

# 春季出游 小心身上的“小黑点”!

春季是外出踏青的好时节，需要提醒的是，户外游玩时一定要小心身上突然出现的“小黑点”，很可能是蜱虫咬伤。



## 认识蜱虫

蜱虫是一种不完全变态的节肢动物，俗称壁虱、扁虱、草爬子、犬豆子、八脚子等。蜱虫一般生活在植被茂盛的山区和丘陵地带，草地、森林等野外环境，也多存在于城市的大型公园等地区，每年4~10月是蜱虫叮咬的高发时段。

蜱虫有4个生长阶段——卵-幼虫-若虫-成虫，后3个阶段的生长均需吸血。蜱虫叮咬后，可引起水肿、溃疡或发炎等症状。蜱虫吸血不像蚊虫，往往要好几天，它的前肢和口器咬住宿主动物的皮肤不松口，甚至叮入真皮和皮下组织，只露一个黑色的尾部在皮肤外边，看上去就像长了一颗黑痣。

## 蜱虫叮咬后有哪些危害

蜱虫是一类非常重要的病媒生物，可以通过吸血传播多种病原体，包括细菌、寄生虫和病毒等，引起脑炎、出血热等感染性疾病。此外，一部分

蜱虫还可能将唾液中的神经性毒素注入人体内，引起局部呼吸肌或呼吸中枢麻痹（蜱虫离开或被清除后，症状可缓解和消失）。

据统计，蜱传播的病原体种类仅比蚊虫略少，远多于其他吸血节肢动物。由蜱虫传播的大别班达病毒引发的发热伴血小板综合征流行形势日趋严峻，已经在湖北、河南、山东、江苏、安徽和辽宁等20个省份出现病例。

## 被蜱虫叮咬怎么办

如果不慎被蜱虫咬伤，最好尽快前往附近的医院，由专业的医生将其取出，并迅速评估病情，尽早识别过敏性休克和蜱瘫痪，积极进行抗过敏、抗休克等对症治疗，同时注意预防外伤后破伤风。

如果附近没有医院，可以用酒精涂擦让蜱虫松口，也可以在蜱虫周围涂上凡士林、液体石蜡、甘油等使其窒息，再用细口镊子尽可能紧贴皮肤，

钳住蜱虫头部，注意不要夹腹部，缓慢垂直向上拔，千万不要生拉硬拽或扭转蜱虫，以免将蜱虫头部扯断，残留在体内。

取出蜱虫后，用碘伏或酒精消毒伤口，取下来的蜱虫建议用塑料袋或瓶子密封存放，方便就医时提供准确信息。

## 如何预防被蜱虫叮咬

为了防止蜱虫叮咬，外出前往草坪、树林、灌木丛、芦苇荡等环境时，建议穿着浅色、面料光滑、束口的长袖衣裤，不要穿着露趾拖鞋；可以随身携带驱避剂（注意有无防蜱虫标识），将其喷涂在裸露的皮肤和衣物、鞋袜上；游玩过程中避免长时间在草地中坐、靠、卧，建议用帐篷或地垫阻挡各种昆虫；从草地、山林等户外回家后，要重点检查身体的肘窝、脖子、耳后、腹股沟、头发等隐匿地方是否有虫子叮咬的痕迹。

广西中医药大学第一附属医院  
鲁文

## 疼痛科治疗癌痛的特点和优势

部分晚期癌痛患者的疼痛非常顽固，即使进行了药物三阶梯镇痛，疼痛仍不能有效控制，还有些患者因无法耐受阿片类药物的副作用而不能按三阶梯镇痛方案进行有效镇痛，这部分患者可以使用微创介入治疗。疼痛科治疗癌痛的微创介入方法包括神经阻滞与毁损、脊髓电刺激治疗、吗啡泵植入技术等，以其疗效好、药物剂量小、副作用小的优点被广大癌痛患者接受。

除了西医手段，中医方法也可有效缓解癌痛。中医认为，癌痛的病机为本虚标实，虚实错杂，一是由气滞、湿聚、痰凝、热毒、血瘀等病产物积聚经络，而致“不通则痛”；二是因日久正气内虚、气血亏虚、脏腑经络失养，而致“不荣则痛”。中医治疗癌痛强调辨证论治和辨病相结合，采用扶正固本、清热解毒、活血化瘀、疏肝理气、祛痰利湿等治法随证用药。临床多采用传统汤剂、胶囊、片剂、散剂和外用散剂、酊剂及巴布剂等剂型。研究表明，与单纯西药比较，中医药具有良好的应用价值，毒副作用小，一般无依赖性，既能止痛，又有抑瘤抗癌的功效，可起到标本同治的作用。疼痛科在晚期癌痛的治疗中有三大法宝：

