

福建常见“毒蚊子”有两种

白纹伊蚊白天叮得凶,致倦库蚊夜间嗡嗡叫;泉州疾控提醒多举措预防蚊媒传染病

高温多雨,蚊子肆虐。基孔肯雅热疫情近期引发关注,蚊子是一种有害的吸血昆虫,人体被叮咬后,瘙痒难耐,更为严重的是蚊子还会传播多种疾病,严重影响人们的健康。那么,泉州有哪些蚊子?哪些人最容易招惹蚊子?个人怎么防蚊?让我们来听听专家怎么说。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰澄

白纹伊蚊多在白天叮人

蚊属于双翅目蚊科,又称“蚊子”,是最重要的医学昆虫类群。据统计,我国已发现蚊虫370多种,福建有100多种。其中,按蚊、库蚊、伊蚊3个属的蚊种较多,且这三种蚊子都是病媒蚊。

据福建农林大学生命科学学院吴松青教授此前介绍,福建“毒蚊子”的数量确实不少,常见的一般有两种。

一种是白纹伊蚊。多在白天咬人,就是市民常说的“花蚊子”“毒蚊子”,咬人准、狠、痒、痛,往往一咬一个大包。日出前

后和日落时分是它们叮咬人的高峰时段。白纹伊蚊还是登革热、黄热病、基孔肯雅热等蚊媒传染病的主要传播媒介。

白纹伊蚊在室外主要栖息在阴暗避风处,如缸、罐、坛的内壁,工地积水的基槽内壁;在室内则多停留在墙上、桌椅和床下、悬挂的衣服上等。

另一种则是致倦库蚊,每当夜深人静,它们就相当活跃,总在耳边“嗡嗡”作响,让你不得安宁。致倦库蚊可传播流行性乙型脑炎、丝虫病等传染病。

这些人易成为蚊子的目标

疾控专家介绍,蚊子叮咬的原因复杂,涉及体温、呼吸、气味、穿着等多个因素。以下人群容易成为蚊子的目标。

爱出汗的人。出汗较多的人身上会有异味,蚊子依赖这种味道,这类人更容易被蚊子叮咬。

肺活量大的人。肺活量大的人呼吸快,呼出的二氧化碳多,二氧化碳是蚊子定向的气味源,这类人更受蚊子青睐。

肥胖者。肥胖者身体中有大量的脂

肪,这些脂肪会吸引蚊子,而且皮肤粗糙,毛孔较大,往外排汗量较多,容易被蚊虫叮咬。

化妆的女性。化妆品有香味,可以诱使蚊子寻找到香味的来源。

穿深色衣服的人。蚊子具有趋暗的习性,偏爱弱光。深颜色的衣服反射的光线较弱,浅颜色衣服反射的光线较强。因此,黑色衣物最容易吸引蚊子,其次是蓝、红、绿等颜色。夏日晚间最好穿白色或浅色的棉质衣服。



白纹伊蚊咬人准、狠、痒、痛(CFP)

科学预防蚊媒传染病

泉州疾控提醒,预防蚊媒传染病,清除滋生地是根本,防叮咬是核心。针对有疫苗的传染疾病,可接种疫苗。

翻盆倒罐清死角:彻底清理家中、阳台、庭院、房前屋后的小型积水容器,如瓶瓶罐罐、废旧轮胎、一次性餐具、塑料袋、花盆托盘、堵塞的屋顶排水槽、竹筒树洞等,水生植物应勤换水。别让你的住处成为蚊子的“育婴房”!

物理屏障:安装纱门纱窗,睡觉挂蚊帐。

外出穿着:浅色长袖衣裤,减少皮肤暴露。

驱蚊产品:在暴露的皮肤和衣物上涂抹有效驱蚊剂。使用前仔细阅读说明,注

意适用年龄、浓度和时效,足量使用才有效。

避开高峰:伊蚊白天叮咬凶,尤其是晨、昏,库蚊、按蚊喜欢在夜间叮人。市民应减少这些时段在树荫、草丛、积水处逗留。

室内灭蚊:必要时使用蚊香、电蚊拍、气雾剂灭蚊,同时要注意通风。

旅行防疫:出发前,查询目的地蚊媒传染病疫情,携带浅色长袖衣裤、有效驱蚊剂。按要求接种疫苗(如黄热病、乙脑等),留足接种生效时间。返泉后若出现发热、头痛、皮疹、关节痛等症状,应立即就医,主动详细告知医生旅行史和蚊虫叮咬史。

