

# 天气晴朗好踏青 远离蜱虫 守护健康

天气晴好,正是踏青出游的好时节。近期,不少市民趁着周末,前往清源山、紫帽山等地登山品茗,或是带上孩子到各大公园露营休闲。泉州疾控提醒,在享受自然之乐的同时,还应警惕藏匿于草丛中的“隐形杀手”——蜱虫。



每年4月至10月是蜱虫活跃期,它们常伏于草尖或灌木枝头。(CFP图)

## 认清蜱虫危害

蜱虫,俗称“草爬子”“狗豆子”,未吸血时仅芝麻绿豆大小,吸血后可胀至黄豆甚至指甲盖大小。泉州地处东南沿海,属亚热带季风气候,温暖湿润、植被茂盛,为蜱虫提供了理想的栖息环境。每年4月至10月是蜱虫活跃期,它们常伏于草尖或灌木枝头,伺机攀附到人或动物身上。

蜱虫叮咬吸血时,会将体内病原体注入人体,引发多种严重疾病——

**发热伴血小板减少综合征(最危险):**表现为持续高热、乏力、恶心呕吐,严重者致多脏器功能衰竭,危及生命。

**莱姆病:**早期出现特征性“牛眼状”红斑,晚期可能引发关节炎、神经系统或心血管损害。

**森林脑炎、斑疹伤寒:**同样可引起高热及严重并发症。

当然,并非所有蜱虫均携带病原体,但公众切不可掉以轻心。

## 牢记四步防护

**穿对衣物:**前往野外或草地时,宜穿浅色、光滑的紧口长袖衣裤。浅色便于发现虫体,紧口并扎紧裤脚可防止蜱虫钻入。

**喷洒驱虫剂:**在裸露皮肤及衣物上喷涂含避蚊胺、派卡瑞丁等成分的驱虫剂,可有效驱避蜱虫。

**避开高危环境:**尽量在步道行走,避

免在草地、灌木丛中长时间久坐。露营应选择经过清理的平整营地。

**回家后仔细检查:**野外活动归来后及时沐浴,重点检查皮肤褶皱处,包括头皮、耳后、腋窝、腹股沟、胸窝(膝盖后方)、脚踝等部位。携带宠物外出者,亦需仔细检查宠物的毛发、耳廓、趾缝及腹部。

## 学会紧急处置

如果不慎被蜱虫叮咬,切勿惊慌,不可用手拍打或强行拔除。蜱虫的口器呈倒钩状,生拉硬拽易导致口器断裂残留于皮内,引发严重感染;捏碎虫体则可能使其体液经皮肤创口进入人体,增加感染风险。

正确的拔除步骤应该是——**夹:**用尖头镊子尽量贴近皮肤表面,夹住蜱虫的头部(口器处),避免夹其腹部。**拔:**保持手腕稳定,垂直向上缓慢、

均匀用力拉出,切勿扭转或猛拽。

**消:**拔出后立即用碘伏、酒精或肥皂水彻底清洗叮咬部位及双手。

**专家提醒,**拔下的蜱虫最好放入密封袋或小瓶中,拍照或冷冻保存,以备就医时辨识。被叮咬后14天内为关键观察期。如出现发热、红肿、皮疹或肌肉酸痛等症状,切勿当作普通感冒自行服药,应立即前往正规医院就诊,并主动告知医生“曾被蜱虫叮咬”,同时出示保存的蜱虫或照片,以利于精准诊断与及时治疗。

# 鼻骨骨折复位“黄金期”仅两周

### 切忌因怕疼或等消肿延误

在儿童面部意外伤害中,鼻骨骨折是最常见的门诊病例之一。由于鼻部位于面部正中,呈三棱锥形突出,加之儿童鼻骨质地较薄、软骨比例较大,一旦发生摔伤或撞击,鼻部往往首当其冲。

泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院)耳鼻咽喉头颈外科主治医师戴四海介绍,许多家长在发现孩子鼻青脸肿时,第一反应是“消肿即可”,殊不知鼻骨骨折若处理不及时,不仅可能导致永久性畸形(如鼻梁歪斜或塌陷),还可能引发鼻腔通气受阻,导致孩子长期习惯性用口呼吸,进而影响睡眠质量与生长发育。

如何判断孩子是否发生了鼻骨骨折?