1. 除了提供微创介入技术，还增加了中医特色外治法，中西医结合能更有效地缓解癌痛，提高患者生活质量。
2. 强调对癌痛患者的心理关怀，引导患者正确看待身体的感觉和现实，改善或重建对现实问题的看法和认识，改变身体对疼痛的反应，最终让患者产生癌痛已被控制的感觉。
3. 为癌痛患者提供营养支持，通过“补气血、益脾胃”的方法改善病症，提高患者的生活质量。

湖南中医药大学第一附属医院  
疼痛科 黄雷

■权威发布

## 中国公民健康素养 66 条 做健康第一责任人 ⑬

### 第 41 条 讲究个人卫生，养成良好的卫生习惯，科学使用消毒产品，积极预防传染病

不良卫生习惯可导致呼吸道传染病、消化道传染病等多种疾病传播，如呼吸道传染病可通过近距离接触患者或无症状感染者飞沫传播，也可通过手接触被病原体污染的物体表面再触摸口、眼、鼻传播。日常生活中要养成良好卫生习惯，做好自我防护，既是预防传染病的有效措施，也是个人修养和社会文明进步的体现。

做好手卫生。特别是要做到接触食物前要洗手，饭前便后要洗手，外出回家后先洗手等。洗手时，使用流动水和肥皂或洗手液，每次揉搓 20 秒以上，确保手心、手指、手背、指缝、指甲缝、手腕等处均被清洗干净。不方便洗手时，可以使用免洗手消毒剂进行手部清洁。

“常”洗澡、“勤”换衣。根据季节、天气、日常活动等情况，合理安排洗澡和换洗衣服的频次，保持身体清洁。洗头、洗澡、擦手和

擦脸的毛巾应保持干净，做到一人一盆一巾。不与他人共用毛巾、浴巾和洗漱用具。

开窗通风。开窗通风可有效改善室内空气质量，减少室内致病微生物和其他污染物的含量，降低室内二氧化碳和有害气体的浓度。此外，阳光中的紫外线能杀死多种致病微生物。条件允许情况下，应每天早、中、晚开窗通风，每次通风时间不少于 15 分钟。

不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡。痰液和飞沫中可能含有多种致病微生物，随地吐痰或无遮掩咳嗽、打喷嚏不仅破坏环境卫生，还容易传播疾病。吐痰时应将痰液用纸包裹，再将其扔进垃圾桶。

保持社交距离。在车站、机场等人员密集的公共场所或在超市、银行等排队时，应与他人保持社交距离，不仅能降低疾病传播的风险，也是文明礼仪的体现。

科学佩戴口罩。根据环境、季节、个人健康状况等科学佩戴口罩。呼吸道传染病高发期间，前往

养老机构、托幼机构时，应佩戴口罩；呼吸道传染病患者宜居家休息，非必要不前往公共场所；出现呼吸道感染症状者，前往公共场所或到医疗机构就诊陪护时，均应佩戴口罩。

消毒是切断传染病传播途径的重要方法之一。要科学选择消毒产品，严格遵循产品说明书使用，避免过度消毒。抗（抑）菌制剂不是药品，不具有治疗、护理、保健作用，仅有抗菌或抑菌作用，达不到消毒或治疗效果，不得用于破损皮肤和黏膜，杜绝滥用。

### 第 42 条 科学就医，及时就诊，遵医嘱治疗，理性对待诊疗结果

科学就医是指合理利用医疗卫生资源，选择适宜、适当的医疗卫生服务，有效防治疾病、维护健康。

生病后要及时就诊，早诊断、早治疗，避免延误治疗的最佳时机，既可以减少疾病危害，还可以节约看病的花费。生病后要选择有

“医疗机构许可证”的医疗机构就医。遵从分级诊疗，避免盲目去大医院就诊。就医时携带有效身份证件、既往病历及各项检查资料，如实向医生陈述病情、是否有药物过敏史以及正在服用的药物等，配合医生治疗，遵从医嘱按时按量按疗程用药。按照医生的要求调配饮食、确定活动量、改变不健康的行为生活方式。

不要有病乱求医，不要使用几个方案同时治疗，不要轻信偏方，不要凭一知半解、道听途说自行买药治疗，更不要相信封建迷信。

医学所能解决的健康问题是有限的，公众应当正确理解医学的局限性，理性对待诊疗结果，不要盲目地把疾病引发的不良后果和药品自身存在的不良反应简单归咎于医护人员的责任心和技术水平。如果对诊疗结果有异议，或者认为医护人员有过失，应通过正当渠道或法律手段解决，不得采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的行为。

来源：国家卫生健康委官网