

# 这种虫不起眼 被它咬了可能要命

**本报讯** 夏天来了，蚊虫都活跃起来了。有一种小虫，看着不起眼，但被它咬了有可能要命！

近日，家住新安江街道的汪大姐早上起来，感觉头晕头痛、浑身没力气，额头也有点烫，自测体温39.4℃。汪大姐以为自己得了普通感冒，吃了点感冒药，喝了点姜汤，心想过几天自然会好了。可一个星期过去，汪大姐“感冒”的症状不但没有得到缓解，反而一直高烧不退，全身还起了皮疹，于是急忙到医院就诊。

市一医院皮肤科副主任医师胡建锋仔细询问了汪大姐患病的经过，得知她曾在公园草地上席地而坐，之后第二天就出现了症状。随后，通过详细的体格检查，胡建锋医师观察到汪大姐右腿的腘窝部有一个1\*1cm的圆形焦痂。最终，揪出了汪大姐发病的“元凶”——恙虫病。而引发恙虫病的元凶就是恙螨，被恙螨叮咬的局部皮肤，一开始会出现充血、水肿，之后会形成圆形或椭圆形的焦痂，像被烟头烫伤后的创口。

找出病因后，胡建锋医师采取对症治疗方案。过了4天，汪大姐康复出院了。

## 什么是恙虫病？

恙虫病是由恙螨幼虫叮咬人体后而引起的急性传染病。被恙虫咬后的伤口不痛不痒，有患者误认为是一般感冒没有及早重视。而恙虫喜欢叮咬人体隐蔽、褶皱多的部位比如腋窝、外阴、肛门、腰带压迫处、腹股沟等部位，有时也会叮咬颈、背、胸、脚趾等地方。

该病起病急，临床表现多样、复杂，有高热、毒血症、皮疹、焦痂和淋巴结肿大、肝脾肿大等症状。另外，这种病的并发症多，可导致多脏器损害，如中毒性肝炎、支气管肺炎、心肌炎、脑膜脑炎、消化道出血、急性肾衰竭等，如果不及时就医，严重者可因脏器衰竭而危及生命。不过及时明确诊断，对症治疗，预后一般都较好。

胡建锋医师提醒，每年的5月至11月是恙虫病的好发季节。近期有到户外游玩并且出现发热症状的市民应引起重视。若发现皮肤有焦痂，出现疑似症状，要

尽快到医疗机构就诊。

## 夏日实用防虫手册

### 1.注意自我防护

恙螨喜欢温暖潮湿的环境，常爬在土壤表面或杂草尖端，主要栖息在草丛或灌木，伺机攀上经过的动物。在山区、森林或是在草地游玩时，尽量穿长裤、衬衣，在身体暴露处可适当涂抹驱蚊药。

### 2.洗澡时检查身体

户外活动后，返程可检查身体和衣物以及随行宠物的身体，及时清除不明虫类。洗澡或换衣时，重点检查擦洗腋窝、腰部、会阴等皮肤柔软隐匿部位，是否有被叮咬痕迹。

### 3.家庭防护

日常家居要保持清洁，家里有种植花草的应勤除草、灭虫和灭鼠。平时不要在草丛或树枝上晾衣服或晒被子。

### 4.及时就诊

如果野外活动后，发现不明原因高烧，持续不退，要认真检查身上是否有虫子叮咬后的焦痂。一旦发现，就要警惕恙虫病，及时就医。

(通讯员 冯贇 胡建锋)

# 天气转热，小心无效佩戴口罩

天气转热，佩戴口罩有讲究。杭州疾控专家给大家支招，防止无效佩戴口罩！

天气转热，有没有更合适夏天佩戴的透气型口罩？

我们戴口罩的主要目的是防止病原微生物的侵入，所以即使天气炎热，还是要选择一次性医用口罩或者医用外科口罩，甚至防护级别更高的口罩，千万不能因为天气热就更换透气却无防疫效果的口罩。

## 气温偏高时，多久更换口罩合适？

根据国家下发的《公众和重点职业人群戴口罩指引》，一般情况下，普通公众佩戴口罩累计时间不能超过八个小时，如果去了污染比较严重的场所，或者明显感觉口罩变得潮湿，就要马上进行更换。

## 天气这么热，怎样佩戴口罩更舒适？

安全防疫无“捷径”。想要追求更舒适的佩戴感。一是要勤更换，二是正反面不要戴错，三是日常生活中可以选择透气性相对较好的一次性医用口罩或医用外科口罩。

**温馨提醒：**纱布口罩、棉布口罩，戴了也无法有效防疫！口罩塞纸巾，会破坏口罩防疫效果！鼻子露在口罩外面，防疫效果全无。

(来源：杭州市卫生健康委 健康杭州)

## 健康建德

# 罚款2万元！市市场监管局查处一起口腔医疗器械过期案

**本报讯** 近日，市市场监管局开展医疗器械专项检查时，依法查处一起口腔医疗器械过期案件，并对其罚款2万元。

检查现场，执法人员发现当事人正在从事口腔科经营活动，诊疗场所内发现标注有“有效期：四年”“生产日期：2017.02.03”等字样的已开封并使用的牙胶尖1盒；标注有“20200428”“使用期限：两年”等字样的光固化正畸托槽粘接材料（酸蚀剂）1支；标注有“生产日期20200901”“有效期至20220228”等字样的已开封并使用的碘伏棉签1瓶；标注有“生产日期171005”“失效年月：2020年10月”等字样的一次性使用无菌注射器（带针）共7支。上述医疗器械均已失效，执法人员依法对上述医疗器械实施扣押行政强制措施。



当事人上述行为违反了《医疗器械监督管理条例》第五十五条规定，属于使用失效医疗器械的行为。根据《医疗器械监督管

理条例》第八十六条第（三）项规定，决定责令当事人改正并予以没收失效医疗器械、罚款2万元的处罚。(通讯员 许锐)

**秀身材季节 怎样吃才健康**

**本报讯** 春去夏至，又到一年秀身材的季节，检视衣柜却是“一览众衫小”。肥胖的身材不仅影响个人外在形象，更重要的是与健康背道而驰，于是减脂减肥就显得十分有必要。都说“三分练七分吃”“吃得不对，减得心累”，可见吃在其中的重要地位，那么，炎炎夏日我们应该怎样吃？吃些什么才可以达到减肥的目的？对此，市四医院营养师吴建珍认为，还是要通过饮食管理来减肥，没有肥胖困扰的人士也可以通过饮食管理来维持身材。

在饮食管理中，首先要控制总能量的摄入，日常饮食中以主食热量高，升血糖快，食用量占比也大，却又不能不吃，因此建议用燕麦、糙米、玉米等粗粮代替部分精米白面。在蛋白质的选择中，可以挑选低脂肪肉类，如鱼肉、虾肉、牛肉等。增加摄入富含膳食纤维的食物，如绿叶蔬菜等。选择低热量低糖分的水果，如苹果、香蕉、梨、菠萝、樱桃、猕猴桃等。夏季饮食管理的重中之重是不喝雪碧、可乐等含糖饮料及不吃冰淇淋、雪糕等食物。

(通讯员 吴建珍 汪丽)

# 垃圾分类 保护环境 人人有责

讲究卫生爱护环境 从一点一滴小事做起