

夏季如何防治蜱虫感染

本报记者 任小杰

蜱一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位。蜱离开动物后附着草上，可叮人、吸血。有的地区市民在外出游玩或者小区内晚上散步时被虫子叮咬后瘙痒难忍，经确认为蜱虫叮咬，那么蜱虫是什么？如何防治？

蜱虫有哪些危害

蜱一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位。蜱离开动物后附着草上，可叮人、吸血。全世界已知蜱类 800余种，我国已发现110余种。中原地区常见的有长角血蜱、血红扇头蜱、微小牛蜱等。蜱在分类上属于节肢动物门蛛形纲蜱螨目蜱总科。不同地区有不同的俗称，如壁虱、草扒子、草别子、狗豆子等，不同地区种类有很大差别。它叮咬人的习性和蚊不同，蜱吸血产生的刺激小，不容易让人觉察，吸血需要在身体上附着一段时间，多数会超过36或48小时。通常寄生在鼠类、家畜等体表。一般呈红褐色或灰褐色，长卵圆形，背腹扁平，从芝麻粒大到米粒大不等。

蜱叮咬人后可引起过敏、溃疡或发炎等症状，一般均较轻微。蜱是媒介生物，常通过叮咬吸血传播病原体(病毒、细菌、寄生虫)使人患病。蜱可传播多种疾病。已知蜱可携带83种病毒、31种细菌、32种原虫，其中大多数是重要的自然疫源性疾

病和人兽共患病，如森林脑炎、蜱传出血热、Q热、蜱传斑疹伤寒、野兔热、莱姆病、人粒细胞无形体病、巴尔通体感染等，给人类健康及畜牧业带来很大危害。蜱传疾病极少见人传人现象，但是，接触含有较大量病原的血液或分泌物，有可能感染发病。蜱传疾病很多是古老的疾病，长期在我国存在，多数疾病局限在人迹罕至的地区，人类活动范围内较为少见。近年来新发现的疾病包括2006年我国在安徽发现首例人粒细胞无形体病病例，2010年在河南、山东、辽宁等地发现新型布尼亚病毒感染致死病例。屡屡发现的新病种警示我们，蜱传疾病可能随着我们退耕还林、改善环境的努力，在良好的自然环境中疫源地有扩大的趋势。通过这两次疫情，也提示我们必须重视蜱传疾病的预防和控制。

进入树林草地做好防护避免感染蜱虫

我们应当尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。如需进入此类地区，应当注意做好个人防护，穿长袖衣服；扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里；穿浅色衣服可便于查找有无蜱附着；针织衣物表面应当尽量光滑，这样蜱不易粘附；不要穿凉鞋。

裸露的皮肤涂抹驱避剂，如避蚊胺(只推荐2岁以上年龄的人员使用)，可维持数小时有效。衣服和帐篷等露营装备用杀虫剂浸泡或喷洒，如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。

有蜱叮咬史或野外活动史者，一旦出现发热等疑似症状或体征，应当及早就医，并告知医生相关暴露史，应当对疫区的蜱传疾病保持警惕。即使未发现被蜱叮咬，从疫区旅行回来的人员也应当随时观察身体状况。

都市中除大型公园、植被茂盛地区外，一般社区内极少有蜱类生存，无需过分担心生活在都市里会感染上该病。但当携带宠物外出到蜱类生活地区旅行时，除个人要做好个人防护，离开时要仔细检查宠物体表是否有蜱类附着。

被蜱虫叮咬后如何治疗

蜱虫成虫主要是吸附在动物身上吸血，吸足后落在草丛中产卵。幼虫寻找新的宿主时可能将路过的人当场宿主，进行吸血。蜱虫本身没有危害，只是他身上所携带的病菌容易引起疾病。被咬伤后两周内出现发热、肌肉酸痛、食欲不振等症

状需要及时就医。家里的宠物被咬伤要到宠物医院就诊。蜱常附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位，一旦发现有蜱已叮咬皮肤，可用酒精涂在蜱身上，使蜱头部放松或死亡，再用尖头镊子取下蜱，或用烟头、香头轻轻烫蜱露在体外的部分，使其头部自行慢慢退出，不要生拉硬拽，以免拽伤皮肤，或将蜱的头部留在皮肤内。取出后，再用碘酒或酒精做局部消毒处理，并随时观察身体状况。无论是在人体或动物体表，还是游离在墙面、地面发现蜱，不要用手直接接触，甚至挤破，要用镊子或其他工具夹取后烧死；如不慎皮肤接触蜱，尤其是蜱挤破后的流出物，要用碘酒或酒精做局部消毒处理。

五大生活细节让肾脏更健康

“每10个人中就有一人可能患有肾病”，这让许多人“谈肾色变”。药品只要不良反应有肾损害的就不敢吃！其实，许多肾病都是可以预防的，中华医学会肾脏病分会主委余学清教授教大家如何通过注意生活中的细节，来减少肾损害的发生。

