

# 远离鼠患 谨防肾综合症出血热

肾综合症出血热,也称为“流行性出血热”,简称出血热,最早见于1913年前苏联海参崴地区,后在我国东北部出现过流行,曾一度被列为国家重点防治的传染病之一。

近年来该病在本市每年仅有个位数病例报道,主要分布在郊区。浦东新区近5年来每年有1-2例散发病例,主要出现在农村地区。虽然该病发病率已大幅降低,但作为一种由汉坦病毒引起的急性传染病,一旦出现,依然应当引起重视并快速做出应对措施。

## 出血热的“前因后果”

**宿主动物和传染源:**有几十种脊椎动物会自然感染汉坦病毒,其中啮齿类动物(常见为鼠类)为主要宿主动物。

**传播途径:**有多种传播途径,主要以接触传播,包括通过含病毒的鼠尿、粪、呕吐物、鼠血及组织液等经皮肤黏膜侵入机

体,也有呼吸道传播,包括带毒动物的排泄物、分泌物在外界形成气溶胶,经呼吸道吸入感染。

**人群易感性:**人群对本病普遍易感,发病以男性青壮年为主,与接触传染源机会较多有关。

**流行特征:**本病全世界性分布,我国多个省市区也有肾综合症出血热的疫源地或疫区存在。

## 出血热的发病表现

此病潜伏期为4-46日,一般7-14日多见。典型临床表现有三类主要症状和五期经过。三类主要症状包括发热、出血和肾脏损害,五期经过包括发热期、低血压休克期、少尿期、多尿期和恢复期。发热一般持续4-7日,通常热度越高病情越重;部分患者会出现“三痛三红”表现,三痛指头痛、腰痛、眼眶痛,三红指眼球结膜及颜面部、颈部、上胸部皮肤充血潮红,呈

酒醉貌,还会出现全身四肢关节酸痛,消化道症状,表现出食欲减退、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。随之出现的是低血压休克、少尿和多尿,病情严重者肾功能衰竭可致死亡,轻型患者多有发热、多尿,经治疗很快恢复。

## 出血热的治疗和预防

本病目前无特效疗法,“三早一就”,即早发现、早休息、早治疗、就近在有条件的医疗机构治疗,对减轻病情、缩短病程和改善预后具有重要意义。

出血热的预防控制至关重要。其中,灭鼠、防鼠是关键。每年做好灭鼠工作,野外作业的住地要做好室内外的清洁卫生,清除杂草,减少鼠栖息地。此外,注意饮食卫生和个人防护,不直接用手接触鼠,农作物储存应装防鼠设备,食物应密封保存,防止鼠类排泄物污染食品,过夜食品应丢弃或充分煮熟后再食用。



## 你应该知道的毒隐翅虫知识

炎炎夏日,虫族猖獗。其中,有这么一种虫子,其鞘翅极短,后翅藏匿于前翅之下不易察觉而得名,曰“隐翅虫”,又被称为“影子虫”“青腰虫”。该虫自1959年在四川首次报道以来,已有13个省、市、自治区有散发或暴发流行,主要分布于东、南、西部,而北部少见。夏秋季好发于农村或城郊附近,以秋季多见。其中,毒隐翅虫因体内有毒液而对人有威胁,需引起重视。

### 揭开毒隐翅虫的“真面目”

毒隐翅虫属于鞘翅目、隐翅虫科、毒隐翅虫亚科、毒隐翅虫属。以褐足毒隐翅虫为例,成虫体长6.5-7毫米,红褐色,有光泽,全身被覆细毛,头部黑色,刻点粗大;复眼褐色,触角11节,丝状,除基部3、4节外,其余各节黑褐色,咀嚼式口器,触须4节;前胸背板比头略窄,呈长圆形,后部略窄,前翅特化为鞘翅,长方形,比前胸背板大,呈黑色,带有青蓝色金属光泽,刻点粗大;后翅膜质,静止时叠置鞘翅下;足粗短,后足股节末端及各足跗节为黑色。

