

泉州疾控中心发布夏秋交替蚊媒活跃期防控指南

# 翻盆倒罐清积水 让蚊子无生存之地

正值夏秋交替之际,雨水依然频繁,蚊媒活动愈发活跃,蚊媒传染病的传播风险也随之增加。蚊媒传染病,是指通过蚊子叮咬传播病原体的一类疾病。蚊虫叮咬不仅会影响正常的休息、工作或学习,还是传播疾病的重要途径。泉州疾控中心提醒,请注意防蚊灭蚊,保持良好个人卫生,远离传染病威胁,呵护自身与家人的健康。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 吕雅玲

## 个人防护

### 阻断蚊虫接触第一道防线

防蚊如同筑墙,衣装与驱蚊剂是砖石,物理阻隔则是钢筋水泥——唯有全面设防,才能让蚊虫无孔可入。

**个人防护:**蚊虫活跃区域,居民应做好个人防护,出门穿着浅色长袖衣裤减少皮肤暴露,必要时使用驱蚊液、驱蚊贴等产品。室内可安装纱门纱窗,夜间睡眠时使用蚊帐。

**室内灭蚊:**室内可使用合格的杀虫气雾剂、蚊香液、盘香等减少蚊虫叮咬。使用发烟灭蚊片或全屋用杀虫气雾剂施药时,应先关闭门窗,施药后人员离开,30分钟后再开窗彻底通风后方可进入。室内如发现有成蚊骚扰时,应及时灭蚊。此外,蚊虫较多区域,可配合使用电蚊拍、灭蚊灯等物理灭蚊工具。

## 环境治理

### 消除蚊虫孳生温床

一滩静水就是蚊子的“产房”,翻盆倒罐如同拆除它们的“温床”。治标更需治本,从源头掐灭蚊虫的生存希望。

**家庭及个人工作场所:**重点关注水生植物、花盆托盘、水桶、闲置瓶罐、储水缸、院内排水沟等,主要采取翻盆倒罐、加盖、水培改为沙土种植植物、疏通水沟、投放灭蚊幼剂等方式。水培植物如富贵竹应每3—5天彻底换水,同时冲洗容器内壁和植物根部,定期检查饮水机水槽、冰箱底部水盘等隐蔽处防止积水。

**天台、阳台及门前屋后积水管理:**屋顶反梁、排水槽等应定期疏通,避免堵塞积水。阳台、天台、庭院内的花盆、泡沫箱、废弃瓶罐等容器应及时清理,闲置容器应倒扣放置,储水容器如水

缸应加盖,废弃容器彻底清除。竹筒、树洞应进行封堵或改造,莲花池养鱼防蚊。空调冷凝水应及时排净,废弃轮胎在底部打孔或避免露天放置。下水井进行防蚊封堵,有条件的建议将明沟改为暗渠。

**小区、单位、工地等公共区域:**对室内外孳生地进行清理,重点关注绿化带、停车场、垃圾或杂物暂存点、地下车库集水井、排水沟、楼梯间、楼房反梁及雨水沟、建筑物凹陷处等,主要采取清理卫生死角、翻盆倒罐、沙土填埋、投放灭蚊幼剂等方式。

**公共场所及外环境:**重点关注绿化带、公共停车场、垃圾或杂物堆放点、废弃轮胎、市政管网的管道井、集水井、排水沟、楼梯间、楼房反梁及雨

沟、建筑物凹陷处等,主要采取清理卫生死角、翻盆倒罐、疏通和清除淤积、沙土填埋、投放灭蚊幼剂等方式。

**其他需重点关注的蚊媒孳生地:**重点加强对空置屋尤其是城中村的露天老宅、户外垃圾、杂物堆放处、闲置地卫生死角等重点场所的孳生地清理,降低蚊虫孳生风险。



暑期结束眼睛“喊累”?

