

“秋老虎”发威 老人慎防“热中风”

气温突破33℃就应警惕

时令虽已入秋，但泉州气温仍持续徘徊在30多摄氏度的高位。福建医科大学附属第二医院神经内科主任医师叶励超提醒，老年人若出现手指麻木、握物不稳等症状，需格外当心，这可能是中风发作的信号。他提醒，积极进行有效的生活方式干预并调节情绪，对预防“热中风”至关重要。

□融媒体记者 张沼婢

身体不适误当中暑 不料竟是中风

日前，62岁的林先生冒着高温外出办事，途中突然迷路、头晕、乏力。他自疑中暑，便立即返家休息。然而不久后，林先生又出现口齿不清、口角歪斜等症状，家人紧急将其送医救治。

经检查发现，林先生的大脑右侧主干血管存在严重狭窄，多根旁支血管因缺血已形成脑梗死。经过急诊溶栓及血管内球囊扩张等针对性治疗，他的意识、肢体功能和语言能力正逐步恢复。

研究发现，极端高温与严寒天气均会显著增加脑血管疾病的发生风险。中风(卒中)根据病因可分为出血性卒中和缺血性卒中，叶励超表示，“热中风”多数属于缺血性卒中。

叶励超解释，炎热天气下人体出汗增多，血管明显扩张。若水分补充不足，易导致血容量下降、血液浓缩，促使血小板聚集，增加血栓形成风险。同时，高温易引发烦躁易怒等情绪波动，造成血压起伏，也可能诱发卒中。

此外，频繁进出空调房或让冷风直吹面部，会使血管骤然收缩或扩张。老年人血管弹性较差，冷刺激易诱发血管痉挛。多种因素叠加，使得高温天气成为卒中发作的重要诱因。

与中暑症状相似 “120”法自测“热中风”

中暑与“热中风”都受高温影响，且都有头晕、头痛、恶心、呕吐等相似症状，容易混淆。叶励超指出，中风除了上述症状，还可能出现眼前发黑、肢体活动障碍、口角歪斜、吞咽困难等表现。叶励超强调，无论疑似中风还是中暑，都不可掉以轻心，及时送医是最稳妥的做法。

识别中风，可采取简单的“120”自测法：“1”看脸：照镜子观察是否有口角歪斜。“2”查臂：双臂平举，观察是否有一侧无力下垂。

“0”(聆)听语：说一句话，听是否有口齿不清。

如出现其中任何一项异常，都可能是中风征兆，必须立即就医。

“热中风”的高危人群与脑血管病高危人群一致，主要包括老年人，以及患有高血压、糖尿病、高脂血症的人群，尤其是经血管检查发现存在脑血管狭窄者。

叶励超强调，卒中救治的“黄金时间窗”为发病后的4.5至6小时内。在此窗口期内进行静脉溶栓及动脉取栓治疗，能最大程度减轻脑损伤，降低40%的致残率。据统计，溶栓治疗每延迟1分钟，约导致190万个脑细胞永久性死亡。

预防“热中风” 室内外温差别超8℃

“出伏”后“秋老虎”威力不减，日常生活中如何预防“热中风”？专家建议：

稳定情绪：注意情绪管理，高温天气尽量保持心态平和，避免情绪剧烈波动引发血压骤升骤降。

调控温度：避免在每日10时至15时高温时段长时间户外活动。使用空调避暑时，若家中有老年人或高血压、高血脂、心脑血管疾病患者，室内外温差最好控制在8℃以内，避免温差过大诱发意外。

及时补水：天气炎热务必及时补充水分，防止大量出汗导致脱水。

特别提醒：发现有人疑似脑卒中时，应立即将其转移至温度适宜的环境，保持其呼吸道通畅，并将其头部偏向一侧以防呕吐物误吸，同时迅速呼叫专业医疗救助。

虽已入秋，气温依然居高不下，户外活动需注意及时补充水分，并做好相应防护。图为外卖骑手正从冰箱内取出矿泉水。



福建疾控中心发布“校园一家人”三位一体防护攻略

筑牢家校防线 远离基孔肯雅热



集中“大扫除+大消杀”