避开这些喝出来的病

水是生命之源,如果人体缺水就会对心脏、肠道、皮肤等器官造成巨大危害。在炎热的夏天,错误的饮水、喝饮料习惯将让人面临健康隐患。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰澄

过量饮水 小心水中毒

一次或短期内饮用太多水,机体所摄入的水总量大大超过排出的水总量。过多的水分没办法通过尿液排出,留在体内导致血液里的钠离子浓度降低,出现了稀释性低钠血症,也就是水中毒。

根据程度,可分为急性水中毒和慢性水中毒两类。程度较轻者,会停止水分摄

入,排除体内多余水分后,即可纠正;严重者,可导致神经系统永久性损伤或死亡。

国家卫生健康委发布的《中国公民健康素养——基本知识与技能释义(2024年版)》第31条指出,足量饮水是机体健康的基本保障。在温和气候条件下,低身体活动水平的成年男性每日饮水量为1700毫

升,女性为1500毫升;从事高温或重体力活动者,应适当增加饮水量。

因此,口渴时不能一次猛喝,应少量多次,这样更有利于人体吸收。每次100毫升至150毫升为宜,间隔半小时。



白开水解渴又健康,是夏季首选饮料。(CFP)

饮料代替水 越喝越口渴

夏日来临,很多人的冰箱里纷纷备上了饮料。

泉州医高专附属人民医院内分泌科主任、主任医师王洋提醒,用果汁、汽水等含糖饮料代替水的儿童会多摄入1倍的热量,从而增加他们的肥胖风险。经常喝甜饮料的人,还会患上糖尿病、结石,引起失眠,导致身体钙流失。

“还有一些功能性饮料,在水里加入了维生素、葡萄糖、矿物质、电解质等,有的还有咖啡因、牛磺酸等成分。”王洋说,这些成分比较适合体力损耗较大的特定人群。对于身体仍处于生长发育阶段的孩子来说,长期饮用这类饮料还容易导致营养过剩,严重的还会导致水钠潴留,加重肾脏负荷,反而对身体有不良

影响。

部分饮料每100毫升中含有的碳水化合物含量大多超过10克,这里所谓的碳水化合物就是糖,属于高渗透压,会越喝越渴。因此,想解决口中无味的问题,并及时补充水分,在夏季应多喝汤、多喝水,如绿豆汤、酸梅汤、菊花茶、金银花茶等。

啤酒消暑 警惕“啤酒病”

气温升高,很多人喜欢喝冰镇啤酒解暑降温。不过专家提醒,不要图凉快喝过多冰冻饮料,以免损伤脾胃。

老中医林永禧说,夏天通过喝冰镇啤酒解暑消渴的做法,达不到清热解暑的作

用。冰镇啤酒会损伤脾胃阳气,使人出现腹部不适、乏力等症状。同时,啤酒酒性本为湿热,饮酒过度容易引发口苦、口臭、舌苔厚腻、脾胃功能失和等,毫无节制地饮用还会带来一些“啤酒病”。

大量饮用啤酒后,水分会很快排出,但酒精却会被吸收,增加肝脏、肾脏和心脏的负担。同时,因为酿造啤酒的大麦芽汁中含有草酸、乌核苷酸,它们相互作用,能使人体中的尿酸量增加,促使结石形成。

冷饮消暑 当心引发肠道病

夏季天气炎热,很多时候会觉得喝上一杯冷饮,能降温,还解渴。

其实长期喝冷饮对身体不好。随着气温的上升,人体的温度也会随之增加,饮用冷水或食用冷饮后,往往感觉更热。当饮用冷饮或冷水后,导致消化道温度大大低于人体体温,此时人体会通过加速血液循环的方式使机体产生更多热量,从而使消化道温度恢复至正常体温,该过程将会使整个身体的体温感度上升,让人更感闷热难耐。建议最好饮用温水,这样既能补充水分,又不会刺激肠胃。

手足口病有变新特点需警惕

5岁的小帅(化名),体温在38℃—38.5℃之间徘徊,妈妈以为他是感冒了,自行给他吃了感冒药,但不见好转。三天后,小帅手心陆续长出了许多小水泡,精神萎靡。

小帅的妈妈带着孩子来到泉州市妇幼保健院·儿童医院感染科门诊就诊。医生检查后,确诊小帅得了手足口病。

小帅之前也得过1次手足口病,但是症状和这次不太一样。该院感染科主任医师吴俊峰解释说,今年的手足口病病毒和往年有所不同,因此症状也会不太一样。

吴俊峰说,每年春夏,手足口病都是家长们关注的“高频词”。作为儿童常见传染病,它的表现似乎早已被熟知——发热、手心脚心出疹、口腔疱疹等。但2025年,手足口病却悄悄“变了样”。从病毒毒株到症状表现,再到易感染人群,都出现了一些与往年不同的特点,家长们需要重新认识并做好应对。

