

预防虫媒传染病 防蚊灭蚊是关键

酷夏三伏，八月立秋。坐榻摇扇，倦意时浓。正欲小憩，夏蚊成雷。驱之不去，“余音绕梁”。更有甚者，染疾惶惶，有登革、乙脑；有寨卡、黄热……忧从中来，不可断绝。

上海地区以伊蚊属、库蚊属和按蚊属为主。本期重点介绍如何防范伊蚊和库蚊。



黄辰毅 制图

伊蚊

很“花”还很“毒”

伊蚊，就是俗称的“花蚊子”。伊蚊善飞，一般蚊子能飞数十至数百米，最远不过2000米，而伊蚊却能连续飞行5000-6000米，而且身手敏捷，当你举起巨掌对准伊蚊拍过去，满以为能置其于死地时，它却能逃之夭夭。

伊蚊能传播登革热、黄热病、寨卡病毒等。这些疾病一般都有发热、肌肉关节痛、皮疹、出血等表现，但临床症状和体征仍有区别。

登革热临床主要表现为：发热、畏寒、乏力、恶心、呕吐并伴较剧烈头痛、眼眶痛、肌肉痛、关节痛、骨酸痛；面、颈、胸部潮红，结膜充血；浅表淋巴结肿大；皮疹、有出血倾向、肝肿大等症状。

黄热病临床主要表现为：发热、黄疸、出血等。急性起病，发热、寒战、肌肉痛伴有剧烈头痛、恶心呕吐。症状持续3-4天后逐渐缓解。有少数患者会出现肝肾损伤，体温再次升高，上腹痛伴有呕吐，迅速出现黄疸，出血可发生在口、鼻、眼或胃肠道、肾功能异常。有的患者会在10-14天

内死亡；大部分患者随即恢复，一般无后遗症。

寨卡病毒病临床症状包括发热、皮疹（多为斑丘疹）、结膜炎、关节痛及肌肉痛等。感染寨卡病毒后，大部分的人为隐性感染，少数患者出现上述临床症状，一般持续2-7天后自愈，重症和死亡病例少见。寨卡病毒感染可能导致少数人出现神经系统和自身免疫系统并发症。

库蚊

乙脑的罪魁祸首

库蚊（上海多为三带喙库蚊）能携带并传播乙脑病毒。乙脑主要发生在人类与猪等脊椎动物宿主生活较为接近的农村和城郊地区，人类属于偶然宿主或终端宿主。库蚊吸食感染乙脑病毒的猪的血液后，再叮咬人，将病毒传播给人。

乙脑病人除了发热外，还会出现高热、意识障碍、惊厥或抽搐、呼吸衰竭等脑实质受损症状。重型、极重型病人甚至会有生命危险，且预后不良，会留下失语、肢体瘫痪、意识障碍、精神失常及痴呆等后遗症。

预防

切断传播途径

蚊子传播的疾病虽多，但只要切断传播途径（叮咬），就是控制虫媒传染病发生最有效的预防控制措施。

因此，市民在室外活动、工作及出门游玩时要积极做好防蚊准备：

- 1、少去草丛、河塘边；外出时穿长裤，穿浅色衣服。
- 2、房屋可安装纱门、纱窗、灭蚊灯等物理方法防蚊；也可使用蚊香、驱蚊剂等化学手段防蚊。
- 3、室外要积极清除积水，如雨水桶、花盆、喷水池、排水沟、废弃容器、水槽、废旧轮胎内等各种可能积水的物品都要将水倾倒在干净。
- 4、勤洗澡、勤换衣，保持皮肤清洁。
- 5、及时接种相关疫苗：上海市儿童免疫规划中包括乙脑疫苗，家长应及时带孩子接种。
- 6、如将去其他有相关疾病流行的国家，要积极做好防蚊准备，一旦出现相关症状，应及时至正规医疗机构就诊，并告知医生相关的旅行史或接触史。

