

# 清晨傍晚外出 别让蚊子叮上

专家支招科学防蚊灭蚊 明明白白购买防蚊产品

## 健康观点

主持人  
赵津

盛夏时节,正是蚊子猖獗的时候,被它们叮上一口轻则奇痒难忍重则感染疾病。登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒等都是典型的蚊媒传染病。近期,全球范围内百余个国家和地区都发现了基孔肯雅热传播情况,我国部分地区出现输入性基孔肯雅热病例。如何科学防蚊灭蚊?如何选择防蚊产品?市疾控中心传染病预防控制所、市中研附院重症医学科专家给出了具体建议。

### 6点至8点和17点至19点 伊蚊活跃时间外出更需小心

市疾控中心传染病预防控制所专家卢婷婷表示,基孔肯雅热是一种由基孔肯雅病毒引起的蚊媒传染病,通过埃及伊蚊、白纹伊蚊,俗称“花斑蚊”来传播。基孔肯雅热不会通过握手、拥抱、飞沫等人与人直接接触传播,而必须通过蚊虫叮咬传播。基孔肯雅热的主要症状有发热、关节痛、皮疹,主要在非洲、东南亚、南亚及美洲热带地区流行。目前没有针对基孔肯雅热的特效药或疫苗,预防的关键是防蚊灭蚊。

卢婷婷建议市民从个人防护、环境清理等方面入手预防蚊虫叮咬。个人防护方面,避免蚊虫叮咬可以使用驱蚊剂;外出穿长袖衣裤,浅色更佳,深色易吸引蚊虫;使用蚊帐,特别是睡觉时,可使用经杀虫剂处理的蚊帐;避免蚊虫活跃时间外出,伊蚊叮咬主要在6点至8点和17点至19点的清晨和傍晚,需格外注意。环境管理方面,建议清除居住环境内的积水,伊蚊在小水体,如花盆、轮胎、瓶子、排水槽中繁殖,定期清理可降低蚊虫密度;安装纱窗纱门,防止蚊虫进入室内;使用杀虫剂,在蚊虫高发区,可喷洒环保型杀虫剂。

卢婷婷还提醒近期外出旅行的人查询目的地疫情,前往非洲、东南亚、南美等地前要了解当地基孔肯雅热风险。若旅行后2天至12天内出现发热、关节痛、皮疹等症状,应尽早就诊并告知旅行史。



驱蚊产品对比表

种类	缺点	使用时间	地点	适用人群	注意事项
传统蚊香	点燃后大量烟雾伤害呼吸道	睡前关闭门窗,30分钟至60分钟后熄灭,开窗通风后入睡	空间大、开阔、密闭性差的平房	成人	睡觉时不要用
电蚊香片/蚊香液	电蚊香片稳定性差、不持久;蚊香液相对作用时间长	大多数时间	一般居室	儿童、成人	使用时适当通风
罐装杀虫剂	药效强,浓度高,对人体影响更大	尽量少用	车库、地下室;不要在厨房、卧室使用		不要有人滞留,待30分钟至60分钟后开窗通风
花露水/防蚊喷雾	使用时超过有效时间需适当补喷	随时补喷	植物成分可直接喷皮肤表面	儿童、成人	2岁以下儿童慎用
植物驱蚊	短时间内效果不明显	大多数时间	一般居室	儿童、成人	紫外线捕蚊灯对
捕蚊灯/驱蚊手环/驱蚊贴	趋光性不是蚊子的主要特性;驱蚊范围有限	大多数时间	室内/户外	儿童、成人	人体有害

### 六类人群特别“招”蚊子 选驱蚊产品看四个要点

市中研附院重症医学科医生李琛说,六类人群特别“招”蚊子,更要做好防护:爱出汗的人,汗液中含有大量氨基酸、乳酸及氯类化合物,容易被蚊子锁定;块头大、呼吸快的人,蚊子头部有敏感的感觉器官,对人类呼出的二氧化碳很敏感,50米外就能锁定;常化妆的人,大多数发胶、护手霜、洗面奶等化妆品都含有硬脂酸,对蚊子的诱惑力非同寻常;孕妇,孕妇腹部温度较高,皮肤表面的

