

## 热点关注

## 警惕蜱虫叮咬 应对疾病风险

每当天气转暖,进入草长莺飞的季节,蜱虫也进入繁殖高峰期,经常有患者因蜱虫叮咬来急诊就诊。蜱虫可以传播多种疾病,千万不要小看这种体型小却可能带来很大健康危害的寄生虫。

蜱虫在我国广泛分布,是仅次于蚊子的第二大传染病媒介生物,人们遭蜱虫侵扰的情况时有发生。蜱虫可以传播多种疾病,其中,发热伴血小板减少综合征比较常见(以下简称“发热伴”)。“发热伴”是虫媒传染病,其病原为新型布尼亚病毒,宿主种类很多,目前发现的有牛、羊、狗、鼠等。该病潜伏期不太明确,一般1-2周,起病比较急,主要临床表现为发热,体温多在38℃以上,重症持续高热,达40℃以上,还伴有乏力、恶心、呕吐等,部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等,少数重症患者会出现意识障碍、皮肤瘀斑、消化道出血等症状,甚至会出现休克、呼吸衰竭、弥漫性血管内出血,最终因多脏器衰竭而死亡。若能早期发现、识别,并积极救治,多数病例预后良好。

蜱虫是“发热伴”的主要传播媒介,携带病毒的蜱虫叮咬宿主动物或人后,极易造成传播。经常有患者因蜱虫叮咬来急诊就诊。所以,千万不要小看这种体型小却可能带来很大健康危害的寄生虫。

## 出没于植物茂密处 活跃期长达半年

蜱虫,俗称壁虱、扁虱、草扒子、狗豆子,在我

国约有110种,呈红褐色或灰褐色,形似蜘蛛,体型很小,成虫仅有2-10毫米,但吸血后会胀大。我国大部分地区4-9月是蜱虫活跃期,人与动物被蜱虫叮咬的机会显著增加。蜱虫通常出没在草丛、灌木丛、森林等植物茂密的地方,人们在户外遛狗、露营、采茶、耕种时都有可能接触到它。

## 发现蜱虫叮咬在皮肤上,该咋办

拍死吗?不能拍!千万不要直接用手将蜱虫摘除或将蜱虫捏死。正确处理方法是,可用酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,或用烟头、香头轻轻烫蜱虫露在体外的部分,使其头部自行慢慢退出,再用尖头镊子取下蜱虫,不要生拉硬拽,防止其身体出来了但口器还可能残留在皮肤内,增加感染风险。

如果蜱虫叮咬得很牢或钻入过深,或疑似口器折断留在皮肤内,需到医院进行专业处理,切勿自行用刀挖出口器或自行进行其他处理,否则易导致伤口感染及发生蜱媒传染病。

取出蜱虫后,要注意消毒,可用肥皂水或清水彻底冲洗叮咬部位和双手,再用医用酒精或碘伏消毒处理,并随时观察身体状况。拔下来的蜱虫,不要用手直接接触,应用镊子或其他工具夹取后烧死;也可用瓶子密封装好,万一伤口恶化,也能作为医生处理的参考。

## 教你几招,远离蜱虫伤害

户外活动前做好防护,全身武装。远离路边

的野草灌木,尽量走在路中间;尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中坐卧或逗留。如需进入此类地区,尽量穿浅色长衣长裤,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或靴子里;不要穿凉鞋、拖鞋、露趾鞋,尽量少露出皮肤;在林中穿行戴帽子、防止蜱虫叮咬头部。着浅色衣服是因为便于查找有无蜱虫附着,针织衣物表面尽量光滑,蜱虫不易粘附。

涂驱虫产品。裸露的皮肤涂抹驱避剂,儿童按说明书使用;衣服和帐篷等露营装备用杀虫剂喷洒,如含避蚊胺的驱避剂等。

游玩归来全身检查,清洁。野外回家后及时洗澡,检查头皮、耳后、颈部、腋窝、腰部、腹股沟、生殖器、腘窝及脚蹠下方等皮肤褶皱、薄弱部位有无蜱虫附着,看看有没有小红点、肿包,如发现某部位皮肤突然长出一颗“黑痣”,要仔细观察是否蜱虫在叮咬。身上穿着的衣物、背包或带着宠物外出,也要仔细检查。

清除环境,减少蜱虫。家畜、禽类等尽量圈养;定期为宠物洗澡、梳理毛发,并涂抹驱虫药;房前屋后的杂草灌木及时清理,以减少蜱虫栖息地。

蜱虫是“发热伴”的主要传播媒介,携带病原体的蜱虫叮咬人后,导致病毒进入人体而发病,通过直接接触危患者或带毒动物的血液等体液也可导致传播。如果被蜱虫叮咬后出现发热(尤其是在叮咬后1-2周内)等症状,应及时去医院就诊,排除新型布尼亚病毒感染。

马鞍山市人民医院急诊科 杜金霞



## 科技赋能 医疗器械发展

近日,第91届中国国际医疗器械博览会(CMEF)在国家会展中心(上海)开幕。来自全球30多个国家和地区的近5000家行业企业,在医学影像、体外诊断、医用电子、医用光学、医院建设等22大主题展区中集中展示医疗器械领域全科室、全产业链产品技术与解决方案。图为工作人员在展会现场通过智能笔对一个全柔性微型内镜手术机器人进行操控演示。

新华社记者 方喆 摄

## 科学饮食

## 甲亢患者如何调整饮食稳定病情

甲状腺功能亢进症(以下简称为甲亢)是一种常见的内分泌疾病,主要由于甲状腺分泌过多的甲状腺激素,机体代谢异常加快。患者常表现出心悸、多汗、消瘦、情绪波动、手抖、怕热等症状,严重时会引起心血管系统和神经系统的并发症。除了药物治疗,合理的饮食调控不仅可以辅助药物控制甲状腺功能,还能改善营养状况,帮助甲亢患者提高生活质量。