秋老虎时节 仍需防中暑

虽已过立秋，但秋老虎似乎依然来势汹汹，相信这个夏天大家在“烧烤模式”下过得并不轻松，熬过了三伏天不能倒在秋日里，保持警惕，站好今年预防中暑的最后一班岗。

中暑咋回事

中暑是在高温环境下，因人体体温调节功能紊乱而引起的，以中枢神经系统和循环系统障碍为主要表现的急性疾病。当环境温度高于皮肤温度且湿度过大时，人体蒸发散热受阻，大量热积蓄，如不及时采取措施，就会引起中暑。

预防注意啥

高温天气预防中暑要注意减少热量的接受及增加体内热量的散发。尽量远离热源，出行应尽量避开正午前后时段，户外活动应选择阴凉处进行。在室内活动时，室内应保持通风，降低室温，室内起码要有电扇通风、降温。需要注意的是，使用电扇虽能暂时缓解热感，然而一旦气温升高到32.2摄氏度以上，电扇则无助于减少中暑等高温相关疾病的发生。

洗冷水澡或者打开空调对人体降温更加有效。尽量穿浅色透气宽松的衣



服。保证充足睡眠，多喝水、绿茶，多吃水果蔬菜，少吃高油高脂食物，减少人体热量摄入。年老体弱多病的高危人群，在高温天气应特别加强防暑降温措施。

中暑了怎么办

一旦出现中暑症状，应找阴凉处休

息，同时补充水分，小口慢饮。解开领口扣子、领带、皮带等，保持身体周围通风，帮助身体散热。对于重症中暑者除了立即把中暑者从高温环境中转移至阴凉通风处外，可用冰水、井水或酒精擦洗全身；在头部、腋下、腹股沟等大血管处放置冰袋，努力使体温回降，同时将中暑者送往医院。



编者按

之前几期，“讲述”专栏连续刊登了来自浦东新区疾病预防控制中心真实有趣却不为人知的幕后故事，让读者对这个默默无闻却肩负着守护浦东人民健康重要防线重担的优秀团队有了初步的认识。本期则将为您“讲述”这个团队的“领头羊”——浦东新区疾病预防控制中心主任孙乔的故事。

始终站在疾控第一线

——记浦东新区疾病预防控制中心主任孙乔

工作30载，长期在疾病预防控制工作第一线，她就是浦东新区疾病预防控制中心主任孙乔。2003年，作为上海市卫生局引进人才，孙乔由四川省卫生防疫站调任上海市疾控中心工作；2008年，作为优秀管理人才，孙乔被浦东新区引进，到浦东新区疾控中心工作，参与浦东改革发展。怀揣着近二十年疾控工作的丰富经验，怀揣着建设大上海新浦东的美丽梦想，怀揣着守护新区人民健康的满腔热忱，孙乔一头扎进公共卫生事业，一干又是10多个年头。

上海市公共卫生学科带头人

作为专业技术人员，孙乔是上海市公共卫生学科高度认可的技术精英。2008年，她被上海市卫生局列入第一轮“上海市公共卫生优秀学科带头人”培养计划。目前，她是卫生部“卫生应急专家咨询委员会”和“国家传染病标准专业委员会”委员；上海市艾滋病防治学会、上海市寄生虫防治学会、上海市环境诱变剂学会、浦东新区医学会理事；中华医学会公共卫生专业委员会、上海市预防医学会流行病学专业委员会、上海市医学会公共卫生专业委员会等委员，在本市及全国相关专业领域有一定的影响力。

身为新区疾控中心这家拥有300多人的公共卫生专业机构负责人，她坚持两手抓两手硬，在稳妥推进繁忙管理工作的同时，她从不放松自身专业能力提升。先后出版《传染病预警理论与实践》《HIV职业暴露手册》专著（任副主编）和《艾滋病防治》（参与编写）等3本专著；发表中英文论文50余篇；近5年来，主持和主要参与国家级、市级和区级科研项目10余项。