挥发性物质多,她们呼出的气体中含有多种易招惹蚊子的化学物质;穿深色衣服的人,夏天穿深色衣服吸热,让人体温升高,也容易招蚊子;新陈代谢快的人,这类人会生成更多的三甲胺,该物质对蚊子有很强的吸引力,尤其是青少年和儿童。

现在市面上驱蚊产品越来越多,各种品类让人眼花缭乱,李琛建议市民选购时关注四个要点。第一,购买驱蚊产品时,要仔细查看产品背后的成分表。避蚊胺、驱蚊酯/伊默宁、派卡瑞丁/羟哌酯是世界卫生组织(WHO)推荐的常见驱蚊活性成分,它们是经过证实对人类安全且有效的选择。第二,一定要选择正规厂家生产的驱蚊产品。购买时要看标识,标识中一定要有农药登记

证号和生产许可证号,这代表驱蚊产品有驱避效果,并且对人类的危害刺激在安全值范围内。第三,看产品中驱蚊物质的含量。为婴幼儿和儿童驱蚊,应选择驱蚊物质含量相对较低的产品。第四,看驱蚊产品的有效期和保护力。如果产品标注可持续驱蚊4小时以上,可按4小时涂抹。如果想要驱蚊效果理想可以缩短涂抹时间。通常含避蚊胺20%浓度产品可持续作用6小时至11小时,含派卡瑞丁20%浓度产品可持续作用8小时至12小时,含驱蚊酯20%浓度产品可持续作用7小时至10小时。

李琛还提醒市民,市场上出现的新型防蚊产品要谨慎选择,不仅要看好防蚊作用,更要考虑成分的安全性。通过网络途径购买驱蚊产品时,要选择正规的购买网站并查看产品成分和含量。

### 婴幼儿用蚊帐物理防蚊 儿童使用专用驱蚊产品

李琛表示,孕妇和儿童避免使用各种蚊香,睡觉时推荐用蚊帐防蚊,尤其是6月龄以下的婴儿,外出推车也应盖好蚊帐。另外,家里的电蚊香液要妥善放置,避免孩子接触甚至误食。一旦发生误食,家长要及时带孩子到最近的医疗机构积极救治。就医前,务必带上误服的电蚊香液或为医生提供电蚊香液的类型,以便医生分析处理。

市中研附院药学部孙浩主任药师还表示,现在市场上花露水有“驱蚊型”“劲凉提神型”“祛痱止痒型”等,婴幼儿、孕妇、皮炎患者要慎重选用。首先,花露水大多含有乙醇,对酒精过敏的人要慎用或不用。其次,避蚊胺对皮肤有轻微的刺激性,要避免直接与破损皮肤接触。皮肤过敏、皮炎人群不建议使用花露水驱蚊。提神醒脑作用的花露水可能含有“冰片、牛黄、麝香”等中药成分,孕妇忌用。另外,最好为宝宝选择儿童专用驱蚊花露水,使用成人产品要稀释。如果花露水不慎入眼,应立即用大量流动水冲洗,并尽快就医。

李琛表示,芳香类的中药大多有驱蚊作用,用佩兰、藿香、苍术、薄荷、橘皮、丁香等,每一样选取5克至10克,塞进小布包或小纱包中,做成香囊,放于床头、桌上和家中其他位置,也可以随身携带。为了保证驱蚊质量,建议每10天更换一次。也可以用艾草和菖蒲煮水,用水给全屋拖地,能杀菌、防虫、辟秽气。

记者 赵津

## 门诊动态

### 烈日炎炎

### 皮肤晒伤患者增多

选好防晒产品不踩坑

近期,我市各大医院皮肤科因晒伤就诊的患者增多,他们中有不少人是外出旅行特别是到海边度假被晒伤的。

市人民医院皮肤科医生提醒市民,夏日的阳光不仅让皮肤变黑,其中的紫外线(UV)是真正的“皮肤刺客”。长波紫外线UVA使皮肤老化,它可以穿透玻璃,深入皮肤真皮层破坏胶原蛋白,使皮肤产生皱纹变得松弛;中波紫外线UVB则可在短时间内晒伤皮肤,使皮肤红肿脱皮。