## 开学四步“减负” 恢复清晰视力

开学后,不少同学发现自己看黑板越来越模糊,眼睛总是又酸又胀,甚至还会伴着头痛——别以为是近视加深了,你的眼睛可能正在“求救”,这很可能是视疲劳在作祟。泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)眼科中心谢玉红医师,为大家科普视疲劳的“真面目”,给出开学季专属的视力恢复方案。

□融媒体记者 张沼焯

### 识别视疲劳“信号”

18岁市民小丽(化名),暑假里天天对着电脑学习、刷视频,开学前出现了眼睛酸涩、看远模糊的情况。以为是近视加重,匆匆配了眼镜后症状反而更严重。直到去医院检查才知道,自己不是近视加深,而是患上了视疲劳。

经过专业的视功能训练、眼药水缓解和用眼习惯调整,小丽的视力才慢慢恢复。

随着电子产品的普及,加上暑期长时间“盯屏”,像小丽这样受视疲劳困扰的学生越来越多,甚至不少小学生也加入了“护眼大军”。

谢玉红介绍,视疲劳不是单一的“眼睛累”,而是眼睛超过负荷后发出的一系列“抗议”,症状可能涉及眼睛、身体甚至情绪,但自查有没有这些表现:

**眼部“警报”最明显:**看书写字、用电子设备一会儿就觉得眼睛干涩、发痒,像进了沙子;有的同学会频繁揉眼睛、眨眼睛,甚至出现暂时性的视物模糊——比如刚放下手机,看远处的教学楼会“糊”几秒;严重时眼眶、眼睛会有胀痛感,连带着眉毛附近都不舒服。

**全身症状别忽视:**除了眼睛不舒服,视疲劳还可能让你头痛、头晕,上课注意力不集中、记忆力下降;少数同学会因为眼睛不适,出现恶心、没胃口的情况,甚至影响正常的学习和生活。

至影响正常的学习和生活。

**情绪也会受影响。**长期被视疲劳困扰,容易变得烦躁、焦虑,明明没做错事却想发脾气;有的同学会因为看不清黑板、怕影响成绩,形成“视力焦虑→更疲劳”的恶性循环。

### 调整作息及时检查

暑期结束,正好借着开学调整作息的机会,跟着这四步做,帮眼睛“减负”,找回清晰视野。

**第一步:先给眼睛做“专业检查”。**如果已经出现眼睛酸胀、看东西模糊的情况,别先急着换眼镜。建议先去医院做视功能检查,看看是近视加深了,还是双眼

配合不好、干眼症导致的疲劳——就像小丽那样,找对原因才能“对症下药”;

**第二步:调整用眼习惯,为眼睛“松绑”。**牢记“20—20—20”法则,即上课、写作业、用电子设备时,每20分钟停下来,抬头看20英尺(约6米)外的东西(比如教室外的树、远处的教学楼),坚持20秒——这是最简单的“眼睛放松法”,课间就能做;

**第三步:改善环境,为眼睛“造舒适空间”。**家里如果开空调,可以放一台加湿器,把湿度控制在40%—60%(用湿度计就能测),避免眼睛干涩;白天用电脑时,拉上窗帘避免阳光直射屏幕;晚上写作业时,开台灯+房间主灯,别让眼睛只对着台灯强光;戴“防护镜”应对干燥:

如果长期待在空调房,眼睛特别干,可以试试“湿房镜”或“防护镜”,能减少泪液蒸发,缓解干涩。

**第四步:全身调节,为眼睛“打基础”。**小学生每天睡10小时,初中生9小时,高中生8小时,让眼睛在睡眠中“修复”;课间、放学后别待在教室里,去操场走走、看看远处,每天至少2小时户外活动,能增强眼睛的调节能力。

如果眼睛不适持续超过1周,或者出现以下情况,别拖延,赶紧去医院:突然看不清东西,比如昨天还能看清黑板,今天突然模糊;眼睛剧烈疼痛,或者头痛越来越严重;伴随恶心、呕吐等。这些可能不是单纯的视疲劳,及时检查才能避免耽误病情。

日常学习要注意调整用眼习惯,保护视力。(CFP 图)

近期发生多起病例

## 高温天运动

### 警惕“肌肉溶解”

本报讯(融媒体记者张沼焯 通讯员林竹)近期,福建地区接连出现多例因高温环境下进行高强度运动,导致的横纹肌溶解病例。

福州49岁的陈先生傍晚在30℃高温下跑步40分钟后,出现肌肉剧痛和“酱油色”尿液,被确诊为横纹肌溶解症;厦门一名大学生在高温环境中徒步5小时未补水,也因同样病症紧急送医。这是因为他们在高温环境下剧烈运动引发肌肉细胞溶解。