细节一：食品选择别单一

余学清教授介绍，超量的重金属摄入会对肾脏，特别是肾小管造成损害，这点是已经得到科学研究证实的。因此建议，购买有机食品或无公害食品是远离重金属污染的一种方法，另外，饮食尽可能多样化也是有效措施。他解释，不同的蔬菜种植区域不同，它们对污染物的吸收和残留也不同，“变着花样”吃，不容易让某种重金属在我们体内过量蓄积。

细节二：多喝水

肾脏是人体的“净化中心”，其主要功能是清除体内新陈代谢的产物和毒素，调节机体水盐和酸碱平衡，维持机体内环境稳定。有害物质最终是通过肾脏代谢排出体外的，多喝水、多排尿有利于有害物质的排出，自然减少了对肾脏的损害。

细节三：感冒药别随意吃

很多人感冒不舒服了，就自己去买药吃，吃了不见好就再买另一种试试，又或者为求好得快，甚至几种感冒药一起吃，若如果两种以上具有相似成分的感冒药同时服用，就相当于加大了药物剂量，不良反应的危险性会成倍增加。因为肾脏对药物是非常敏感的，最终大多要通过肾脏来排泄至体外。我们日常比较熟悉的感冒药大多含有解热镇痛成分，具有不同程度的肾脏毒性，如果过量服用就可能会导致急性肾损伤，临床上经常能碰到因滥用感冒药而引起急性肾损伤甚至肾功能衰竭的病例。因此需要遵医嘱、规范用药。

细节四：中药别长期吃

余学清教授指出，中药的肾毒性要特别引起重视。目前已经明确可能带来肾损伤的中药成分有木通、防己和马兜铃酸等，含有这些成分的药物包括八正丸、大黄清胃丸、导赤丸、妇科分清丸、辛夷丸、纯阳正气丸、当归四逆丸、跌打丸、冠心病合丸、十香返生丸等。他提醒，对于本身有肾脏或胃肠问题的患者，服用这些药物是要特别小心，服用剂量不要过大，服用时间不要过长，同时也需要密切监测肾功能及肾损害的情况。还要注意，民间偏方更不能轻易相信，比如说所谓的“排石汤”或草鱼胆治咳嗽等。

细节五：每年检查肾功能、尿常规

由于肾脏具有强大的代偿性，许多患者肾脏损坏了相当大的比例时，却仍可能没有任何症状，等有了症状再去就医，可能已经发展到了尿毒症。血肌酐这个指标虽然重要，可以反映出肾脏的功能状况，但不能准确反映出肾脏损伤情况，因为肾脏有极强的储备和代偿能力，10万个肾单位中有40%的肾单位遭到破坏时，剩下的肾单位仍可能照常工作，血肌酐仍是在正常范围。只有肾单位的损坏超过50%时，剩下的肾单位不足以排除身体内的毒素时，血肌酐才会表现出异常。而尿常规则可以弥补这一不足，尿常规可以检查血尿、尿蛋白，能更及时、更早期提示肾损害的情况。而且尿常规检查费用低廉，完全无创。

本报记者 任小杰 通讯员 黄媛媛

“4+70”免费查体大餐惠及老年人

为推进基本公共卫生服务工作深入开展，垦利县推行“4+70”项目为65岁老年人查体，每年享受免费查体“大餐”，保障老年人的身体健康。

2013年，垦利县把65岁以上老年人免费查体工作列入为民办实事项目，印发了《关于印发垦利县65岁以上老人健康管理实施方案的通知》，在完成上级规定的“6+1”(血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂和心电图)项目基础上，今年进一步实施“4+70”项目，“4”是指扩大4个免费项目，即生活方式和健康状况评估、体格检查、健康指导，纳入慢病治疗；“70”是指在上级补助资金的基础上额外增加70元/人，每年为老年人提供1次健康管理服务，免费进行健康检查、免费建立健康档案，做到无病早预防，疾病早发现、早干预、早治疗。

今年以来，全县已检查65岁及以上老年人15634人，其中查出高血压5989人，占查体总数的38.31%；糖尿病1346人，占查体总数的8.61%。对发现已确诊的原发性高血压和Ⅱ型糖尿病等患者已纳入相应的慢性病患者健康管理，实施免费治疗，并定期开展健康教育讲座、健康咨询，引导居民合理饮食，养成良好的生活习惯。

本报记者 任小杰 通讯员 张玉峰 邹瑞花



品茶赏紫砂

7月3日至6日，2015首届邮政传媒紫砂茶艺文化品鉴交流会在中国邮政集团公司东营市分公司举行。高级工艺美术师李霞夫妇莅临现场与东营壶友零距离交流。现场当代名家的200多件紫砂艺术品，尽显紫砂的风采和魅力。本届品鉴会特地邀请了云南省知名普洱茶生产企业参与，与东营茶友共享纯正、高端普洱茶。

本报通讯员 董建华 摄影报道