此外,皮肤恶性肿瘤也与紫外线辐射相关。因此防晒不只是为了皮肤白皙,更是守护皮肤健康,男女老少都需要防晒。科学选择防晒产品和防晒手段能有效保护皮肤。

防晒霜看准SPF和PA+

SPF值专防UVB。数字代表延长皮肤被晒红时间的倍数。如原本10分钟晒红,涂抹SPF30可延长至约300分钟。日常通勤SPF30左右足够,户外活动可选SPF50+。PA值专防UVA。“+”号越多防护越强(PA+++/PA++++)。对抗光老化可以认准高PA值。

防晒霜的有效成分不同,作用机制也不同。以氧化锌、二氧化钛为主要成分的防晒霜像皮肤表面的“反光小盾牌”,直接将紫外线反射走,属于物理防晒剂,是敏感肌、准妈妈的优选。这类产品的优点是温和、即涂即生效。缺点是可能泛白、肤感稍厚重;含奥克立林、阿伏苯宗的化学防晒剂像“紫外线吸收海绵”,把光能转化为热能释放。优点是质地清爽、透明。缺点是需提前20分钟涂抹、可能刺激敏感肌;二苯酮-3、甲基异噻唑啉酮等成分的防晒霜目前仍有争议,选择时尽量避开这类产品。

防晒霜的用量影响保护力,建议脸部用量约为1元硬币大小。出汗、游泳、擦拭后需补涂。化学防晒剂2小时左右失效,户外活动牢记补涂。

硬防晒看准UPF和UV值

除了防晒霜,硬防晒即物理遮蔽,比如遮阳伞、太阳镜、防晒帽、防晒衣等也能保护皮肤免受紫外线伤害,选购时看准UPF和UV值。

遮阳伞 认准UPF值,UPF40+为佳,UPF50+可以阻断约98%的紫外线。遮阳伞涂层防晒效果:黑胶>色胶>银胶,无涂层伞很难有防晒效果。伞面直径≥100厘米才能为全身遮阳。

防晒帽 帽檐宽度≥10厘米才能有效遮挡脸颊、脖子。最好选择有垂布(防晒帘)的款式,或直接选“脸基尼”式全防护帽。材质选密织不透光的,草编帽虽美,但缝隙漏光严重,防晒力打折。

太阳镜 认准UV400标识:表示能100%阻挡紫外线。大镜片包裹款不仅防眩光,更能阻挡从侧面和下方反射的紫外线,预防眼周晒斑和皱纹。

防晒衣 认准UPF值标签,UPF40+为合格,UPF50+为优秀。深色系更防晒,同样材质,深红、藏青、黑色吸收紫外线能力远胜浅色。材质看密度,对着光看,透光越少,织物越密实,防护越好。

通讯员 郭媛丽 任民

## 健康速递

### 一次登记多检联约

### 肿瘤医院升级门诊预约服务模式

市肿瘤医院门诊预约服务中心日前升级服务模式,通过统一管理、科学调度,实现“一次登记、多检联约”的预约新模式。

据了解,肿瘤患者在诊断、治疗过程中,往往需要多项检查。集中预约模式能根据各项检查的特点,为患者科学规划检查顺序和时间,让就诊流程更高效。目前可集中预约的检查项目包括超声诊疗科的超声;放射诊断科的DR、CT、强化CT、MRI、强化MRI;乳腺影像诊断科的乳腺超声、乳腺钼靶、乳腺MRI;分子影像与核医学的PET-CT、ECT;内镜诊疗科的胃镜(含无痛)、肠镜(含无痛)、气管镜、鼻咽镜、喉镜、超声内镜;心肺功能室的心电图、肺功能等。

通讯员 杨子佳



第二届津医卫药大型科普活动暨第十届中医药文化健康惠民月活动7月22日启动,天津中医药大学第二附属医院在门诊大厅举行了专家义诊、中医药文化体验等多项活动。图为在“童趣香囊坊”内,孩子们在专家指导下亲手制作驱蚊香囊。

