

预防基孔肯雅热，做好这三点！



近期,我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播,社会高度关注。专家表示,基孔肯雅热可防可控,大家无需恐慌,做好灭成蚊、清积水和防叮咬,可有效预防基孔肯雅热。

什么是基孔肯雅热,如何识别?

“基孔肯雅”源自非洲坦桑尼亚南部的土语,意为“令人弯腰屈背”,描述了患者因关节剧痛而弯腰的姿态。

广东省疾控中心副主任何剑峰表示,基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的一种急性传染病,主要通过伊蚊(俗称花斑蚊)叮咬传播。1952年在非洲被发现,目前全球已有100多个国家报告过这个疾病,主要分布在东南亚、非洲、欧

洲和美洲的部分地区。

广东省疾控中心传染病预防控制所所长、传染病防控首席专家康敏表示,基孔肯雅热的主要症状为急起发热、关节疼痛、皮疹等。基孔肯雅热关节痛以侵犯受力关节多见,部分患者关节疼痛可持续数月。

何剑峰表示,基孔肯雅热典型的临床表现刚开始通常是发热,随后出现关

节疼痛等症状,疼痛多出现在腕关节、膝关节、踝关节、指关节等受力关节;2至3天后会出现皮疹,多为斑丘疹,皮疹可出现在四肢或全身,一般3至5天就退疹。

“整个病程通常持续5至7天,绝大多数患者病情较轻,个别患者关节疼痛可持续2至3个月,甚至更长。”何剑峰说。

高烧39℃、关节剧痛与皮疹的“基孔肯雅三联征”症状,是基孔肯雅热的主

要特点。

深圳市疾控中心专家表示,基孔肯雅热和登革热症状相似,常被混淆。两者都是通过伊蚊传播的病毒性疾病,基孔肯雅热“痛得更久”,登革热“危险更大”。登革热的危险在于其重症可能导致严重出血或休克甚至死亡;而基孔肯雅热虽然较少危及生命,但其标志性的关节剧痛往往更持久。

万一感染,如何处理?

中山大学附属第三医院感染性疾病科主任林炳亮表示,如感染,首先要做好体温管理。

“无论哪种疾病,体温超过39摄氏度时都应积极降温,但在登革热流行季节要非常慎重。由于基孔肯雅热和登革热非常类似,如果不能排除登革热,需要禁用阿司匹林,因为可能诱发出血。”林炳亮说。

专家建议,应优先选择对乙酰氨基酚。若持续发热或疼痛,每4小时到6小时可重复使用1次,一天用药不超过4次,退烧药与感冒药尽量不要叠加使用。

其次是液体补充。积极预防脱水,可口服补液盐,少量多次饮用,必要时也可以静脉补液。

还要做好隔离与防护。发病后5天

内需做好防蚊措施,如使用蚊帐,避免蚊子再次叮咬后传播给他人。

何剑峰表示,目前发现的病例均为轻症,但也需要关注新生儿、65岁以上的老年人,特别是有高血压、糖尿病、心脏病等基础疾病的慢病患者,这些人群一旦感染基孔肯雅热容易出现并发症,需要及时就医。

专家特别提示,这些人群需高度

警惕重症风险,原因在于对于新生儿,若母亲分娩时处于病毒血症期,病毒可通过产道传播,新生儿感染后可能出现心肌炎、脑炎等严重并发症,病死率较高;对于老年人,免疫功能衰退,感染后易合并细菌感染;对于慢病患者,高血压患者感染后可能出现血压波动,糖尿病患者会加重关节病变风险。

日常生活,如何预防?

