

# 福山居民摘樱桃被蜱虫咬患“发热伴”

专家提醒：被咬后切勿生拉硬拽，避免蜱虫头部残留体内

YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王永梅

近日，家住福山区的张阿姨高烧、浑身酸痛无力、严重腹泻，原以为是感冒，谁知是由蜱虫叮咬导致的发热伴血小板减少综合征（简称“发热伴”）。烟台市奇山医院感染性疾病科副主任刘元妮提醒，目前正是“发热伴”高发季节。一旦出现疑似症状或体征，一定要尽早到正规医疗机构就诊，并告知医生相关暴露史，做到早发现、早诊断、早治疗。

## 发烧、浑身无力、严重腹泻以为是感冒

张阿姨在和姐妹们去樱桃园采摘樱桃后，发现腿上有一只蜱虫。因为不痛不痒，她就没太在意，用手将蜱虫拽了下来，然后用酒精擦了擦。

几天后，张阿姨发烧，体温

达38.9℃，并感到浑身无力、酸痛不适、没有食欲，还出现了严重腹泻。张阿姨以为自己是感冒了，自行服用感冒药。可吃了两天药仍不见好转，她到社区诊所就诊，查新冠抗原阴性，诊断为

“胃肠型感冒”。张阿姨打了两天点滴，仍反复发热，其余症状也在逐渐加重，并出现了反应迟钝、下颌部及双手抖动的症状。

张阿姨到当地医院就诊，检查发现：白细胞及血小板明

显下降，肝功、心肌损害明显，新型布尼亚核酸阳性，诊断为“发热伴血小板减少综合征”，遂被急诊转至烟台市奇山医院。经过10天的积极治疗，张阿姨康复出院。

## 目前尚无疫苗，人群普遍易感

据刘元妮介绍，发热伴血小板减少综合征是由新型布尼亞病毒所引起的一种新发传染病，主要通过蜱虫叮咬传播。

“发热伴”潜伏期一般为7-14天（平均9天），最短有被蜱虫叮咬后24小时即出现发

热的病例，少部分患者可呈无症状感染。多为急性起病，主要有发热，体温多在38℃左右，重者持续高热，可达40℃以上，部分病例热程可达10天以上，伴乏力、全身酸痛、头痛、食欲缺乏以及恶心、呕

吐和腹泻等消化道症状。少数危重病例会出现意识障碍、皮肤瘀斑、消化道出血、肺出血等，可因休克、呼吸衰竭、弥漫性血管内凝血（DIC）等多脏器功能衰竭死亡。

目前该病尚无疫苗，人

群普遍易感。在丘陵、山地及森林等地区生活、生产的居民和劳动者以及户外活动的旅游者感染风险较高。全年均可发病，4-10月为该病流行期，5-7月为发病高峰期。

## 远离野草灌木，加强个人防护

蜱虫一般生活在野外树林、草地中，因此在路上行走时应尽量在路中间，远离路边的野草灌木。

外出游玩时，避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。加强个人防护，野外劳作或活动时，建议着浅色光滑的长袖衣裤，扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子、鞋子里，尽量穿胶鞋。裸露的皮肤涂抹避蚊胺、派卡瑞丁、伊默宁（又叫驱蚊酯）等药剂。

回家后检查腋窝、腹股沟、头皮、颈部、腰部及脚踝下方等皮肤褶皱、薄弱部位有无蜱虫附着。

被蜱虫叮咬后，不要恐慌。可用酒精涂在蜱虫身上，使蜱虫头部放松或死亡，再用尖头镊子垂直向上取出蜱虫。切勿捏、拽、用火或者其他东西刺激蜱虫，避免蜱虫头部残留体内。如无把握，应尽快前往正规医院进行处理。