福建疾控中心专家介绍了肌肉“溶解”的科学机制。当人体在高温环境中进行跑步、爬山、篮球等剧烈运动时,体温会迅速升高,肌肉细胞因过热出现“中暑”现象,细胞膜完整性被破坏,细胞内的肌红蛋白、肌酸激酶等物质大量释放进入血液。这些物质随血液循环到达肾脏后,肌红蛋白会在酸性尿液中形成管型,阻塞肾小管并引发急性肾损伤,严重时可导致多器官功能障碍,甚至危及生命。

专家提醒,高温天运动需遵循“循序渐进、量力而行”原则,尤其避免在正午时段(10:00—16:00)进行高强度活动。通过科学热身、合理补水和控制运动强度,可有效降低横纹肌溶解风险,保证夏日运动健康。

**充分热身激活肌肉。**运动前需进行10分钟动态拉伸,通过侧弓步活动髋关节,高抬腿激活大腿肌肉,肩关节绕环放松肩颈,提升肌肉温度和关节灵活性,降低运动损伤风险。

**科学补水维持平衡。**每10—20分钟饮用100—200毫升水,运动后按体重损失量补水(每损失1公斤补1—1.2升)。普通运动者饮用白开水即可,运动饮料的糖分和电解质,可能增加代谢负担,仅在长时间高强度运动时考虑适量补充。

**精准控制运动强度。**做好心率监测,安全心率范围为(220—年龄)×60%。以25岁为例,心率不宜超过117次/分钟。高温时段运动强度应降低20%—30%。出现肌肉酸痛、呼吸急促等不适时,立即停止运动,用冰毛巾冷敷酸痛部位15分钟以减轻炎症反应。

**紧急处理与就医。**一旦出现茶色尿、持续肌肉疼痛等症状,需立即停止运动并原地休息,避免进一步损伤;大量饮水稀释尿液,促进肌红蛋白排出(肾功能不全者需遵医嘱);尽快就医检查肌酸激酶(CK)水平,若超过正常上限5倍(如CK>1000U/L)需警惕肾损伤风险。

## 幽门螺杆菌检测

### 选碳13还是碳14

本报讯(融媒体记者张沼焯)“医生,我想查幽门螺杆菌,碳13和碳14有啥不一样啊?”“家里有孩子,能做这类碳检测吗?”“这碳13跟碳14的吹气过程怎么不一样?”在消化科门诊,这类关于幽门螺杆菌检测的疑问每天都会被患者反复提出。

作为目前临床筛查幽门螺杆菌(Hp)最常用的两种无创检测方法,碳13尿素呼气试验和碳14尿素呼气试验因其准确率高、操作简便,成为许多人的首选。但两者仅一字之差,究竟该如何选择呢?

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)消化内科傅蓉芬护师介绍,无论是碳13还是碳14,其核心检测原理其实颇为相似——均是利用幽门螺杆菌的“特殊技能”来进行定位。

我们的胃内存在胃酸,正常细菌难以存活,而幽门螺杆菌却能产生一种名为“尿素酶”的物质,这种酶可以将尿素分解为氨和二氧化碳。检测时服用的“碳13/碳14尿素胶囊”,就是将尿素分子子中的普通碳原子替换成了带标记的碳13或碳14(两者均为碳的同位素,性质稳定)。

当胶囊进入胃部后,若存在幽门螺杆菌,其产生的尿素酶就会“盯上”这些标记尿素,并将其分解为氨和带有标记的二氧化碳。这些带标记的二氧化碳会通过血液进入肺部,最终随呼吸排出体外。此时,只要对着专用检测仪吹气,仪器就能捕捉到带标记的二氧化碳,从而判断胃内是否存在幽门螺杆菌(阳性提示感染,阴性则表示未感染)。

