊蚊叮咬传播。当前的湿热天气下,蚊子活动频繁,科学防蚊尤为重要。选对并正确使用驱蚊液,成为守护健康的关键。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 陈斌 实习生 张钰滢



驱蚊液保护时长有限,需要及时补涂。(CFP 图)

正确使用 防护无死角

一是提前预防才有效。驱蚊液是预防型产品,通过特殊气味干扰蚊虫,需在被蚊虫叮咬前使用才能发挥作用。

二是涂对地方,裸露皮肤别遗漏。使用时,可先将驱蚊液喷洒于掌心,再均匀涂抹于裸露皮肤,特别注意脚踝、颈后等蚊虫易叮咬部位。同时,要注意避开眼睛、口部周围,以及伤口、晒伤或敏感皮肤。关键是要涂抹均匀、不遗漏任何裸露部位。此外,将驱蚊液喷洒在衣服、帽子、鞋子上,可增强防蚊效果。

三是及时补涂,延长防护时效。不同成分的驱蚊液,其保护时长存在差异;即便是同种成分,不同浓度下的保护时长也有所不同。在户外活动时,因出汗较多,保护时长可能缩短。目前市面上常用的驱蚊液中,避蚊胺10%—30%浓度可持续防护4—6小时;派卡瑞丁(羟哌酯)20%浓度防护长能达8—12小时;驱蚊酯10%—20%浓度防护≤6小时,浓度越低,持续时间越短,需根据实际情况及时补涂,确保持续防护。

特殊人群记牢注意事项

此外,特殊人群使用驱蚊液需格外注意——

6月龄以下儿童不推荐使用驱蚊液,2月龄以下婴儿禁用任何驱蚊液。

6月龄以上儿童、孕妇等特殊人群如

需使用驱蚊液,要根据“三证”信息和说明书选择适用产品,并严格遵循使用规范。

同时,还要注意清理身边的小型积水容器,从源头上减少蚊虫滋生,筑牢防范基孔肯雅热的防线。

警惕短剧上瘾 守护大脑健康



刷短剧成瘾,影响身心健康。(CFP 图)

大脑陷阱

多巴胺的致命诱惑

福建疾控专家指出,小短剧令人欲罢不能的秘密藏在大脑的奖赏机制里。每30秒一个反转、3分钟一个高潮的密集刺激,像按下开关一样,让大脑瞬间分泌大量多巴胺,这种让人兴奋的神经递质,会催生追看下一集的强烈渴望。

神经科学研究发现,日常生活中的快乐(如完成工作、与人聊天)会让多巴胺平缓分泌,而小短剧的高频冲突和夸张剧情制造的强烈刺激,会让多巴胺爆发式分泌。长此以往,大脑会逐渐适应这种强刺激,对日常的平淡快乐失去兴趣,如同长期食用重辣口味后难以接受清淡的家常菜。

牛津大学专家提出,这种高频低质量的刺激会导致“脑腐”,即频繁接触低质量视频后,注意力下

降、思维能力减退,这一现象对青少年的影响更明显,因为他们的前额叶皮层尚未发育成熟,专注力更容易被碎片化内容破坏。更危险的是,这种快感依赖会形成恶性循环。

临床上,互联网使用障碍患者常表现为:阅读文件5分钟就想刷手机、没刷看时烦躁易怒,熬夜追剧导致失眠。就像尼古丁成瘾者依赖香烟获得平静,沉迷短剧的人也会依赖屏幕的刺激维持情绪稳定,而大脑则在一次次即时满足中,逐渐丧失深度思考和延迟满足的能力。

掌控生活

科学摆脱短剧依赖

小短剧本身并非洪水猛兽,成瘾式沉迷才是问题的核心。福建疾控专家提醒,

无论是个人还是社会,都可通过科学方法,降低其负面影响,帮助大脑恢复健康节奏——

设置物理边界。利用手机的屏幕使用时间管理功能,限定每日刷剧不得超过1小时,睡前1小时坚决远离手机,可用看纸质书或听音频替代。

培养深度专注。每天安排30分钟进行平和活动,如阅读、练习或运动,让大脑重新适应低强度刺激,逐步修复专注力。

回归现实生活。多与家人聊天、参加社交活

动,用真实的人际互动替代虚拟剧情。

强化内容审核。针对短剧中出现的吸烟镜头、扭曲价值观(如“霸总控制欲”“重生投胎”),应严格限制传播,尤其避免向青少年推送。目前,国家广电总局已出手整治短剧中的“霸总”“重生”等题材,要求作品回归现实逻辑,这是一项重要举措。