# 24岁小伙吃成“三高”

专家建议：日常饮食应食物多样、合理搭配

YMG全媒体记者 黄钰峰 通讯员 李成修 姜宗延

随着生活水平不断提高，人们越来越关注如何“吃得好”。但事实上，暴饮暴食、不规律饮食成为很多年轻人的“标配”，近日，记者在烟台毓璜顶医院采访时就遇到了一个胖小伙。

## 熬夜、外卖、宵夜成部分年轻人的“标配”

24岁的王明（化名）去年参加工作，加班、应酬、外卖成为生活常态，体重飙升，达到了180多斤。一周前，王明到烟台毓璜顶医院临床营养科，向主任宋新娜讨教如何减

重。宋新娜对其进行系统检查后发现，王明已经是“三高”群体的一员了。

宋新娜为王明制订了详细的减肥计划。宋新娜说，王明年轻，相应的症状还没有表

现出来，但是长此以往会对身体造成伤害。减肥对王明来说迫在眉睫。

“在门诊上，像王明这样的年轻患者，近年越来越多。”宋新娜说，现在很多年轻人生

活不规律，熬夜、外卖、宵夜等是“标配”。从临幊上看，目前各种慢性病、肿瘤都有年轻化的趋势。对年轻人来说，培养健康的生活习惯至关重要，要顺应天时、规律饮食。

## 建议平均每天摄入12种以上食物

宋新娜告诉记者，现在很多人要么暴饮暴食，要么节食，没有合理膳食。无论是小孩、老人还是工作族，在日常饮食上应该做到食物多样，合理搭配。

如何做到合理膳食？宋新娜建议，要坚持谷类为主的平衡膳食模式。每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。建议平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上，合理搭

配。要多吃蔬果、奶类、全谷、大豆，适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。同时少油少盐，控糖限酒，合理安排一日三餐，定时定量，规律进餐、饮食适度，足量饮水，少量多次。

俗话说“民以食为天”，吃饭补充营养是生存的必要条件。宋新娜告诉记者，生活中有很多因为各种原因导致不能吃、不敢吃或者吃不下的患者，比如肿瘤、围手术期、器官功能障碍等，高龄老人因为咀嚼

吞咽消化功能减退出现饭量长期减少，如果不给予及时的营养干预，就会出现营养风险或者营养不良，影响生活质量及疾病救治。



## 水中活动 避免过度劳累

本报讯（YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪）炎炎夏日，游泳正当时。近日，烟台市疾控中心提醒市民，水中活动要注意安全。

在前往游泳场所之前，了解水域的情况非常重要。询问当地人或相关机构，了解水深、水流情况以及是否有暗礁、沉船等危险物。注意选择合适的游泳区域，不要违规游泳。

学会游泳是防溺水的最基本技能之一。无论年龄大小，都应该掌握一定的游泳技巧。不会游泳的市民不要冒险下水。无论是在海滩、游泳池还是其他水域，应尽量避免单独行动。建议和家人或朋友一起，发生紧急情况时可以及时寻求帮助。儿童是溺水事故的高发群体，需要特别关注。在水域附近时，要时刻注意孩子的安全，切勿将他们单独留在水边。

水中活动会消耗很多体力。人在过度疲劳时，很容易失去对水域的控制能力，增加溺水风险。要合理安排游泳时间和强度，避免过度劳累。天气和海况的变化对游泳安全有重要影响，如果天气恶劣或海况复杂，如大风、大浪等，应尽量避免游泳。游泳前获取天气和海况信息，确保自身的安全。此外，注意掌握急救知识，学习基本的急救知识是保护自己和他人安全的重要一环。

## 日本研发出 物理驱蚊新技术

日本花王公司和理化学研究所研发出无需杀虫剂的物理驱蚊新技术。

蚊子是登革热、疟疾等多种传染病的传播媒介。目前常用的广谱杀虫剂拟除虫菊酯能有效杀灭蚊虫，但一些蚊群已对此产生耐受性，同时研究证明拟除虫菊酯会对环境产生一定危害。

日本花王公司和理化学研究所的新研究发现：具有较高的降低表面张力性能的界面活性剂能快速濡湿蚊子体表，进而阻碍其飞行。在当天的现场展示环节，工作人员先向关在容器里的一些蚊子喷射水雾，蚊子的飞行没有受到影响；接着喷射界面活性剂水溶液，蚊子很快掉落到了容器底部。这是因为蚊子体表覆盖着疏水性的蜡质成分，所以翅膀和体表不易沾水，下雨也不会被淋湿，向蚊子喷射水雾并不影响其飞行。而界面活性剂水溶液能迅速濡湿蚊子翅膀及体表，有效影响蚊子振翅，使其难以维持正常飞行姿态。

研究还发现，使蚊子体表附着表面张力更低的液体，能使其窒息进而丧失行动能力。蚊子等昆虫的体表存在极小的孔洞，用以摄入空气中的氧气，被称作气门，一旦气门被堵死，昆虫就可能窒息而死。因此这种运用界面活性剂的物理驱蚊技术与拟除虫菊酯类杀虫剂作用机制完全不同，蚊子不易出现耐受性，有望长期使用。

据新华社