何剑峰等专家表示,基孔肯雅热是伊蚊传播,伊蚊是依靠积水繁殖后代的,预防基孔肯雅热,关键是灭成蚊、清积水、防叮咬。

一灭成蚊,可通过家用的各类灭蚊药物,如电蚊香、灭蚊片、灭蚊喷雾罐等

灭蚊。

二清积水,也就是清除伊蚊产卵的地方。伊蚊是依靠在各类小型积水容器中产卵繁殖,产生幼虫。广东省疾控中心发出倡议:“每日三分钟清除积水”,尤其关注家中花盆托盘、饮水机积水、水生

植物等蚊虫孳生地,积水容器需倒置或加盖,从源头降低感染风险。

三防叮咬。家庭住宅可安装纱门、纱窗,睡眠时使用蚊帐;在户外活动时,穿浅色长袖衣裤,涂抹避蚊胺等驱蚊剂。

根据国家疾病预防控制局发布的

《基孔肯雅热防控技术指南(2025年版)》,基孔肯雅病毒对热敏感,56℃、30分钟可灭活;不耐酸,70%乙醇、1%次氯酸钠、脂溶剂、过氧乙酸、甲醛、戊二醛、酚类、碘伏和季铵盐化合物等消毒剂及紫外线照射可灭活。 新华社广州7月28日电

每天坚持“踮脚”的人,身体会发生什么变化?

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。每天坚持踮脚,可以给身体带来什么变化?

踮脚对人体健康有何帮助?

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿和脚踝肌腱用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮

脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

防血栓和静脉曲张

持续性踮脚可提高心脏的耐力和效率,促进血液在整个循环系统中的流动,防止血管堵塞,预防血栓的发生。同时,还能减少脚部的水肿和浮肿,有效防止腿部静脉曲张。

缓解身体疲劳感

踮脚虽然动作简单,也会带动腿上的肌肉和脚踝的关节,促进双腿的血液循环,预防静脉曲张、血栓、粥样动脉硬化化的病症,缓解身体疲劳感。尤其踮脚时配合有规律的呼吸,身体会感觉更加轻便。

改善身体弯腰驼背

坚持踮脚可以改善弯腰驼背迹象,同时还能缓解腰酸背痛。

预防心血管疾病

踮脚尖的时候会让小腿肚上面的血流量增加,同时给心肌带来足够的氧气,让心脏得到锻炼,这是预防心血管疾病的有效动作。

加强锻炼小腿肌肉

小腿的肌肉群对人体起到了重要

的支撑作用。踮脚可以锻炼小腿肌肉、足部肌肉和脚踝,增强踝关节的稳定性。

预防运动跟腱断裂

跟腱断裂常发生在运动前没有充分热身,或运动姿势不当的时候,跳跃、扣杀类动作很容易造成跟腱断裂。如果每天做一做踮脚运动或者在运动前做一做踮脚运动,可以让跟腱得到预热和锻炼,降低跟腱断裂发生的可能性。

练习踮脚,记住这几个方法

站姿踮脚

身体站好,双腿自然地放置,手臂自然地放在身体的两边,用力把脚后跟给踮起来。同时手臂也是可以自然运动的,例如手掌心向下,手臂向前平举。

这个姿势可以尽可能多保持,之后休息一下,再继续,总时长最好10分钟,每天做一次即可。

走路踮脚

边走边踮脚,走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚

平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止变粗壮。 据人民网

“隔年”防晒霜还能防紫外线吗?

烈日炎炎,防晒又被提上日程。不少人看着去年开封未用完的防晒霜,左右为难——既想物尽其用,又担心防护效果下降。

那么,这些存放近一年的防晒霜是否安全有效?如何科学使用防晒霜?

“防晒霜外包装标注的2年至3年保质期,通常仅适用于未开封状态。”华东理工大学药学院研究员、博士生导师张健介绍,严格来说,防晒霜的保质期分为未开封保质期和开封后保质期。未开封时,防晒霜的稳定性较高,一般可存放2年至3年。不过开封后,防晒霜中的活性成分,尤其是阿伏苯宗、奥克立林等化学防晒剂,容易受到光照、温度和氧气的影响而降解,导致产品防护能力减弱。实验数据显示,开封超过一年的防晒霜,实际防晒系数(SPF)可能下降30%到50%。

因此,张健建议,开封后的防晒霜最好在半年内用完,最长不要超过一年。

除此之外,储存方式也会影响防晒霜使用寿命。“不要把防晒霜放在高温和阳光直射环境中。”张健说,具体来说,不宜存放在车内或窗台等高温环境,而应置于阴凉干燥处,并确保瓶盖拧紧,以降低氧化风险。 据《科技日报》



资料图片