加强教育引导。学校与家长需关注孩子的观看内容,及时引导他们区分剧情与现实,比如看到吸烟镜头时,明确告知这不是“帅气”,而是对健康的危害。

牙疼不可轻视 间隙感染可致命

俗话说“牙痛不是病,痛起来真要命”,意思是说牙病虽常见,但会引起剧烈的疼痛。此话其实只说对了一半,牙痛有时让人痛苦不堪,其背后的牙病更可能引发严重后果,绝不能忽视。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢

蛀牙多年 诱发多间隙感染

日前,一位孕妇因颈部进行性肿痛7天、无法张口、呼吸困难,来到福建医科大学附属第二医院就诊。

耳鼻咽喉科主任医师黄方检查发现,病人的一侧颈部弥漫性红肿、压痛,皮肤发亮,张口完全受限。急诊CT显示颈深间隙、颌下间隙、咽旁间隙、咬肌间隙和口底间隙内有大量气体和软组织。

黄方诊断,这是重度的口腔颌面颈部多间隙的感染伴呼吸困难,立即安排病人住院,先做气管切开改善呼吸困难,接着做颈部切开脓肿开放引流。

追问病史,患者有多个蛀牙好几年,这次发病前几天牙痛加剧,自己服药无好转,后到牙科诊所填塞牙齿。由于病人怀孕造成用药受限,经过每天1—2次的反复换药引流,一个月后终于转危为安出

院,两个月后平安分娩,生下健康的宝宝。

急症高发 牙源感染占80%

黄方介绍,口腔颌面颈部多间隙感染是耳鼻咽喉头颈外科及口腔颌面外科的一种急症,可继发于上呼吸道感染、急性扁桃体炎、颌面部的根尖感染、口腔炎等。

“牙源性的颌面颈多间隙感染发病率占80%左右,口腔颌面颈部分布很多的筋膜间隙,其内的组织较为疏松,且相互连通。”黄方解释说,一旦牙髓、牙周、冠周的感染没有得到有效治疗,炎症可向根尖、牙槽突、颌骨以及颌面部蜂窝组织间隙扩散,这些牙病多数是龋齿、根端感染、残根、牙周病、牙槽管等,糖尿病或鼻咽癌等头颈癌放疗病史患者更容易发病或加重。

发病初期为蜂窝织炎,若不控制可形成脓肿,致病菌多为以厌氧菌为主的多种

细菌感染。早期大量抗生素和激素应用可以有效地控制感染,避免发生多部位、多间隙的感染,减少脓肿的形成,一旦发生脓肿需要及早进行穿刺抽脓或切开排脓。黄方说,如果颌下、口底肿胀明显,或发生咽旁、咽后甚至纵隔脓肿,需进行气管切开,特别是高龄体弱患者,以防出现气道堵塞甚至窒息死亡。

预防为先 及时治牙护健康

黄方介绍,每年要收治很多这种被感染的病人,多数来的时候已经形成脓肿了。这种感染起病急,进展快,若治疗不当或不及时,细菌易沿皮下、筋膜下、肌肉间隙或其深部间隙的疏松结缔组织

迅速扩散,易发展为颌面颈多间隙感染,严重时甚至向颅内、纵隔扩散,导致脑脓肿、纵隔脓肿、脓毒败血症、呼吸道梗阻或感染性休克等严重并发症,危及患者生命。

市民平时应注意口腔清洁、护理牙齿,及时治疗病牙,控制血糖,头颈癌患者放疗前需处理病牙,以预防此类感染的发生。一旦发病,应及时到正规医院就诊,接受规范治疗,以免发生严重的并发症。



牙痛藏着风险(CFP 图)

关注夏季饮食与消化

夏季“吃苦”胜过进补

三类人不宜



夏季适量吃苦味食物,可去心火。(CFP 图)