东大门疾病控制巾幗掌门人

作为浦东新区疾病预防控制中心主任，孙乔尽心尽责、勇挑重任，成为浦东这一上海东大门疾病控制的巾幗掌门人。无论是H1N1甲流暴发、世博会保障、H7N9禽流感疫情，还是“埃博拉”防控，孙乔都不仅准确把握疫情控制大局，而且毫不犹豫地冲在防病第一线。人口及面积均占上海五分之一以上的浦东新区，防病任务异常繁重。每年中心要处置各类应急事件900多起，由于防控及时有效，99%以上的事件均被控制在苗头期。辛勤的工作换来的是一方百姓的健康平安。

2009年H1N1甲流疫情暴发时期，又逢浦东南汇两区合并，人员调整、工作规范等诸多亟待理顺难题同时摆在面前。防病重任在肩刻不容缓，机构稳定和谐也不容懈怠。孙乔团结领导班子发挥团队力量，带领中心员工奋战一百多个日日夜夜，每天工作十五六个小时，从应急队伍的组建，到专业人员的技术培训，每一例病例的现场调查，每一份流调报告，每一个实验数据，每个决策的快速决断与执行，都有她的辛勤付出。与此同时，机构合并顺利完成，队伍稳定，工作有序，干部群众满意。由于成绩显著，

中心荣获“全国医药卫生先进集体”称号。

为做好世博会公共卫生保障，孙乔未雨绸缪，从2008年起，就积极和上级专业机构联系，获得“国家十一五重大科技专项”经费，用于世博会传染病症状监测预警。在该科研技术支撑下，浦东新区建立了由医院、宾馆、药店和学校等共500多个监测点构成的监测网络，发现、分析、处置了6000多个异常信号，将多起突发公共卫生事件控制在苗头期，科学有效地保障了世博会公共卫生安全。为此，中心获得了新区卫生局颁发的世博会保障“突出贡献奖”。中心也因此获得“国家十二五重大专项”经费支持，继续开展传染病病原谱研究。而今，该成果已由中国疾控中心推广应用于全国。

专业队伍建设的领头羊

作为一名专业技术机构的管理者，孙乔致力于提升中心员工专业能力，打造一支本领过硬的专业技术队伍。她任职以来，中心获得科研项目数增加近1倍，目前在研科研项目49项。建立了2个区级重点学科与1个重点专科，累计立项各类人才23人。论文数量逐年递增，其中SCI及核心期刊数增加31%。

同时，中心人才取得了多个“零的突破”：人才队伍建设方面，孙乔是上海市各区县公共卫生系统中首个上海市优秀学科带头人；中心每年选派2-3人到国外培训，开拓视野。学科建设方面，由她负责的流行病学重点学科成为新区公共卫生首个重点学科；国际合作方面，2014年中心与美国乔治亚大学公共卫生学院正式签署了合作协议；2013年中心成立了世界卫生组织（WHO）肿瘤预防控制中心浦东分中心。

风清气正的事业女性

风清气正，是一种环境和氛围，是一种能量和软实力，孙乔就是疾控中心风清气正的核心。她总是把工作放在第一位，把中心利益放在第一位，克己奉公，淡泊名利，无私奉献。

她是一个锐意进取的人。中心主任兼党委副书记的她，工作忙碌是家常便饭，保一方平安的责任更让她不敢有一丝懈怠，但她仍然心系中心发展，稳步推进机构专业素质提升。她是一个信念坚定的人。作为一个基层党务工作者，她原则性强，处事公道，清正廉洁，在职工中有很高的威信。她是一个平易近人的人。她经常下社区培训和指导，找员工促膝谈心；作为党员，她身体力行，亲力亲为，为职工树立了榜样。她是一个注重培养新人的人。列入优秀培养的专业人才，她亲自带教；疑难复杂的调查处置，她亲临现场组织实施并带教。

“恪尽职守，务实创新”是孙乔的座右铭。在她的带领下，新区的疾病防控工作始终走在了全市前列。

(浦疾)

寻医问药 政策咨询 投诉建议
市民朋友可以拨打卫生热线



12320

上海市12320卫生服务热线网站: www.12320.sh.cn
上海市健康在线网站: www.shei.org.cn

本版协办: 浦东新区疾控中心 浦东新区健康教育所