简单来说,它们都是通过“追踪呼吸中的特殊二氧化碳”来判断感染情况,区别主要在于所用的“标记物”——即碳13和碳14的特性不同。

碳13和碳14并无“绝对的好坏”之分,只有“是否适合”之别。

**可选碳13的情况:**儿童、孕妇、哺乳期女性;备孕女性(计划半年内怀孕者);对放射性特别敏感或有顾虑的人群;需要长期监测幽门螺杆菌(例如治疗后复查)的患者(因其无辐射,更安全)。

**可选碳14的情况:**18—60岁的健康成年人。

**不适合进行碳13/14呼气试验的情况:**近4周内服用过抗生素(可能抑制幽门螺杆菌,导致假阴性结果);近2周内服用过奥美拉唑、雷贝拉唑等“抑酸药”,或胃黏膜保护剂(如铋剂);存在严重胃出血、胃穿孔,或刚接受完胃部手术;无法配合吹气动作(如神志不清、严重哮喘患者)。这类人群需与医生充分沟通,考虑选择胃镜活检、粪便抗原检测等其他替代方式。

如果不确定自己该选择哪一种,不妨前往消化科门诊咨询医生,结合年龄、身体状况、预算等因素,选择最适合自己的检测方案。

## 6大“心梗推手”正在偷袭年轻人

心肌梗死,不再仅仅是老年人的“专属疾病”。它正悄然侵袭那些自嘲“年轻力壮”的奋斗者——你的“拼命”与“无所谓”,或许正在为心脏埋下潜在的“定时炸弹”。

据《中国心血管健康与疾病报告2023》显示,近10年45岁以下中青年急性心肌梗死发病率年均增7.5%,25—44岁发病占比从3.5%升至6.8%。核心原因是年轻人常“高压+透支”,致血管内壁受损、斑块堆积。

泉州医高专附属人民医院内科副主任、副主任医师林森洋提醒,警惕6大“心梗推手”正在偷袭年轻人。

1.“卷”出来的高压:连续熬夜、久坐冲业绩、焦虑失眠,会让血管持续痉挛、血脂升高,加速斑块形成。

2.“吃”出来的危机:炸鸡每500克含脂肪40—50克、全糖奶茶每700毫升含糖30—50克、外卖基本高盐,易致血脂血糖升高;蔬果摄入不足,每日蔬菜少于300克,少了血管“保护层”。

3.“懒”出来的紊乱:每天久坐超10小时,心血管风险增50%;平时不运动、周末“突击运动”如突然跑5公里,可能让斑块脱落。

4.“抽/喝”的伤害:吸烟(含电子烟)易致血管变硬,吸烟年轻人心肌梗死风险高3倍;过量饮酒易引发酒精性心肌病。

5.“熬”出来的透支:每天睡眠时间不足5小时,高血压风险增70%、糖尿病风险增40%;熬夜刷手机、打麻将缺氧,均会损伤血管。

6.“忽视”的风险:年轻人轻视体检,即便血脂高也不干预;把心肌梗死信号如胸口压榨感、肩臂疼、莫名疲劳当“小毛病”,错过120分钟黄金救治时间。

以下是护心行动清单:  
**拒高压/熬夜。**练“478呼吸法”(吸气4秒—屏息7秒—呼气8秒)“减压;固定作息,最好23点入睡,7点起床,睡前关手机、喝温牛奶;拆分加班任务,不熬非紧急夜。

**控饮食。**每天500克蔬菜+200克水果,每周2次鱼;使用控盐勺、喷油壶,每日用盐不超5克;外卖选清蒸款;9点后饿了吃杏仁或无糖酸奶。

**运动储备策略。**每周进行5次中等强度有氧运动,如快走、慢跑或游泳,每次持续30分钟,运动时心率保持在最大心

率的60%—70%为宜。每静坐1小时,起身活动5分钟,可进行简单伸展或慢走,促进血液循环。每周进行2次力量训练,如平板支撑、靠墙深蹲等,每次15—20分钟,有助于提升基础代谢和心肺功能。

**戒烟酒。**想抽烟吃无糖薄荷糖,戒烟3个月血管可得到修复、戒烟1年心肌梗死风险降50%;聚餐喝苏打水,限喝低度果酒,每次不超过100毫升,男生喝葡萄酒每次不超250毫升,女生每次不超125毫升,每周少于2次。

**当健康管家。**20—30岁每年查血压、血脂等;30—40岁每2年加颈动脉超声;有家族史者40岁前做冠脉CT。突发胸痛,立即停活动、拨打120,符合条件可含硝酸甘油。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 李红兰