

# “四害”进入繁殖期 科学防控护健康

本报讯（融媒体记者张沼焯 通讯员李惠萍）今年4月是第38个全国爱国卫生月，主题为“共建健康城镇，共筑健康防线”。随着天气回暖，蚊子、老鼠、苍蝇、蟑螂等病媒生物（俗称“四害”）逐渐进入活动繁殖高峰期。它们不仅扰民，更是传播疾病的隐形杀手。为守护市民健康，泉州市疾控中心发布了病媒生物防制攻略，呼吁大家科学除害，防病于未然。

## 明确危害 加强认知

**蚊子：**按蚊可传播疟疾；库蚊是流行性乙型脑炎的主要传播媒介；白纹伊蚊（俗称“花蚊子”）则传播登革热、基孔肯雅热。

**老鼠：**传播鼠疫、肾综合征出血热、钩端螺旋体病等多种严重传染病。

**苍蝇和蟑螂：**通过体表携带病菌、污染食物，机械性传播痢疾、伤寒、霍乱等肠道传染病。

防“四害”应以环境治理为主，化学防制为辅。保持干净整洁的环境是最有效、最安全的“防护网”。

## 清理积水 有效防蚊

蚊子一生四个阶段（卵、幼虫、蛹、成虫）中，前三个阶段都生活在水中。没有积水，就没有蚊子。

**清积水：**翻盆倒罐，彻底清理花盆托



防“四害”应以环境治理为主，化学防制为辅。（CFP图）

盘、废旧轮胎、瓶罐等容器里的积水；水养植物每3到5天换一次水并清洗根茎；疏通下水道和排水沟。

**物理隔离：**安装纱窗、挂好蚊帐、使用灭蚊灯。

**生态防控：**景观水池可以放养食蚊鱼类或投放生物制剂。

**慎用化学药：**必要时使用低毒高效杀虫剂，但要避开食物和婴幼儿活动区域。

## 封堵缝隙 科学防鼠

老鼠擅长钻缝、攀爬和啃咬。

**堵缝隙：**墙面、地面缝隙宽度不超过0.6厘米，封堵鼠道。

**净环境：**清理室内外杂物堆，粮食和饲料密封存放，垃圾做到日产日清。

**物理捕杀：**在墙角、下水道口、鼠洞等处布放鼠夹、鼠笼或粘鼠板，并定期更换位置。

**安全用药：**使用高效低毒的灭鼠毒饵，要远离儿童、宠物和食品，并及时清理死鼠。

## 改善环境 重点防蝇

苍蝇依赖脏乱的环境生存，管好垃

圾和粪便就能控制其滋生。

**清垃圾：**垃圾桶加盖，垃圾要及时清运，并定期冲洗垃圾房。

**物理防制：**厨房、餐厅等重点场所应安装风幕机或纱帘；室内使用灭蝇灯，室外设置捕蝇笼。

**精准消杀：**在垃圾堆放点、厕所等高密度区域进行滞留喷洒，避开食品加工和就餐区。

## 保持干燥 全面防蟑

蟑螂怕干净、怕干燥，偏爱潮湿油腻的角落。

**保持清洁：**厨房、餐厅要保持干燥清洁，食物密封存放，厨余垃圾不过夜。

**堵住缝隙：**用水泥、硅胶等封堵墙壁、橱柜、水管、暖气片周围的缝隙和孔洞。

**巧用药剂：**使用蟑螂胶饵或毒饵，避免盲目大面积喷药。

**物理粘捕：**在橱柜角落、冰箱底部等蟑螂活动路径放置蟑螂屋或粘蟑板。



# 普惠托育上门 关爱特殊群体

本报讯（融媒体记者张沼焯）日前，泉州市卫健委、泉州市计生协会、泉州晚报社在晋江市梅岭街道梅青社区敬月公园，联合开展“普惠托育 守护成长”暨“世界孤独症日”主题宣传服务活动。

本次活动内容丰富，设有政策宣讲、互动体验、资源对接、义诊服务等多个专区，现场为居民一对一解答普惠托育的相关政策疑问，展示了科学育儿技能，并组织开展有奖问答和趣味游戏。