通讯员 张艺卓

## 健身养生

### 半月板是关节“减震器”和“稳定器”

## 膝盖卡顿无力警惕半月板受伤

膝关节里藏着个默默发力的“小垫片”——半月板,它具有缓冲震荡、稳定关节的作用。但半月板非常容易受伤,突然的扭转、长期磨损都可能损伤半月板。天津中医药大学附属医院骨伤科专家提醒市民,半月板虽小,却在关节活动中扮演着至关重要的角色。一旦受伤,不仅影响运动能力,还可能加速膝关节的退化。当膝盖频繁出现疼痛、卡顿或无力感,千万不要忽视,及时就医检查是关键。通过科学的治疗和合理的康复,大多数半月板问题都能得到有效改善。

半月板是两块新月形(内侧像“C”,外侧像“O”)的纤维软骨,像软垫一样镶嵌在小腿上端的胫骨平台的边缘。半月板被称为膝盖里的“减震器”和“稳定器”。当人们跑跳、走路时,它像弹簧一样吸收冲击力,保护骨头表面的关节软骨不被磨坏。它还像一个“楔子”卡在关

节间隙,增加关节的匹配度,防止大腿骨和小腿骨过度晃动或错位,起到关节稳定作用,同时将来自大腿骨的巨大压力均匀分布到小腿骨上。它还具有润滑和营养作用,能帮助分散关节液,润滑和营养关节软骨。可以说,没有半月板默默奉献,膝盖就会早早“罢工”。但这个重要的软垫却很容易受伤。

半月板受伤主要有两大类原因:一是膝关节扭伤和暴力损伤等急性外伤,常见于年轻人、运动员,其中膝关节扭伤最常见。比如打球时急停变向、起跳落地不稳、深蹲时膝盖猛然内扣或外翻。暴力损伤主要是车祸、高处跌落等直接撞击膝盖,往往伴随韧带尤其是前交叉韧带损伤。受伤时可能听到“啪”的响声,随后出现明显疼痛肿胀。二是慢性磨损退化,常见于中老年人。随着年龄增长,半月板本身水分减少,弹性下降,变得脆弱。长期负重、蹲起、爬山、上

下楼梯等重复动作,日积月累形成了微小损伤。一个轻微的动作,哪怕是蹲下系鞋带、下个矮台阶也可能诱发撕裂。这种损伤常常没有明确的外伤史。

如果膝盖出现以下六种情况,就要警惕半月板损伤了:疼痛是最常见症状,通常在膝关节内侧或外侧关节间隙的位置,活动时尤其下蹲、扭转、上下楼梯加剧;肿胀(积液),受伤后几小时或几天内出现,关节内有积水感,反复发作;卡住/交锁,走路或活动时,膝盖突然像被“卡住”一样不能伸直或弯曲,有时需要甩甩腿或活动一下才能“解锁”,这是撕裂的半月板碎片卡在关节缝里的典型表现;打软腿,走路或上下台阶时,膝盖突然发软、无力,感觉要跪下去;弹响,活动膝盖时,关节内有弹响声或摩擦感;活动受限,受伤后或慢性期,膝盖关节屈伸活动范围可能减小。

通讯员 吕嗣蕊 孟涛

## ■医生的话

### 走出脂肪肝认知误区

#### 科学预防肝癌

误区一:“瘦子不会得脂肪肝”,约1/3的脂肪肝患者体重正常,但存在肌肉少、内脏脂肪多的“隐性肥胖”或胰岛素抵抗等代谢异常。

误区二:“脂肪肝只要减肥就行”,单纯运动减重需长期坚持至少半年,且需结合饮食控制,减少精制糖、饱和脂肪摄入;中重度脂肪肝需联合保肝药物,避免炎症持续损伤。

误区三:“脂肪肝没症状不用管”,早期脂肪肝可能无症状,但肝细胞已在“无声发炎”。每一次脂肪堆积,都是对肝细胞的“攻击”,长期积累病情必然进展。

通讯员 杨阳