## 严格控制碘摄入

碘是合成甲状腺激素的重要元素,过量的碘摄入会加重甲亢病情,甚至引发甲亢危象。因此,甲亢患者需严格控制碘的摄入量,避免额外刺激甲状腺激素的合成。

该如何减少碘摄入呢?避免高碘食物:海带、紫菜、海鱼、虾皮、贝类等海产品富含碘,应尽量避免食用。特别是海藻类食品,每克紫菜和海带的碘含量远超每日推荐摄入量。使用无碘盐:我国大部分地区食盐加碘,因此建议甲亢患者改用无碘盐。警惕含碘药物和化妆品:某些药物(如胺碘酮、碘化钾)含有大量碘,甲亢患者应在医生指导下使用。此外,女性所使用的部分化妆品(如含海藻成分的洗面奶、面膜)也可能含碘,建议选择成分简单的护肤品。避免食用可能引起甲状腺肿大的食物:大豆、豌豆、花生、白萝卜、芸香菜、卷心菜可能引起甲状腺肿大,应尽量避免食用。

## 补充维生素和矿物质

甲亢患者由于处于高代谢状态,体内的维生素和矿物质消耗增加,容易出现缺乏现象,影响身体正常功能。因此,对甲亢患者而言,合理补充营养素尤为重要。

维生素B族:有助于维持神经系统的正常功能,减少神经兴奋性,推荐食用全谷物、瘦肉、坚果、绿叶蔬菜等。

维生素C:有助于增强免疫力,促进铁的吸收,可从柑橘类水果等食物中摄取。

钙和维生素D:甲亢患者骨钙流失较快,长期可导致骨质疏松,建议多食用牛奶、乳制品、小鱼干、深色绿叶蔬菜,并适量晒太阳以促进钙的吸收。对于高风险人群,可在医生指导下补充钙剂和维生素D。

钾、磷、镁:甲亢患者易出汗,导致这些矿物质流失,建议适当摄入香蕉、坚果、豆类等富含钾的食物,以保持电解质平衡。

## 补充高热量、高蛋白饮食

甲亢患者由于新陈代谢加快,能量消耗增加,即使食欲旺盛,体重仍然容易下降。因此,合理增加热量和蛋白质的摄入是甲亢患者保持健康体重和肌肉质量的关键。

提高热量摄入。甲亢患者每日热量需求比正常人高50%-70%,可以通过增加主食(如米饭、面条、燕麦等)和健康脂肪(如坚果、橄榄油、牛油果等)来满足能量需求。

增加优质蛋白质。蛋白质有助于修复组织和维持肌肉质量,建议多食用鸡蛋、瘦肉、鱼类、奶制品等高蛋白食物。对于乳糖不耐受者,可选择酸奶或乳糖分解奶。

少食多餐。甲亢患者消化能力下降,暴饮暴食容易增加肠胃负担。因此,建议采用每日5-6餐的小餐模式,既能增加营养摄入,又能减少胃胀不适。

## 合理摄入膳食纤维

甲亢患者的消化系统较为敏感,有些人容易出现腹泻,而另一些人可能会有便秘问题。因此,膳食纤维的摄入需要因人而异,既要促进肠道蠕动,又不能加重胃肠道不适。

易腹泻患者应减少高纤维食物,如糙米、燕麦、豆类等,以免加重腹泻,可选择黄瓜、西红柿、茄子等低纤维蔬菜。易便秘患者可适当增加富含可溶性膳食纤维的食物,如燕麦、苹果、胡萝卜等,以促进肠道蠕动。

## 避免刺激性食物

甲亢患者常表现为交感神经兴奋,容易出现心悸、焦虑、出汗等症状,应避免摄入以下刺激性食物,以减少对神经系统的影响。辛辣食物,如辣椒、芥末等,会刺激神经系统,加重心慌、出汗等症状。酒精和咖啡因,如酒精、浓茶、咖啡等,会增加心血管负担,导致血压波动、心率加快。

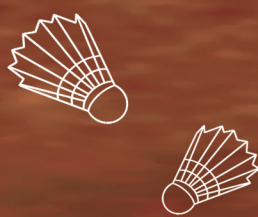
## 保持充足水分摄入

甲亢患者多汗,容易导致水分和电解质流失,需要保证充足的水分摄入,以维持体液平衡。建议甲亢患者每日饮水2500毫升左右,根据出汗情况适当调整。对于大量出汗的患者,可适量补充淡盐水或含电解质的运动饮料,以防止电解质紊乱。

总而言之,科学合理的饮食管理是甲亢治疗的重要组成部分,可以帮助甲亢患者更好地控制病情,减少症状,提高生活质量。

当涂县人民医院内分泌科 严建军

## “农行杯”2025年全国羽毛球单项冠军赛



文王贡酒



中国农业银行  
AGRICULTURAL BANK OF CHINA



主办单位:中国羽毛球协会

承办单位:马鞍山市体育局 安徽省羽毛球协会

协办单位:马鞍山文旅集团 马鞍山市博宽体育文化发展有限公司

买票上大麦



## 比赛开始时间

4月20日-23日上午9:00(预赛)

4月24日 下午1:00(预赛)

4月25日 上午9:00、下午6:00(预赛)

4月26日(半决赛)-27日(决赛)下午2:00

## 比赛地址

市体育中心综合馆

中国·马鞍山