

# 被蜱虫咬了 切忌“生拉硬拽”

## 医生建议及时就医 避免相关并发症和传染病的发生

本报讯(记者狄慧)近期,市中研附院皮肤科接诊了两例被蜱虫叮咬的患者,这两名患者均未重视此事,直到被叮咬处皮肤感染化脓、溃瘍,身体出现高热,才来医院就诊。彩超检查显示:可见疑似蜱虫叮咬口器及残留物。随后,皮肤科联合皮肤外科切除蜱虫叮咬处皮损,予对症抗炎抗敏、退热处理。对此,该院皮肤一科主任医师张峻岭提醒,广大市民在户外郊游、爬山、逛公园等活动时要做好个人防护,尽量穿长袖衣服,扎紧裤腿,避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。如发现可能被蜱虫叮咬,切忌盲目使用拍死虫体和硬拔的手段,建议及时就医,避免相关并发症和传染病的发生。

蜱虫不起眼,危害却不小。蜱虫身上带有细菌、真菌、病毒、立克次体、螺旋体、寄生虫、无形体、原虫等大量病原体,造成的蜱媒传染病多达40多种,如森林脑炎、莱姆病、斑点热、蜱传回归热等。这些虫媒传染病绝大多数为自然疫源性疾,具有分布广、危害大、易暴发流行的特点。

在我国,每年4至10月是蜱虫叮咬的高发时段。病人绝大多数在林地、野外作业。随着森林游、草原游、徒步穿越、狩猎、垂钓等休闲、旅游项目的不断升温,被蜱虫叮咬的情况也越来越多。不仅如此,蜱虫生存的场所已不仅仅局

限于荒郊野岭,小区楼下的草丛、灌木林也成了蜱虫的栖息地,喜欢钻树丛的小狗都可能将蜱虫带回家。

蜱虫不会飞、不能跳,移动能力不强,喜好躲在草尖、树梢等处“守株待兔”,待人或动物经过,伺机“作案”。这种小虫子的“知名度”不如蚊子,却比蚊子可怕得多,其身体前部几乎都是嘴,学名为“口器”。和蚊子咬完就跑的偷袭行为不同,蜱虫靠着口器的倒刺,可以牢牢吸附在宿主身上长达数日,明目张胆地吸血并注入涎液后,如芝麻粒大小一般的蜱虫,可以膨胀到指甲盖大小。

在被蜱虫叮咬后,皮肤局部会出现水肿性丘疹、淤点、淤斑,或质地较硬的结节性损害,自觉瘙痒或者疼痛,严重时发热,甚至周身泛发皮疹。除损伤皮肤外,蜱虫叮咬皮肤时将唾液中的毒素注入人体,容易引起“蜱瘫痪症”,表现为急性上行性麻痹,严重的患者可能因呼吸中枢受累而死亡。另外,还可出现畏寒、头痛、腹痛、恶心、呕吐等“蜱咬热”症状,及血小板减少、肝酶异常、心肌酶异常、凝血功能异常及脑积液异常等多器官功能受损症状,危及生命。

被蜱虫叮咬后,有的伤口不明显,有的则会出现伤口红肿现象,发病的潜伏期可长达一个多月。因此,出游回家后建议马上好好洗个澡,并仔细检查身

体,因为蜱虫吸血后会往人体内钻,很难拔下。

如果被蜱虫叮咬了,切忌盲目使用拍死虫体和硬拔的手段,对于一般市民来说,建议及时前往医院就诊,不要自行处理,以避免刺激蜱虫在体表释放更多毒素,也会使蜱虫的口器留在体内导致感染。如不方便就医,蜱虫叮咬后可用乙醚或局麻药涂在蜱虫口器,等到自行松口后用镊子将其从体表拔除并消毒伤口。但如果被蜱虫叮咬后,伴随发热、头痛、恶心、呕吐、颈项僵硬、抽搐、口角歪斜、意识及肢体活动障碍、皮肤呈现大片红斑或丘疹、破溃,局部淋巴结肿大和心悸、胸闷等症状,请及时到医院医治。

张峻岭主任医师提醒广大市民:踏青、野餐时,要提前用菊酯类杀虫剂喷洒衣物。尤其是在草丛和灌木林密集的地方,要穿好长衣长裤,系紧领口、袖口、裤脚,戴上帽子,勿穿凉鞋。不宜长时间坐卧在草地上,每一两个小时检查一下衣物。从户外回来后需尽快洗澡和更换衣服,细查身体是否藏匿蜱虫,重点检查腋下、耳周、肚脐、膝后侧、大腿内侧、腰部、脚踝、头发和耳朵等。还要妥善处理采摘回来的野果、野菜等果蔬。对钻入树丛玩耍的宠物犬,要仔细查看,避免蜱虫潜伏在浓密的皮毛中。