### 了解毒隐翅虫的生活习性

毒隐翅虫发育过程有卵、幼虫(两龄)、蛹和成虫4期,多孳生在荫蔽潮湿的环境下,幼虫和成虫,捕食稻田中的害虫为食。昼伏夜出,白天栖息于潮湿的草地或石下阴暗处,在潮湿闷热的夜晚受到灯光的引诱时常飞入室内。出现季节为每年4至11月,7至9月为高峰。每年发

生1至3代,以成虫越冬。

### 认识毒隐翅虫的致病方式

毒隐翅虫的血淋巴液内含有剧烈的接触性毒素,称毒隐翅虫素,该毒素是复杂的非蛋白质物质,在发育各期都含有这种毒素,具防御性功能。

当虫体被压破或击碎时,毒素与皮肤接触引起毒隐翅虫皮炎或称线性皮炎。主要表现为受损部位有灼热感、痒感及辣痛,严重者出现头痛、低热及附近淋巴结肿大。局部皮肤初期呈红斑、水肿,随后发生密集小丘疹,继而可出现水疱、脓疱等。病程一般为7-8天,皮损以线性多见,其余依次为斑片状、混合型 and 点状等,好发于头面部,其次为颈部、上肢与躯干,少数可侵犯阴囊、腹部和腰部等。皮损可见表皮有轻度角化,水疱及脓疱均发生于角质层下,扩张表皮细胞内水肿,有网状变性。真皮上部有水肿、小血管扩张,胶原纤维有水肿变性。

### 如何防治毒隐翅虫

防治毒隐翅虫主要包括清除杂草等孳生地;关好纱门纱窗,防止成虫飞入室内;切忌在皮肤上拍打压碎虫体;在虫活动高峰期,在室内外喷洒药物杀虫。当皮肤与虫体接触后应立即清除或涂以碱性溶液,如氨水等;皮损处涂薄荷炉甘石洗剂,或氧化锌油。在皮肤水肿和糜烂处用高锰酸钾水溶液、半边莲加藤黄和酒精浸液、新鲜马齿苋捣烂湿敷等。

## 对症食疗 健康排便

早上起床后您会干什么?洗脸刷牙吃早饭,喝水按摩排宿便。那洗脸刷牙之后您会干什么?应该有不少人会照一下镜子,看看脸色好不好,眼睛肿不肿,发型乱不乱。那你在排便之后会看一看你的大便吗?



我国古代养生学家对保持大便通畅极为重视。汉代王充在《论衡》中指出:“欲得长生,肠中常清,欲得不死,肠中无滓。”也就是说只有肠中的残渣及时清理,才能保持机体正常的生理功能。养成良好的排便习惯,对健康长寿具有重要意义。

那是不是我们只要每天能排便就算是健康了呢?当然不是,排便第一步,排出正常的大便是关键。所以,更重要的事,就是要在每天排便之后关注大便的形、色、质、量,以便及早发现问题,纠正饮食或生活习惯,让自己的身体时刻处于健康状态。