吴俊峰介绍,手足口病的“幕后推手”是多种肠道病毒,往年肠道病毒71型(EV-A71)和柯萨奇病毒A16型(CVA16)是常见的“主力”。但2025年的数据显示,病毒毒株构成发生了明显变化,前3个月,CVA16占比上升,而EV-A71和其他肠道病毒占比均下降了7个和9个百分点。

这一变化意味着什么?不同病毒毒株引发的症状可能存在差异,也会影响疾病的传播和严重程度。比如EV-A71更容易导致重症,而CVA16引发的症状相对较轻,但传染性同样不容小觑。

吴俊峰介绍,往年手足口病患儿多是发热和出疹同时出现,家长能快速识别。但今年,因柯萨奇A16型病毒感染的患儿中,约30%会先发热1—2天才出疹,容易被误认为普通感冒。

病毒更“狡猾”的是,部分孩子的口腔疱疹很少,甚至没有,疹子密集出现在手心、脚底等隐蔽位置,稍不注意就可能漏诊。

如果孩子突然发热,即便暂时没出疹,也别掉以轻心。尤其是发热1—2天后,要仔细检查手心、脚心、肛周等部位,一旦发现小水泡或红色丘疹,及时就医。

吴俊峰说,一直以来,手足口病被认为多发于5岁以下儿童,但今年这一情况被打破:5岁以上儿童病例同比增加20%,不少学龄期儿童也加入了“患者名单”。

这可能与病毒毒株变化、大孩子防护意识较弱有关。比如学校、培训机构等集体场所接触频繁,若卫生习惯不佳,容易交叉感染。因此,不仅幼儿需要防护,小学生也应注意勤洗手,避免共用物品。

吴俊峰强调,无论病毒如何变化,预防手足口病的核心原则不变。

接种疫苗:EV-A71疫苗能有效预防该型病毒引发的重症,建议6月龄—5岁儿童及时接种。

勤洗手、讲卫生:饭前便后、外出归来用肥皂或洗手液洗手,避免孩子啃咬玩具、吮吮手指。

少去人群密集处:疾病流行期,尽量不带孩子去游乐场、早教中心等密闭场所,减少接触感染风险。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰澄

口腔问题别忽视 或是身心在“示警”



焦虑会扰乱免疫系统平衡,应及时给情绪“减压”。(CFP)

口腔就像一扇窗户,可以窥见许多全身问题,需引起重视。据第910医院口腔颌面外科任常群副主任介绍,压力性磨牙和反复口腔溃疡,这两种常见的口腔问题,其实是身体在焦虑状态下发出的“求救信号”。

压力性磨牙:当人长期处于压力状态时,大脑神经持续紧绷,负责咀嚼的肌肉会不自觉收缩,在睡眠中转化为磨牙或紧咬牙的动作。研究显示,焦虑水平越高的人,磨牙频率和力度也越大。长期磨牙会把牙齿表面的牙釉质层磨掉,暴露里面的牙本质,导致牙齿敏感,严重时还会引发牙髓炎、颞下颌关节紊乱,甚至出现头痛、面部肌肉酸痛等连锁反应。

口腔溃疡:焦虑会扰乱免疫系统平衡,使口腔黏膜的防御能力下降,微小的黏膜损伤(如咬伤、刷牙过度导致的伤口)难以愈合,进而发展为溃疡。压力

会促使身体分泌皮质醇,过量时会抑制黏膜修复,同时让人更易通过咬唇、咬舌等小动作释放压力,间接诱发溃疡。

如何打破“焦虑—口腔问题”的恶性循环?

给情绪“减压”:通过冥想、深呼吸练习或有氧运动,每天留出10—15分钟放松身心,从源头降低焦虑水平。

保护口腔“前线”:磨牙者可在医生指导下佩戴牙垫,减少牙齿磨损;口腔溃疡发作时,避免进食辛辣刺激食物,使用含漱液加速愈合。

及时寻求帮助:当出现一些症状时,需立即寻求口腔科或心理科干预。比如,晨起持续性头痛、牙齿片状剥脱、对冷热酸甜敏感;溃疡超1个月未愈、基底硬结,伴随不明原因消瘦;因口腔不适,回避社交、持续情绪低落。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 韩翠红 实习生 张钰澄