学生返校前，集中进行“大扫除+大消杀”。

环境整治不留死角：组织教职工对校园开展全面清洁，重点清理教室、宿舍、食堂、图书馆、绿化带、排水渠、厕所、天台、垃圾堆放点等区域的卫生死角。彻底清除一次性餐具、水杯、矿泉水瓶、大片落叶、废弃水桶等易积水杂物，垃圾日产日清，杜绝蚊虫滋生。花盆托盘、泡沫箱、水桶等容器应倒置存放；景观水池建议养鱼防蚊，消防水池、饮用水箱加盖密闭，废旧轮胎底部钻孔后存放在避雨处。

消杀监测同步推进：联合专业有害生物防治机构，对校园室内外开展全方位蚊虫消杀。公共区域(走廊、卫生间、绿化带)布放灭蚊灯，地下车库采用热烟雾处理，绿化带使用滞留喷洒消杀。同时加强蚊媒密度监测，发现超标立即追加预防性消杀，确保成蚊密度降至安全水平。

防护设施“升级到位”：对校园沟渠进行暗渠化改造(封盖)，严密封堵电缆井孔洞，下水道口加装防蚊闸，通过物理手段阻断蚊虫侵入通道。

日常防控不松懈

学生返校后，日常防控不松懈。

积水清理定期化：建立“每日巡查、每周清理”机制。每日清扫时检查积水点；每3至5天更换水培植物容器内的水(换水时清洗植物根部和容器内壁)；定期疏通屋顶反梁、排水槽。对暂时无法清除的积水，投放持效性灭蚊幼剂。禁止学生在校园内存放闲置瓶罐，发现废弃容器及时清理。

健康监测不缺位：严格落实晨午检制度，重点关注师生是否出现发热、关节痛等症状，一旦发现立即提醒就医并追踪病因。

防控知识常普及：利用班会、校园广播、黑板报、公众号等渠道，普及基孔肯雅热传播途径和防护知识；每月组织1次“清积水实践”，提升师生主动防控意识。



把好居家防蚊第一关

孩子放学后的防蚊需家长接力，做好“三道防线”，让蚊子“进不来、生不了、活不成”。

物理防护筑屏障：家中安装纱门、纱窗，及时修补破损；孩子睡觉时挂好蚊帐，婴儿床、儿童房尤其要加强防护。

外出必备“防蚊三件套”

师生无论在校园活动还是居家外出，均需做好个人防护。

避开高危时段：伊蚊活跃高峰在清晨(日出后2小时)和傍晚(日落前2小时)，尽量减少在树荫、草丛、积水处逗留；非必要不前往基孔肯雅热疫情发生地区。

穿着防蚊装备：外出时穿宽松浅色长袖上衣和长裤(浅色不易吸引蚊虫)，扎紧袖口、裤脚，减少皮肤暴露。

安全细节别忽视

学校采购卫生杀虫剂须通过正规渠道，选用标有“农药登记证”的产品，并存放在学生接触不到的地方。

校园消杀作业前应提前告知师生避开，消杀后需通风至少半小时，再让师生进入室内。

清除滋生断源头：每日检查并清理花盆托盘、饮水机水槽、空调冷却水盘等家中积水点；定期疏通地漏；水培植物至少每5天换一次水；闲置瓶罐倒置存放；卫生间、阳台不堆放易积水杂物。

成蚊灭杀安全化：家中发现成蚊，优先使用电蚊拍。如需使用杀虫剂，应选购标有“农药登记证”的正规产品(如盘式蚊香、电热蚊香液)，避免在孩子活动区域大量喷洒，药物存放于儿童接触不到的阴凉处。

巧用驱避剂：在裸露皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁等有效成分的正规驱避剂(儿童使用需遵说明书)，每隔4至6小时补涂一次，体育课、课外活动等长时间户外活动时务必防护到位。

家长若发现孩子出现发热、关节痛等

症状，勿自行用药，应及时带孩子就医并告

知医生近期蚊虫叮咬史，同时向学校报备。

撸猫逗狗悠着点 湿热天防“癣”上身



“秋老虎”持续发威，泉州地处东南沿海，天气高温湿热，正是各种皮肤真菌繁殖的活跃期。许多市民家中可爱的“毛孩子”不仅是心灵的慰藉，更是家庭的一员。然而，与宠物亲密接触需谨慎，一种名为“动物癣”的皮肤疾病正进入高发期。记者采访泉州市皮肤病防治院副主任医师林俊杰，为大家科普如何在湿热季节防范由宠物引起的人体皮肤癣病。

