

预防夏日“隐形刺客”

登革热

夏日外出度假，阳光与海风交织成一幅幅动人的画卷，但在这美好背后，却隐藏着一位“隐形刺客”——登革热。这家伙，不声不响地就能让你的假期蒙上一层阴影。今天，咱们就来聊聊这位“刺客”的真面目，以及它是如何与其“同伙”——蚊子，联手掀起这场“夏日风波”的。

登革热：夏日里的神秘访客

登革热是一种由登革热病毒引起的急性传染病，是当前全球传播最为广泛的蚊媒传染病之一，它就像是夏日里的一场突如其来的雷阵雨，让人措手不及。感染登革热后，患者会出现高热、剧烈疼痛、皮肤潮红、皮疹等症状，对于该病，目前尚无特效药物，如能早发现、早治疗，预后相对较好。

登革热的“社交秘籍”

说到登革热的传播，就不得不提它的“最佳拍档”——伊蚊，也就是我们常说的“花蚊子”。这些蚊子简直就是自然界的“红娘”，专门为登革热病毒和人体牵线搭桥。它们不像那些害羞的夜行者，而是喜欢在白天大大方方地出来“社交”，尤其是清晨和傍晚，那是它们的“相亲高峰期”。

登革热病毒的传播过程就

像一场精心策划的“相亲大会”。首先，一只感染了登革热病毒的伊蚊找到一个“目标”（人或动物）后，它会轻轻地、优雅地扎上一针，把病毒作为“见面礼”送给对方。接着，病毒就在人体内悄悄“安家落户”，繁殖后代。然后，这只蚊子再去“相亲”下一个目标，就这样把病毒一次又一次“传递”出去。

夏日防蚊大作战

面对登革热这位“隐形刺客”和它的“飞行侠”同伙，我们当然不能坐以待毙。夏日防蚊大作战，是时候打响了！

首先，我们要从源头做起，清理家中的积水，因为那是蚊子最喜欢产卵的地方。就像是在告诉蚊子：“嘿，这里不欢迎你们开派对！”其次，出门时要做好防护措施，穿上长袖长裤，就像是给自己穿上了一层“隐形盔甲”，让蚊子无从下口。当然，别忘了带上驱蚊液或驱



蚊手环这些“秘密武器”，它们就像是“防蚊小助手”，时刻保护着你免受蚊子的侵扰。最后，如果你住在蚊虫较多的地方，安装纱窗和蚊帐也是必不可少的，它们就像是给你的家穿上了一层“防护网”，让蚊子望而却步，再也无法打扰你的美梦。

总的来说，登革热虽然是个让人头疼的“隐形刺客”，但只要我们掌握了正确的防蚊方法，就能轻松应对它的挑战，就像是在玩一场游戏，只要我们掌握了规则和技巧，就能成为最终的胜利者。所以，让我们在这个夏天里，与登革热和平共处吧！享受阳光、沙滩和海风的同时，也能保护好自己和家人的健康。

浏阳市疾病预防控制中心 彭媛

骨折术后康复那些事

今天，咱们不聊游戏，不聊偶像，来聊聊青少年骨折术后康复的那些事儿。想象一下，昨天还是篮球场上的风云人物，今天却成了“石膏侠”，是不是觉得人生就像坐过山车一样刺激又无奈？别怕，接下来咱们就来一起揭秘如何从“钢铁侠”模式切换到“飞毛腿”模式，让康复之路不再孤单且充满乐趣！

心态调整

首先，心态决定一切。骨折了，谁心里都不好受，尤其是正值青春年华、活力四射的你。但别忘了，挫折是成长的催化剂。告诉自己：“这只是暂时的，我很快就能回来，而且比以前更强！”把这次经历当成一次挑战，用积极的心态去面对，你会发现，康复之路也能走出不一样的风采。

疼痛管理

术后疼痛是难免的，但别让它成为你康复路上的拦路虎，学会正确使用止痛药，按照医生的建议按时服用。同时，你也可以尝试一些非药物的方法来缓解疼痛，比如深呼吸、冥想、听轻音乐等。记住，你是自己身体的“疼痛小侦探”，要时刻关注自己的感受，及时与医生沟通，调整治疗方案。

营养补给

俗话说得好：“吃得好，恢复快”。骨折后的你就像是一棵急需养分的小树苗，这时候，就该变身“吃货康复师”，制定一份营养满满的康复食谱了。可以多吃富含蛋白质、钙质和维生素的食物，比如瘦肉、鱼类、蛋类、牛奶、绿叶蔬菜等，这些营养素可是骨骼修复的好帮手。当然，别忘了适量摄入水果和粗粮，保持营养均衡，让身体充满能量，加速康复进程。