活动中，晋江市备案普惠托育机构集中亮相，“向日葵亲子小屋”开展公益互动，居民现场扫码，体验“泉享托”线上服务平台。来自儿科、儿童保健科的医护人员为群众提供了免费问诊及生长发育评估等服务。此外，活动还围绕儿童孤独症，“两癌”防治、出生缺陷防控等开展了公共卫生宣传，并现场教学心肺复苏等急救技能。

活动由晋江市卫健局、晋江市计生协会、晋江市妇幼保健院承办，梅青社区居委会及三家托育园协办，旨在将优质健康服务送到群众“家门口”，提升家庭育儿能力与健康素养。

# 身体五处发紫 警惕心脏求救

前不久，一则新闻引起了不少人的关注：一位女士发现丈夫的指甲发紫，再三劝其就医检查，丈夫却不以为然。不料几天后，他突然胸痛倒地，被120紧急送医，最终确诊为急性心肌梗死。医生提醒：身体这五个部位发紫绝非小事，千万不能掉以轻心。

**指甲。**健康的指甲呈粉红色，甲板被按压松开后应在2秒内恢复红润。若甲板发紫或发白，且在手指温暖的状态下仍呈现青紫色，需高度警惕心肌供血不足的问题。若甲板恢复红润的时间超过3秒，也提示可能存在心泵功能减退。此外，中医认为“爪为筋之余”，指甲的状态直接反映肝血与气血的充盈程度，长期青紫绝非正常现象。

**嘴唇。**老中医王智明认为“脾开窍于口，其华在唇”，但口唇的颜色更直接地反映了全身气血的盛衰和血液含氧状况。健康人的口唇应为淡红色、润泽有光。若唇色发紫或青紫，提示体内缺氧或血瘀，多见于心功能不全、呼吸系统等疾病或先天性心脏病。如伴有胸闷、气短、活动后加重，应尽快就医。

**舌头。**舌诊是中医诊断的重要环节。健康人的舌质应为淡红色。若舌质呈深紫色、暗红色，或舌面出现瘀点、瘀斑，均属于中医“血瘀证”的表现。福建医科大学附属第二医院心血管内科主任医师王耀国认为，对于心脑血管疾病患者而言，舌头呈深紫色或瘀伤，伴有心悸、呼吸急促甚至胸前区刺痛等症状，往往提示心血管已存在较为严重的病变。日常照镜子时不妨多观察一下自己的舌头。

**耳垂。**现代研究早已证实，耳垂出现由下往上的斜行褶皱（中医称之为“冠心病沟”），往往与冠心病的发病高度相关。著名医学期刊《柳叶刀》曾有研究指出，心脏或心血管功能不好的人，长期缺氧会使结缔组织萎缩，其中耳垂反应最为明显，会出现明显的斜切褶皱，缺氧越严重，褶皱越深。耳垂处出现明显褶皱，切勿当作“老来福相”，而应及时检查心脏健康状况。

**手掌大鱼际。**大拇指根部隆起的肌肉区域属于手太阳肺经与手少阴心经的交汇之处。若此区域出现青紫色，或按压后回血缓慢，可能提示心阳不足或气虚血瘀。手掌整体发紫也提示血瘀状态。此外，小指根部出现青筋暴露，也需警惕冠状动脉供血不足的风险。

# 重视春日眼痒 防治结膜过敏

过敏性结膜炎是一种眼科常见疾病，常于春季高发。与由感染引起且具传染性的“红眼病”（急性传染性结膜炎）不同，过敏性结膜炎的本质是人体免疫系统对过敏物质产生的过度反应。

春季植物花粉浓度激增，杨柳絮随风飘散，易黏附在眼表；潮湿环境滋生的微生物（如尘螨和霉菌）随空气接触眼睛；春季紫外线增强，也会加重眼表的敏感性。当过敏物质附着在结膜时，免疫细胞会释放组胺，导致结膜血管扩张、神经敏感，从而引发眼痒、红肿、分泌物增多等症状。