正常的大便呈香蕉状、棕黄色,柔软且光滑,排便顺畅不费力。如果碰到下面几个异常的大便也不用着急,可以通过简单有效的食疗方来改善。

### 异常大便一:清稀水样

征候特点:大便清且稀,有时呈水样,有腹痛肠鸣。夏季天气炎热,易多食生冷之品,且依赖空调,胃肠容易受凉拉肚子。

**推荐食疗方**  
1、姜茶饮(《圣济总录》):绿茶10克,干姜3克。干姜切丝,与绿茶一同放入杯中,以沸水冲泡,温浸片刻。趁热频服饮用。

2、生姜胡椒红糖水(《中国药膳学》):生姜10克,胡椒10粒,红糖适量。生姜切片,胡椒捣碎,与红糖一同水煎饮用。

### 异常大便二:黄褐稀臭

征候特点:大便色黄褐而臭,稀溏,有拉不干净的感觉,会有肛门灼热,小便也比较黄等症。因为夏季盛暑之时,易感受暑湿之邪。

**推荐食疗方**  
1、马齿苋粥(《太平圣惠方》):马齿苋150克,粳米100克。马齿苋洗净,切成碎段备用。马齿苋与粳米加水同煮,旺火烧沸,

改用小火煮至粥成。不加盐、醋,空腹淡食。  
2、小麦麸饼(《本草拾遗》):小麦麸100克,面粉100克,食盐适量。小麦麸、面粉放入盆中,加盐水和面,做饼食。

### 异常大便三:时溏时泻

征候特点:大便不成形,容易反复,吃什么拉什么,不能消化,而且吃一点油腻的食物大便次数就会增加,面色黄易劳累。

**推荐食疗方**  
1、炒面粥(《粥谱》):炒面15克,粳米30克。先煮粳米粥,入炒面,搅匀,空腹食用。  
2、扁豆小米粥(《粥谱》):炒白扁豆60克,小米80克,粳米100克。同煮粥至豆烂、米涨开即可。早晚服。

### 异常大便四:燥如羊屎

征候特点:大便干结像羊屎,一粒一粒,排便困难,且有口干口臭等。

**推荐食疗方**  
1、马铃薯汁(《疾病的食疗与验方》):马铃薯不拘量,洗净、压碎、挤汁,纱布过滤。每早空腹及午饭前各服半杯。  
2、蜂蜜饮(《中国药膳学》):蜂蜜15克,青盐3克。开水冲服,每晨空腹饮。

以上罗列了几种比较常见的大便异常的情况,以及相对应的食疗方。如果出现便血,或者起病急,食疗方的效果不明显,还需及时去医院就诊,以免延误病情。



## 公共卫生领域中的“老法师”

朱渭萍,主任医师,在浦东新区疾病预防控制中心先后担任疾病预防控制中心部长、急性传染病防治科主任、急性传染病防治与消毒管理科主任等职务。

从2003年“非典”开始,禽流感、中东呼吸综合症、埃博拉、寨卡病毒病等一系列影响广泛的传染病促使公共卫生的概念根植到市民脑海中。

作为疾病防控的主要部门,急性传染病防控是公共卫生的主要工作之一。朱渭萍长期工作在急性传染病防控岗位,具备了丰富的处置经验。除了中东呼吸综合症、埃博拉病毒等重大传染病的防控工作外,朱渭萍还经历了奥运保障、世博保障、亚信峰会保障等重大公共卫生保障活动,参与预案撰写、组织实施、应急事件处置、各类培训、模拟演练、危重病人现场调查、流行病学专家会诊等各项活动。

近年来,手足口病聚集性疫情时不时抬头,诸如病毒性腹泻事件频发,人感染H7N9禽流感病例偶尔冒头,朱渭萍对每起事件都密切关注,并及时下现场,与街道、镇、教育局、妇幼保健所等相关部门协商对策,及早、有效遏制疫情,保护周边群众健康。

作为科室负责人,朱渭萍通过合理安排岗位、优化线条组合、挖掘个人优势等方法,带领科室人员完成各项工作任务,在团队中充分发挥“传帮带”作用,全面提高各科员的业务水平和实践能力,用有限的资源完成超常的工作量,同时也为大家创造良好的氛围,成为最有凝聚力的科室。

作为身经百战的“老法师”,朱渭萍对自己也要求严格。她将工作与科研相结合,领衔多项国家级、市级、区级项目,并把最新研究成果应用于工作实践;积极参加各种国际学术会议交流,掌握传染病领域前沿信息;赴美国乔治亚大学研修,掌握最新的流行病学方法和手段。在每一次公共卫生突发事件中,朱渭萍都奋战在第一线,以扎实的业务基础及丰富的管理经验,带领团队攻坚克难,应对突发情况中的各项不可预判因素。每次出色完成任务后,浦东疾控中心的同事总能看到她疲惫的身影,而她却发自内心的表示:“这是我的工作与使命,我无怨无悔。”

寻医问药 政策咨询 投诉建议  
市民朋友可以拨打卫生热线



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