康复训练

康复训练是康复过程中的重头戏。一开始，你可能会觉得像是在做“慢动作回放”，每一个动作都小心翼翼，生怕扯到伤口。但请相信，这只是暂时的，随着康复的深入，你会逐渐感受到身体的变化，在医生的指导下，进行关节活动度训练、肌肉力量训练、平衡协调训练等，让你的身体逐渐找回往日的灵活与力量。记住，康复训练要循序渐进，切勿急功近利，以免适得其反。

心理调适

骨折不仅考验着你的身体，更考验着心理。面对长时间的康复期、学习生活的压力以及周围人的眼光，你可能会感到焦虑、沮丧甚至自卑。但请记住，你并不孤单，家人、朋友、医生都是你坚强的后盾。同时，你也可以尝试一些心理调适的方法，比如写日记、参加兴趣小组、与病友交流等，让心中的“阳光”驱散阴霾，与“心魔”说拜拜。

回归生活

终于有一天，你会发现自己已经能够自如地行走、奔跑，甚至跳跃了，那一刻的喜悦与成就感是无与伦比的。此时的康复之路已走完大半，但保护自己的身体依然重要。在回归正常生活的同时，要避免剧烈运动和意外伤害的发生。毕竟，“飞毛腿”也需要适时的休息与保养。

祁东新区医院 何凤

阑尾炎的早期症状和治疗方法

阑尾炎是一种常见的外科急腹症，其早期症状多样，容易与其他消化系统疾病混淆造成漏诊误诊，因此，了解阑尾炎的早期表现及治疗方法至关重要，有助于患者及时就诊并接受治疗。本文将为大家详细介绍阑尾炎的早期症状以及治疗方法。

阑尾炎的早期症状有哪些

阑尾炎的早期症状多种多样，大致包括以下几种。

1. 腹痛 腹痛是阑尾炎最常见的首发症状，主要表现为右下腹的持续性疼痛，通常是由于阑尾受到炎症感染，刺激周围神经引起的。值得注意的是，阑尾炎的腹痛往往具有转移性特点，这种转移性右下腹痛是阑尾炎的典型表现。

2. 恶心呕吐 阑尾炎患者常常伴有恶心和呕吐症状，这是由于炎症刺激胃肠道，导致胃肠蠕动功能异常，胃内容物反流所致，但恶心和呕吐的程度可能因人而异。

3. 食欲下降 炎症进入胃肠道后，会对胃肠道黏膜造成刺激，导致食欲减退、厌食等症状，患者可能感觉对食物失去兴趣，甚至看到食物就感到恶心。

4. 乏力发热 阑尾炎发作时，机体会出现一系列应激反

应，导致抵抗能力下降，患者常感到浑身乏力，同时伴有四肢冰冷、冒虚汗等表现。如果炎症扩散影响到体温调节中枢，还会导致体温升高，出现发热症状。

5. 其他症状 部分阑尾炎患者还会出现腹胀、腹泻、便秘等消化道症状，以及尿频、尿急、尿痛等泌尿系统症状。这些症状虽不如腹痛、恶心等症状常见，但同样需要引起患者的注意。

阑尾炎的治疗方法

目前，临床上治疗阑尾炎的主要方法包括一般治疗、药物治疗和手术治疗，医生会根据患者的病情严重程度和具体情况制定合适的治疗方案。

1. 一般治疗 阑尾炎患者在发病初期应注意休息，避免剧烈运动和增加腹压的活动，如咳嗽、大笑、弯腰等。饮食方面应以清淡、易消化的食物为主，减少刺激性食物摄入，如辛辣、油腻、生冷食物等。同时要保

良好的生活习惯，戒烟戒酒，有助于身体恢复。

2. 药物治疗 对于症状较轻的阑尾炎患者，可以尝试使用药物治疗来缓解症状。常用的药物包括抗生素类药物，如阿莫西林胶囊、头孢克肟颗粒等，这些药物对细菌有抑制和杀灭作用，有助于减轻炎症症状。此外，还可以使用止痛药物来缓解疼痛，如布洛芬胶囊、双氯芬酸钠缓释片等。需要提醒的是，止痛药物一定要在医生的指导下服用，以免掩盖病情。

3. 手术治疗 对于大多数阑尾炎患者来说，手术切除阑尾是根治阑尾炎最佳的方法。目前，临床上的手术方式主要有腹腔镜阑尾切除术和传统的开腹阑尾切除术两种。其中，腹腔镜阑尾切除术具有创伤小、恢复快、痛苦小等优点，已成为临床首选的手术方式。

永州市祁阳市黎家坪镇中心卫生院 蒋成林