在治疗方面，首先要尽可能明确过敏原，并在日常生活中避免接触，配合规范的药物治疗，效果一般较好。如果难以确定过敏原，治疗主要是缓解症状。部分症状严重、经过治疗多年不愈的患者，可考虑“易地疗法”，也就是从原先居住的地区迁移到另外一个较远的地区居住和工作，可能会收获较好的效果（脱离了原居住地过敏原）。

在预防方面，外出时要做好个人防护，可佩戴密封式护目镜（如运动防风镜）、口罩等，保护好易受过敏原侵犯的眼睛、口腔和鼻子等部位。外出回家后，应及时洗手、洗脸、洗头，并更换干净的衣物。

对于既往有严重春季过敏性结膜炎病史的患者，可在春游踏青或易致敏期前1周，预防性使用抗过敏滴眼液，以形成保护屏障。需要提醒的是，过敏性结膜炎常伴发过敏性鼻炎，此类患者在出现眼部过敏症状的同时，常伴有鼻痒、打喷嚏、流鼻涕等典型的鼻部过敏症状，应同时进行防治。（来源：家庭医生报）

# 感冒后咳不停 病根或在鼻部

你有没有过这样的经历：感冒明明好了，其他症状都消失了，唯独剩下一声接一声的咳嗽，拖上几个星期甚至一两个月。止咳糖浆喝了，消炎药吃了，可喉咙里总像卡着什么东西，时不时要“咳咳”两声清清嗓子，早上起来痰尤其多。

这时候，很多人会想：“是不是我的肺出了问题？”泉州医高专附属人民医院耳鼻喉科主治医师丁雅婷提醒大家：先别急着担心肺。这个让你烦恼的咳嗽和痰，元凶很可能不在肺，而在你的鼻子。这种病叫作上气道咳嗽综合征（以前也叫鼻后滴漏综合征）。 □融媒体记者 张沼焯

## 鼻涕“倒流”惹祸

丁雅婷介绍，我们的鼻子和喉咙是相通的。正常情况下，鼻腔分泌的黏液（也就是鼻涕）会乖乖地从鼻孔排出去，或者悄无声息地流进喉咙里被我们无意识地咽下去——这本身是一种保护机制。

但是，当你有鼻炎（比如过敏性鼻炎）或鼻窦炎时，情况就变了：鼻涕变多了，因为炎症刺激下鼻腔和鼻窦会分泌大量黏液；鼻涕也变黏了，分泌物又黏又稠。过多的鼻涕没法从前流完，只能“往后走”，一滴一滴地、像没关紧的水龙头一样，顺着鼻咽部流到喉咙里。

