

登革热进入高发期 小心被“花蚊子”盯上

杭州市累计已发现登革热本地现症病例 104 例，无危重病例，无死亡病例

本报记者 毛锦怡

昨天上午，“杭州发布”通报称：据省卫计委通报杭州登革热最新病例情况，至8月28日24时，杭州市累计发现登革热本地现症病例104例，无危重病例，无死亡病例。病例具体分布为拱墅区46例，下城区29例，西湖区13例，上城区13例，滨江区2例，余杭区1例。目前，已有32名患者经治疗康复。

登革热是由登革病毒引起的急性传染病，怎么传播？罪魁祸首就是白纹伊蚊（俗称“花蚊子”）。眼下虽已过立秋，但高温迟迟不退，蚊子非常活跃，也正是它行凶作案的最佳季节。好在登革热只通过蚊子叮咬传播人，人与人之间不会发生传染。简而言之当务之急——防蚊灭蚊很重要。通报指出，目前杭州市积极开展以防蚊灭蚊、环境整治为主的防控工作，及时做好登革热患者的治疗，下一步将继续加强防控措施，希望公众积极配合，主动参与“人人动手、清洁家园”活动，减少蚊子孳生。

省疾控中心也发出健康提醒：关于登革热的相关信息当前人人都应该略知一二。

首先及时排除、早治疗很重要。

登革热的潜伏期一般为3至15天，多数5至8天。典型的发病症状与感冒、流感等比较相似，如果有蚊

虫叮咬史并出现发热、头痛、关节痛等症状，或有南美、非洲、东南亚地区的外出旅游史，都应及时到医院的发热门诊就医，以便早期诊断治疗，避免引起重症。目前登革热没有疫苗可预防，也无特效疗法，只能对症治疗，只要及时治疗，都能治愈。

登革热的主要症状如何？

突发高热：一两天内体温可升高到39℃-40℃，体温常持续一周不退；“体痛”：感到头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨骼痛，整个人觉得很疲乏；“发红”：脸部、颈部、胸部及四肢皮肤发红，貌似“酒醉状”，甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈等无端出血等；皮疹：以麻疹样和出血性皮疹为主，不高出皮肤。

登革热的罪魁祸首是花蚊子，所以了解它的习性很重要。据介绍，它喜欢在静止的清水中产卵，例如家中的花瓶、阳台积水、室外废弃的缸罐、

一次性餐具、轮胎以及竹筒、树洞、积水容器及潮湿阴暗的场所。此类蚊子叮咬高峰期一般在下午4点至5点，次高峰在上午9点至10点。活动飞行范围一般在孳生地附近50米至100米范围，很少超过200米。

目前，防蚊灭蚊是预防登革热最有效的措施。要消除或破坏蚊虫孳生地。比如特别注意检查水池、水缸、水生植物、植物托盘、天台、下水道等地方是否有蚊幼虫，及时清理；排干房前屋后及屋顶、沟渠死水，疏通下水道，污水井加盖，平洼填坑，堵塞树洞；家庭用的水缸或水箱加盖，以防蚊子进入；



还要防止垃圾堆积，将垃圾放入密闭塑料袋并放入密闭容器中；特别家有小孩的，勿到登革热流行区或人口密集的地方游玩，在户外需要着长袖浅色衣裤，避免蚊虫叮咬。



健康百科

中国残联公布的数据显示，每年新生缺陷儿约有90万例，加强婚前孕前检查很重要

我国首个“残疾预防日”设立

8月25日是我国首个“残疾预防日”。中国残联公布的数据显示，目前我国每年新生缺陷儿约有90万例，将通过加强婚前孕前检查等措施加强控制。

中国残联康复部主任胡向阳介绍，为落实《国家残疾预防行动计划（2016—2020年）》，加大残疾预防宣传力度，经中国残联申请，国务院于2017年6月正式批准将每年8月25日设立为“残疾预防日”。

中国残联在首个“残疾预防日”前夕专门发布残疾预防核心知识，其中一个重要方面就是有效控制出生缺陷和发育障碍致残。

为有效控制出生缺陷和发育障碍致残，中国残联专门发布了8条预防核心知识：有计划怀孕，避免大龄生育；远离烟酒，远离有毒有害物质；主动接受婚前保健服务和孕前优生健康检查；不偏食，补叶酸，科学补碘，合理控制体重；防止孕早期感染，在医生指导下使用药物；定期接受孕产期保健和产前筛查；积极接受新生儿疾病筛查和访视；密切关注儿童生长发育状况，定期参加健康体检。

《国家残疾预防行动计划（2016—2020年）》明确提出，要采取干预出生缺陷的措施有效控制出生缺陷率，加强婚前医学检查、孕前优



摄图网 58182123

生健康检查，做好产前筛查和诊断，加强新生儿及儿童筛查和干预；孕前健康检查率、产前筛查率分别达80%和60%以上，新生儿及儿童残疾筛查率达85%以上，干预率达80%以上。

同时，应根据孕妇对营养素的特殊需要，合理补充所需的叶酸、维生

素、钙等多元营养素。研究表明，我国孕妇孕期多元营养素（维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙等）摄入量明显低于推荐值，孕妇早期缺乏足够的营养素是导致胎儿出现神经管畸形等多种出生缺陷的原因之一。

跳绳方式要科学

心脏病、关节炎、肥胖症患者需谨慎

为了拿到购买地板的优惠，46岁的成都男子选择了跳绳。然而，在跳到第302个时，他突然倒下，后经抢救送医，次日死亡。一般来说，跳绳确实是一项非常好的全身运动，但是不正确的跳绳方式却会带来危害……

跳绳一定要用前脚掌起跳和落地，切记不可用全脚或脚跟落地，以免脑部受到震动。跳绳时要前脚掌屈下，这样落地时就是保持前脚掌落地的姿势。当身体跃起在空中时，不要极度弯曲身体，要成为自然弯曲的姿势，跳时呼吸要自然有节奏。

跳绳运动后不要立刻停下来，要做一些伸展、缓和的动作，放松腿部肌肉，才算是真正结束运动。

不是所有人都适合跳绳。虽然跳绳健身简单易行，但1分钟至少要跳72次，如有心脏病、关节炎或肥胖症，就不适合了。

老年人应慎选跳绳。因为年过花甲的人膝关节本身已存在退行性改变，其功能只能维持日常生活需要及适度的运动。如果勉强跳绳，那就超过了膝关节的耐受限度，势必加剧膝关节的蜕变与损伤，进而易导致膝关节疼痛与膝关节功能衰退。

女性跳绳一定要注意内外衣服合的合理性。

另外，胖人和中年妇女宜采用双脚同时起落。同时，上跃不要太高，以免关节因过于负重而受伤。