戴四海指出,如果孩子面部受伤后出现鼻部明显疼痛(轻触或按压时加剧)、鼻出血、鼻梁迅速肿胀或外形歪斜、塌陷,或出现单侧鼻塞,均需高度警惕。需要特别提醒家长的是,伤后最初2—3小时内,由于肿胀尚未完全显现,是观察鼻梁外形最准确的时机;一旦肿胀加重,轻微的骨折移位可能会被掩盖,待消肿后才发现鼻梁已发生畸形,此时往往已错过最佳复位时间。

鼻骨骨折是否需要手术治疗?戴四海表示,并非所有鼻骨骨折都需要手术。如果经检查确认骨折未发生明显移

位,且鼻外形正常、鼻腔通气良好,可采取保守治疗:伤后24小时内冷敷以减轻肿胀,24小时后热敷以促进血液吸收,同时注意保护鼻部,避免二次损伤,静养观察即可。但如果骨折导致鼻梁明显歪斜或塌陷,或者鼻腔堵塞影响呼吸,就需要进行鼻骨复位手术。

他强调,复位治疗应尽早进行。虽然理想的观察与处理时机在伤后早期,但整个复位的窗口期一般不超过2周。超过2周后,骨折处会开始形成骨痂,此时复位难度会大幅增加,甚至可能需要切开手

术。因此,戴四海特别提醒家长:一旦发现鼻子撞歪,切莫拖延,最晚不要超过两周。

鼻骨骨折能否预防?戴四海表示,虽然无法完全避免意外,但可以通过以下方式降低风险:在进行骑行、轮滑、滑板等运动时,应佩戴头盔,最好选择带有面部防护的款式;参加篮球、足球等对抗性运动时,建议佩戴专业的护鼻面罩;此外,应加强安全教育,引导孩子在玩耍时避免面部正对硬物,并在跌倒时学会用手臂保护面部。

戴四海提醒家长,面对孩子鼻部外伤,多一分细心观察与及时就医,往往就能避免一次“长歪”的遗憾。

□融媒体记者 张沼焯

# 对症诊疗 两种肩痛



肩袖损伤和肩周炎是两种截然不同的疾病(CFP图)

在骨科临床门诊中,经常有患者抱怨:“我的肩周炎老不好,越练越痛。”经检查发现,其中很多人把肩袖损伤当作肩周炎来治疗,盲目练习“手爬墙”或吊单杠,结果越练越糟,最后连简单的梳头、摸背动作都变得困难。

肩袖损伤和肩周炎是两种截然不同的疾病,但都会引发肩膀疼痛。前者以锐痛、撕裂感、刺痛为主,在进行抬手过肩或上举(如梳头、晾衣服、拿高处的东西)、肩关节外展(如穿衣服、脱套头衫)以及肩关节旋转动作(如拧毛巾、打球挥拍)时加重,在静息时缓解;后者多表现为弥漫性、持续性的酸痛和钝痛,无明显单一触发动作,全天候疼痛,夜间加重。

如果难以分辨,患者可以尝试以下两种方法进行初步自查:

**空罐试验。**手臂向侧方平举至肩高,大拇指持续朝下(像倒空罐子),并抵抗他人向下的压力往上抬,保持姿势。如果肩膀顶部出现锐痛或无力,则提示可能是肩袖损伤。

**背后摸高试验。**尝试用患侧手从背后向上,尽量触摸对侧肩背。如果感觉疼痛但能够到,可能是肩袖出现问题;如果根本够不到,且各个方向都感到僵硬受限,则更偏向于肩周炎。

如果确诊为肩袖损伤,应避免所有引发尖锐痛的动作,如过肩运动、提重物或突然发力,同时需在无痛范围内保持关节活动,以防止僵硬。在急性期,可以在疼痛区域进行冰敷,减轻炎症反应。每次15至20分钟,每日3至4次,尤其建议在活动或锻炼出现疼痛后进行。还可以在医生指导下使用非甾体抗炎药。

如果确诊为肩周炎,控制急性期疼痛为首要任务,因为疼痛会加剧肌肉保护性痉挛,进一步限制活动。建议在活动前或睡前进行15至20分钟的热敷,帮助放松肌肉、促进血液循环。在疼痛可耐受的范围内(非剧痛),进行全方位、温和的拉伸和摆动,目标是维持现有活动度,而非强行突破。

需要提醒的是,疾病具有个体差异性,若出现持续不适,务必及时就医。

(来源:家庭医生报)

# 冷热酸甜受不了 四招缓解牙齿敏感

一口冰镇西瓜刚入口,牙齿却突然一阵战栗;好友聚餐吃麻辣火锅,牙齿又传来尖锐刺痛。这些“酸爽”体验,很多人都不陌生。这便是牙齿敏感,面对这一常见困扰,我们究竟该如何科学应对?第910医院口腔颌面外科周剑虹主任医师介绍,每个人的牙齿都有“三层楼”结构:最外层的牙釉质是牙齿的“铠甲勇士”,中间层的牙本质是敏感星人的“痛感来源”,最内层的牙髓腔则是牙齿的“心脏中枢”。

牙齿敏感,医学上称为牙本质敏感,通俗讲就是牙齿受到温度、化学物质、机械摩擦等外界刺激时,出现的短暂、尖锐的疼痛,刺激消失后疼痛也会快速缓解。

“当牙釉质被破坏,牙本质暴露出来,问题就出现了。”周剑虹解释,牙本质内部有无数微小的管道直通牙髓神经,冷、热、酸、甜一刺激,立刻就会产生刺痛感。

如何缓解牙齿敏感?周剑虹主任医师给出了四点家庭护理建议:

**选用抗敏感牙膏并坚持使用。**市面上的抗敏感牙膏通常含有硝酸钾或氟化物等成分,能帮助封闭牙本质小管或阻断神经传导。需要注意的是,抗敏感牙膏需要

持续使用一段时间才能见效,中途停用可能导致症状反复。也可将牙膏直接涂抹在敏感区域,静置几分钟再刷,效果更佳。

**掌握正确的刷牙方法。**使用软毛牙刷,避免用力横向“拉锯式”刷牙,以免加剧牙釉质和牙龈的磨损,甚至造成楔状缺损。推荐采用“巴氏刷牙法”,使牙刷与牙齿呈45度角,轻柔地打圈或做小幅度水平颤动。

**避免过冷过热及酸性食物刺激。**减少食用冰饮、热汤、碳酸饮料及柑橘类水果等刺激性食物。进食后不要立即刷牙,建议等待1小时,让牙齿表面的酸性环境得到中和,再进行清洁。

**注意保护牙齿。**有夜磨牙习惯的人,可咨询医生是否需要佩戴咬合垫,以减少牙齿磨损。同时避免用牙齿咬开瓶盖等硬物,防止牙齿断裂。

周剑虹特别提醒,家庭护理是缓解轻度牙齿敏感的第一步,但如果出现症状持续或加重等情况,说明问题可能超出了自行处理的范围,应尽快前往正规医院口腔科就诊。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 陈慧玲 任常群



牙齿敏感是指牙齿受到温度、化学物质、机械摩擦等外界刺激时,出现短暂、尖锐的疼痛。(CFP图)

## □相关新闻

# 口腔医疗消费 卫健系统提醒预付风险

本报讯(融媒体记者张沼焯)近年来,随着人们对口腔健康需求的不断增长,针对牙齿矫正、种植牙等治疗周期较长的服务,部分口腔医疗机构推出了“疗程卡”等预付式消费模式。丰泽区卫健局近日专门发布口腔医疗预付消费风险提示,提醒广大市民:此类模式虽然能为患者提供一定的便利和折扣,但也存在一定风险与隐患,极易引发退费难、服务质量缩水甚至机构倒闭跑路等消费纠纷。

预付式消费在口腔医疗领域,主要表现为充值送治疗费、预购种植或正畸套餐、办理家庭健康年卡等。其主要风险包括——

**资金安全:**部分机构缺乏资金监管,一旦经营不善、资金链断裂或负责人失联,消费者预充值的余额可能难以追回。

**服务质量:**充值后,部分机构降低服务标准,或频繁更换医生,导致后续治疗效果不达标。

**退费壁垒:**合同中常包含“一经售出,概不退换”“最终解释权归本店所有”等霸王条款。消费者因搬家、对服务不满等原因申请退费时,往往遭遇高额扣费或被直接拒绝。

**诱导过度医疗:**为消耗预付余额,部分机构可能诱导消费者进行非必要的过度治疗。

为了避免陷入预付消费陷阱,丰泽区卫健局特向市民朋友们提出以下建议:

**1. 核实资质,选择正规机构。**就诊前,请留意机构是否在明显位置悬挂《医疗机构执业许可证》或《诊所备案凭证》;并确认医护人员是否具备《医师执业证书》和

《护士执业证书》。切勿在无证“黑诊所”或上门服务人员处就医。

**2. 理性消费,拒绝大额预付。**口腔治疗具有阶段性特征,建议按次付费或购买短期、小额度套餐。对于充值金额较大或有有效期超过1年的预付项目,务必提高警惕。

**3. 签订合同,细看条款内容。**充值前务必签订书面合同或电子合同,重点检查退款条件(未消费部分能否全额退还、已消费部分如何计价)、违约责任(机构搬离、转让后由谁负责)、有效期(过期是否作废)以及使用限制(是否限定医生或项目)等内容。

**4. 索取票据,保留消费凭证。**支付后请及时索要加盖公章的发票或收据,并保留转账记录、合同、聊天记录等。优先支付至机构对公账户,切勿将资金转入工作人

员个人微信或支付宝账户。

**5. 关注动态,警惕经营异常。**若发现机构存在频繁更换店名、经营者、医护人员,或以“装修、系统升级”为由长期停业等异常情况,请尽快消费完剩余金额或申请退费。

如果发生退费纠纷,消费者可通过以下途径进行维权:第一步是协商沟通,首先尝试与机构负责人进行友好协商;第二步是热线投诉,若协商无果,应及时拨打12345政务服务便民热线或12315消费者投诉举报热线,涉及医疗纠纷的可直接拨打12320;第三步是寻求司法途径,对于涉及金额较大、无法联系到负责人或涉嫌诈骗的情况,请迅速携带相关证据向公安机关报案,或向人民法院提起诉讼。