# 多条道路施工 机动车需慢行

本报讯(记者胡智伟)自交管部门了解到,近期本市多区道路施工,机动车经过时减速慢行,注意通行安全。

因路面施工,即日起至7月7日(每日22时至翌日5时),河西区大沽南路(恒华路至奉化道)施工路段道路变窄。

因电力管道切改施工,即日起至6月19日(每日22时至翌日5时),河西区友谊路(宾友道至前进道)西侧导行路变窄。

因修缮施工,即日起至6月27日,河东区靖江路辅路(天津送变电有限公司大门口至晨阳道)西侧道路变窄。

因养护维修,即日起至6月11日,西青区天源道(稳康路至稳祥路段)部分施工路段道路变窄。

因维修施工,即日起至6月12日,西青区星光路(维也纳酒店门前至卉康道)、万卉路(万源路市场南街至卉康道)部分施工路段道路变窄。

因抢修施工,即日起至6月10日,西青区发展一道(发展二路至海泰东路段)部分施工路段道路变窄。

因道路、桥涵施工,明日(6月10日)起至10月9日,东丽区界内S104津北线(旭阳路至东金路段)分阶段断交,禁止机动车双向通行(界内车辆除外),过境车辆可绕行东金路、港城大道、西十四道、中环西路、西九路、领航路及环河西路、环河南路等道路通行。

因管线提升改造施工,明日(6月10日)起至6月17日,津南区小站镇北马路(汉港路至津歧公路)部分路段道路变窄。

因桥梁维修施工,明后两日(6月10日、11日),京津塘高速公路去往滨海方向下塘沽西分匝道桥封闭。途经车辆可前行至塘沽收费站调头驶入京津塘高速从塘沽西分匝道驶出或前往直行至塘沽收费站驶入西中环快速路、北大街。

因光伏电缆施工,6月12日至7月12日,京秦高速公路(白涧服务区南区、北区)道路变窄。

# 空调上岗前 先给洗洗澡

本报讯(记者刘波)最近几天连续高温,一些家庭已经迫不及待地打开空调降温了。本市家政行业人士许双喜提示,夏季使用空调前,最好先进行清洗,既能提高制冷效果,又能避免身体不适。

空调长时间不用,会积聚很多灰尘。在使用前,先把空调表面、出风口、顶部等容易积灰的地方擦拭干净。过滤网是空调清洗的重点,它的最大作用就是过滤空气中的杂质。把外壳打开,过滤网拆下来,在水里加入清洁剂,然后把拆下来的过滤网放进去浸泡10分钟,用软刷子刷洗干净。如果上面的污垢特别多,可以多浸泡一会儿。冲洗干净后,风干即可。空调散热片无法拆下来,可以使用专门的空调清洗剂喷洒在散热片上,喷完之后静待10分钟左右,让清洁剂充分溶解散热片上的粉尘和污垢。全部清洗完后,再把过滤网、外壳安装好,之后再接通电源使用。

# 爱心助考 为梦护航

连日来,正在本市进行大型重点工程建设的中建西部建设(天津)公司、中建三局与滨海新区交警新港路大队联手,在紫云中学等考点搭建“爱心助考服务站”,为考生及家长免费提供文具、藿香正气水等防暑药品和物资,助力广大学子顺利高考。

本报记者 庞剑摄



## 女性更易发生膝骨关节炎

# 预防膝骨关节炎 专家教您四招

本报讯(记者狄慧)膝骨关节炎多发生于中老年人群,以女性多见。市中研附院骨科主任医师陆军提醒,广大女性需多多关注膝关节健康,预防膝骨关节炎。

膝骨关节炎是以膝关节软骨老化退变和关节骨质增生为特征的慢性关节疾病,患者往往因为膝关节疼痛、肿胀或僵硬前来就诊。医学研究发现:膝骨关节炎在中老年人群中较为常见,女性明显多于男性,女性患病率为10.3%,男性为5.7%。女性膝骨关节炎通常从40岁开始发病,比男性早10年。

为什么女性更容易发生膝骨关节炎?医学认为有以下几个方面:女性骨盆比男性更宽,体重通过骨盆作用

到膝关节,形成更大的外侧应力,加速膝关节退变。女性肌肉力量通常弱于男性,肌肉、韧带对关节的保护较差,一旦出现骨与软骨损伤,往往难以修复。女性的生育过程加速了关节退变,怀孕期间体重迅速增加,使得膝关节负荷更大,容易磨损。激素水平对女性骨关节有所影响,雌激素在绝经后会骤然下降并衰退,会加速钙流失并加速骨关节衰老。

女性如何预防和治疗膝骨关节炎呢?陆军给出四个招法:一是适当运动,包括股四头肌静力收缩运动,直腿抬高运动,靠墙静蹲练习。这些运动方式可以增加大腿肌群的力量,对膝关节形成良好的保护。平时很少运动者,则可以从游泳、核心肌群等非负重

运动开始,慢慢再过渡到负重运动。要注意减少损伤膝关节的运动,如深蹲、爬山等。二是控制体重。过大的体重会形成对膝关节的直接压力,在上下楼或者蹲起时更是成倍地增加负荷,维持良好的体重可减缓膝关节老化速度。三是健康饮食,注意均衡,建议低油、低脂、低热量饮食,多吃水果蔬菜,并控制主食的摄入量。多吃高钙食物,50岁以后,随着肠胃功能、人体转化功能下降等原因,钙摄入下降,建议注重补钙。可多吃奶制品、豆制品、海产品等,还可以多晒太阳促进钙吸收。四是关节保养。不要有了“风度”,丢了“温度”,注意关节保暖十分重要。随着年龄增长,软骨退变,也可口服氨基葡萄糖等来帮助营养老化的关节软骨。