丁雅婷指出，你咳出来的，很可能不是肺里的痰，而是从鼻子倒流下来的“鼻涕”。

## 辨别五大特征

究竟是“肺咳”还是“鼻咳”？丁雅婷医

生总结了以下五个典型特征，帮助大家初步判断——

**存在明确鼻部症状：**患者经常鼻塞、流鼻涕、打喷嚏，或感觉鼻子后面有东西流下去。部分患者鼻部症状不明显，但会频繁做出清嗓子的动作。

**咳嗽有特定时间：**早上起床时特别明显，躺了一晚上，鼻涕倒流积在喉咙里，起床后自然想清理掉；或者刚躺下睡觉时会出现咳嗽加重的情况。

**感觉喉咙里有东西：**总觉得喉咙后面有黏液附着，咳不出来又咽不完，医学上叫“咽部异物感”。

**咳嗽是“湿咳”：**能听到明显的痰音，但痰咳出来一看，往往是白色泡沫状或透明的黏痰，和肺炎那种黄色浓痰不太一样。

**常规治疗无效：**吃了许多止咳药，甚至用了抗生素（头孢、阿莫西林等），效果都不好，因为没治到根上。

## 找出致病元凶

临床上，容易引发此类咳嗽的鼻部疾病主要分为三种类型——

**过敏性鼻炎：**这是最常见的原因。患者在接触花粉、尘螨或冷空气后，鼻子过敏，狂打喷嚏并伴随清水鼻涕，进而引发咳嗽。丁雅婷特别指出，许多“感冒后咳嗽”迁延不愈，其实就是感冒诱发了过敏性鼻炎。

**慢性鼻窦炎：**鼻窦发炎后会产生大量浓稠的分泌物，这类患者咳出来的痰往往是黄绿色的，量也比较多。



有些咳嗽的病根可能在鼻子（CFP图）

**非过敏性鼻炎：**部分人群对温度变化、刺激性气味敏感，在无明显过敏原的情况下，鼻腔也会分泌过多黏液。

## 掌握两招止咳

面对鼻后滴漏引发的咳嗽，丁医生为大家提供了两个从根源上止咳的实用方法：

**生理盐水洗鼻。**这是物理上最直接有效的办法。用一个洗鼻壶或海盐水喷雾，每天早晚清洗鼻腔。作用是把黏稠的鼻涕、过敏原、炎性物质直接冲走，就像给鼻腔“打扫卫生”一样。鼻腔环境改善后，倒

# 识别四大征兆 把握流脑信号

发热、咳嗽、咽痛……你以为只是普通感冒？其实这可能是流行性脑脊髓膜炎，简称“流脑”。这种病的早期症状极具欺骗性，一旦错过黄金治疗窗口，后果非常严重。福建疾控专家提醒：冬春季节，务必警惕高热、头痛、呕吐、瘀斑这四大警示信号。

## 认清误区

### 分清感冒与流脑

流脑由脑膜炎奈瑟菌引起，主要通过飞沫经呼吸道传播。细菌首先定植于鼻咽部，引发发热、咽痛等初期反应，这与普通感冒非常相似，也就是其狡猾的伪装。

然而，流脑的病情发展非常迅速。细菌一旦突破黏膜进入血液引发败血症，或侵犯脑脊髓膜导致脑膜炎，患者可能在数小时内从轻微不适转为生命危险。由于公众对流脑的认知较低，加上早期症状与感冒相似，家长常会自行用药，极易延误病情。

牢记以下核心警示，或许能挽救一条生命——

**高热：**体温迅速升高，常伴剧烈头痛。

**呕吐：**多为喷射状呕吐。

**瘀斑：**皮肤出现压之不褪色的瘀点或瘀斑，这是流脑的重要特征。

**精神变差：**表现为烦躁、嗜睡，甚至昏迷。

## “急救三步”

### 抢夺救治黄金期

若孩子在冬春季节出现上述疑似症状，特别是精神状态变差且伴有皮肤瘀点，请立即采取以下措施：

**不要观察、不要自行服药。**立刻前往最近的正规医院儿科或急诊科就诊。途中让患者保持侧卧位，以防止呕吐物导致窒息。

**准确向医生描述病情。**包括何时开始发烧、头痛程度、呕吐是否呈喷射状、精神状态以及皮疹何时出现。

**配合医生检查。**医生可能会进行血常规、瘀点涂片或腰椎穿刺检查。腰椎穿刺是诊断流脑的“金标准”，对指导救治至关重要，切勿因误解而延误。

## 科学预防

### 接种疫苗最有效

面对流脑，预防胜于治疗。按照国家免疫规划程序接种流脑疫苗是最经济、最有效的手段。同时，也要保持良好的生活习惯。

**勤通风：**居室、教室每天开窗2到3次，每次至少30分钟。

**讲卫生：**规范洗手，咳嗽或打喷嚏时捂住口鼻；在流行期人群密集场所应佩戴口罩。

**强体质：**保证均衡营养、适度锻炼和充足睡眠。

**早隔离：**如果身边出现流脑病例，请

配合疾控机构做好隔离与医学观察。

专家提醒，“感冒”头痛背后可能隐藏流脑这只“猛虎”。请务必收起“再观察看看”的侥幸心理，牢记“高热、头痛、呕吐、瘀斑”四大信号，多一分知识，多一分警惕，就是为生命多筑一道防线。

□融媒体记者 张沼焯 通讯员 翁顺太 李曲文



流脑由脑膜炎奈瑟菌引起，主要通过飞沫经呼吸道传播。（CFP图）