常言道“夏季吃苦,胜过进补”。老中医王智明表示,适量食用苦味食物,有助于清热解暑,但有三类人群不宜“吃苦”。

他说,夏季心火易旺,容易出现心烦、失眠、口舌生疮等症状,暑湿天气还可能加剧身热、口渴、倦怠、乏力的表现,此时进食适量的苦味食物,能帮助清除体内的热邪和湿邪,缓解暑热带来的不适。

苦瓜 苦瓜是夏季常见的苦味食材,营养丰富,富含蛋白质、维生素及粗纤维。其性味苦寒,入心、脾、胃经,《本草纲目》记载,苦瓜能“除邪热、解劳乏、清心明目”。无论是清炒、凉拌,还是酿肉糜、蜜饯,苦瓜都能起到清暑除烦的作用。王智明提醒,苦瓜性寒凉,脾胃虚弱者应适量食用,以免引起腹泻等不适。

莲子心 夏日赏莲花、剥莲子、喝莲茶已成为应季休闲活动。莲子心与甘甜的莲子肉不同,其味极苦,有较强的清心除烦、交通心肾、止血涩精之功效。《温病条辨》记载:“莲心由心走肾,能使心火下通于肾,又回环上升,能使肾水上潮于心。”用莲子心煮茶可清心去热、生津除烦,缓解口舌生疮、目赤肿痛等心火亢盛的症状。

苦菜 苦菜又名荼、荼草、苦马菜或苣荬菜,为菊科植物苣荬的全草,富含碳水化合物、B族维生素、维生素C及矿物质等营养成分。中医认为,苦菜性味苦、寒,具有清热凉血、解毒的作用。

王智明提醒,有三类人群不宜食用苦味食物——

脾胃虚寒者 多体虚、气不足、脾胃虚寒,常吃苦瓜等寒凉食物可能导致腹胀腹痛,甚至呕吐、腹泻等症。

中医认为,儿童为纯阳之体,胃常有余,脾常不足,不宜过食苦味食物。

孕妇应慎食苦味食物,例如苦瓜内含有奎宁,食用过量会刺激子宫收缩,增加流产风险。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢

结石高发 科学防治

“每年夏季都是泌尿系结石疾病的高发期。”多位泌尿外科医生表示,“其疼痛级别几乎和生孩子相近。”市民王女士近期就因结石引发“尿源性脓毒血症”,目前还在住院治疗。

福建医科大学附属第二医院(以下简称“福医二院”)泌尿外科主任、主任医师李毅宁介绍,泌尿系结石主要包括肾结石、输尿管结石和膀胱结石。症状包括腰痛、腹痛、血尿等,结石虽小,但并发症不容忽视,梗阻引起疼痛、感染,延误治疗可能导致肾功能丧失甚至危及生命。

李毅宁介绍,每年一到夏季,该院接诊的泌尿系结石患者约为平时的两倍。“平时,因尿路结石来门诊就诊的患者数量大约占科室总接诊量的四分之一,而夏季这个比例就会上升到三分之一。每年7月、8月,科室的结石相关手术量也是全年的‘顶峰’。”

为什么夏季泌尿系结石发病率高?他解释说,高温天气会显著增加人体汗液蒸发,如果身体没有得到足够的水分补充,就会导致脱水状态,使得尿液浓缩,尿量减少,尿液中的矿物质和盐分浓度升高后容易结晶,进而可能形成肾结石。

“除了气候因素,饮食习惯也是泌尿结石高发的重要原因。”李毅宁补充,许多年轻人爱吃宵夜,如烧烤、小龙虾等多为高蛋白、高嘌呤食物,再加上啤酒,容易导致尿酸增高,诱发结石。这也是尿酸结石居首位、患者多为中青年的原因。

李毅宁提醒,排出结石勿随意丢弃,建议送医院做结石成分分析,以制定针对性预防措施。

专家建议,夏季需根据个体情况适当增加饮水量,调整饮食结构,如增加水果、蔬菜的摄入,降低尿液中的草酸和尿酸水平,适量摄入富含柠檬酸的食物也可抑制草酸钙晶体的形成;适度运动可促进体内小结石排出。建议每年进行1次尿常规检查及泌尿系统彩超检查。此外,夏季应尽量避免在高温干燥环境长时间工作,如果出现腰腹痛、血尿等疑似泌尿系结石的症状,应及时就医。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