□融媒体记者 张沼婢

湿热环境真菌狂飙 爱宠或是无症状载体

林俊杰医师介绍，俗称的“动物癣”，在医学上称为皮肤癣菌病，是一种由真菌(如犬小孢子菌)引起的感染。“近期门诊这类患者有所增多，与南方特有的高温、高湿气候关系密切。这种环境非常适合真菌孢子生存和繁殖。”林医师指出。

“很多来就诊的患者都很疑惑，自家宠物看起来干干净净，怎么会传染呢？”林医师解释道，“关键在于宠物尤其是猫咪很可能成为‘无症状携带者’。它们自身不发病，但皮肤毛发上却携带并散播真菌孢子。高温天，宠物毛发更容易成为真菌的‘温床’，在亲密搂抱、抚摸时，人就更容易被传染。”

身上长“红圈”

剧痒切莫轻视

那么，如何判断自己是否被传染了呢？

林俊杰描述了典型症状：“最初可能在接触过的皮肤上，如手臂、脖颈或面部，出现红色小丘疹，然后逐渐向外扩展，形成一个或多个圆环状、边界清晰的红色斑块，边缘隆起伴有脱屑或小水疱。另一个显著特征就是——剧痒，在闷热出汗后瘙痒感会更明显。”

林医师特别提醒，高温天人们衣着单薄，皮肤暴露面积大，增加了接触传播的风险。若出现在头皮，可能导致脱发；切勿自行涂抹含激素的药膏，否则可能加重感染。“一旦出现类似症状，建议及时到正规医院皮肤科就诊，通过伍德氏灯检查、真菌镜检等即可明确诊断。”

人宠同治加环境消毒 多管齐下是根治关键

“治疗‘动物癣’，有一个必须遵循的‘金标准’：人宠同治，环境消毒。三者缺一不可，否则极易复发。”林俊杰强调，“特别是在潮湿的季节，环境中的真菌孢子活性更强，消毒工作更是重

中之重。”

针对人，若范围小，以外用抗真菌药膏为主；若范围大或顽固，需在医生指导下口服药物。对于宠物，必须立即送往兽医处诊断和治疗，进行药浴、喷剂或口服药治疗。

针对环境，需用吸尘器彻底清理宠物毛发，并用稀释的漂白水或专用消毒剂擦拭宠物窝、家具、地板等，宠物用品应用热水清洗暴晒。“可抓住晴天勤洗勤晒，保持家居环境干爽通风，是切断传播途径的最好办法。”

科学养宠 注意预防

最后，林俊杰给出了几点预防建议：

保持干燥：洗澡、游泳或淋雨后，及时为宠物和自身擦干身体，保持皮肤干燥。

环境清洁：勤于打扫，多开窗通风，必要时可使用除湿机，破坏真菌生长的湿热环境。

接触后洗手：抚摸宠物后务必用肥皂流水洗手，切忌未洗手就触摸身体其他部位。

定期检查：多为宠物梳毛，检查是否有可疑的脱毛、皮屑区域，防患于未然。

“总而言之，‘动物癣’虽高发，但可防可治，不必过度恐慌，更不必因此弃养宠物。”林医师总结道，“只需多一份科学养护的意识，我们就能与爱宠一起，健康、清爽地度过湿热天。”

“出伏”后“秋老虎”威力不减，日常生活中如何预防“热中风”？专家建议：

稳定情绪：注意情绪管理，高温天气尽量保持心态平和，避免情绪剧烈波动引发血压骤升骤降。

调控温度：避免在每日10时至15时高温时段长时间户外活动。使用空调避暑时，若家中有老年人或高血压、高血脂、心脑血管疾病患者，室内外温差最好控制在8℃以内，避免温差过大诱发意外。

及时补水：天气炎热务必及时补充水分，防止大量出汗导致脱水。

特别提醒：发现有人疑似脑卒中时，应立即将其转移至温度适宜的环境，保持其呼吸道通畅，并将其头部偏向一侧以防呕吐物误吸，同时迅速呼叫专业医疗救助。

虽已入秋，气温依然居高不下，户外活动需注意及时补充水分，并做好相应防护。图为外卖骑手正从冰箱内取出矿泉水。

(徐星 摄)