

揭秘“痛到怀疑人生”的基孔肯雅热

湖南俚语说“八月蚊,痛死人”,其实被蚊子叮咬,痛不是最重要的,最大危害在于蚊子会通过叮咬传播多种传染病。

据世界卫生组织统计,每年约有 72.5 万人因蚊虫叮咬而死亡。在我国,重要的传染病蚊媒有四大类:中华按蚊,是疟疾和马来丝虫病的重要媒介;淡色库蚊和致倦库蚊,可携带西尼罗病毒与乙型脑炎病毒,是班氏丝虫病的主要媒介;埃及伊蚊,是登革热的第一大媒介,也是黄热病的主要传播媒介;白纹伊蚊,可传播登革热、基孔肯雅热等多种疾病。

其中俗称“花蚊子”的伊蚊最应引起警惕,因为它在吸食人体血液的同时,还可传播登革热,以及“痛到怀疑人生”的基孔肯雅热等急性传染病,特别是后者,不少人在了解该病以关节疼痛为主要症状之一后,一旦出现类似不适,便陷入恐慌,怀疑自己“中招”,今天就让郴州市第一人民医院的李

乐医生来聊聊。

基孔肯雅热的关节痛,究竟怎么来的?

1. 病毒直接“啃”关节:基孔肯雅病毒(CHIKV),最爱在小关节滑膜里大量复制,直接损伤滑膜细胞。

2. 免疫“误伤”:感染基孔肯雅病毒后,免疫系统为清除病毒,会把关节组织当成“战场”,释放大量炎症因子,形成“炎症因子风暴”——于是关节“红、肿、热、痛”就一起出现。

3. 病毒“赖着不走”:少数患者康复后,病毒 RNA 仍可在关节潜伏数月,导致迁延不愈的慢性关节痛。

接下来了解一下基孔肯雅热的典型表现:

1. 突发高热 39℃ 以上, 1 至 3 天后出现对称性关节痛及肿胀,最常见于手腕、手指、脚踝。

2. 常伴皮疹(第 2 天至第 5 天出现,多见于躯干)。

3. 急性期 5 至 7 天可缓解,但部分人疼痛可持续数月。

全身关节痛,真不一定是基孔肯雅热

1. 登革热:同样是伊蚊传播,也会高热、关节痛,但疼痛更偏向肌肉、大关节,可伴出血点、瘀斑,出血风险更高。

2. 流感/新冠等病毒性感染:发热、肌肉关节酸痛明显,但多为全身弥漫性酸痛,通常 2 周内恢复,无典型皮疹。

3. 风湿免疫类疾病:类风湿关节炎是一种自身免疫性疾病,主要表现为全身小关节对称性疼痛,伴有“晨僵”,且关节疼痛会随病情进展逐渐加重,晚期还可能出现关节畸形。痛风多为单关节急性红肿剧痛,最常发生在第一跖趾关节,疼痛剧烈,关节局部红肿热痛,患者血尿酸水平往往会升高。

4. 其他:骨关节炎、骨质疏松、甲状腺功能减退等,也可出现全身或游走性关节痛。

担心基孔肯雅热?“三步走”帮您解决担忧

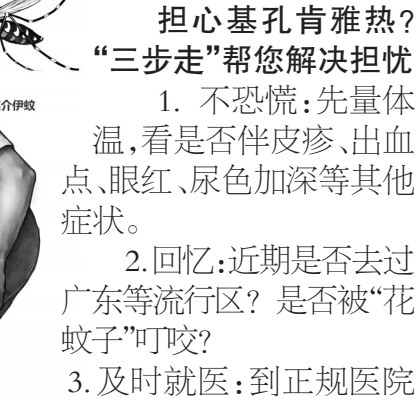
1. 不恐慌:先量体温,看是否伴皮疹、出血点、眼红、尿色加深等其他症状。

2. 回忆:近期是否去过广东等流行区?是否被“花蚊子”叮咬?

3. 及时就医:到正规医院就诊,主动告知旅居史和蚊虫叮咬史,抽血做病毒核酸检测或抗体检测即可确诊或排除。

温馨提示:基孔肯雅热目前无特效药,但多为自限性,轻症只需退热、补液、休息即可。切勿在排除登革热前自行服用布洛芬、阿司匹林,以免增加出血风险。预防基孔肯雅热的关键在防蚊:清积水、挂蚊帐、涂驱蚊剂,把传播链掐断。

总结:全身关节痛≠基孔肯雅热。把专业的事交给专业的人——出现症状及时就医,早诊断、早安心、早康复。(据郴州市第一人民医院微信公众号 李乐/文)



输液怕留置针提前“下岗”? 不妨常做做手指操



临床上,需要反复输液的患者,常会用到静脉留置针。然而,这个小帮手也可能闹点“小脾气”——药水偷偷漏出(外渗)、管子突然堵住,甚至引起血管发炎红肿(静脉炎),想让留置

针“超长待机”,活动手指是关键,尤其是对血管脆弱的老人。

按摩手心、手背 右手手指伸直,双手掌心相对,左手按右手手掌,接着用左手掌按摩右手背,相互交替数次。

按摩手指 左手食指拇指揉捏右手手指,从指根到指腹,每指 10 至 20 秒。

数指、握拳 从小拇指开始依次伸开,直至五指完全伸直,再从大拇指开始依次弯曲。循环往复 10 至 20 次。

弹指 用拇指压食指、中指等指,呈拳状,而后食指迅速发

种草浇花,竟然得了“网球肘”

“医生,我不打网球,怎么会得‘网球肘’?”近日,徐先生在医院就诊时,被告知患上了“网球肘”。

徐先生是一名园艺爱好者,栽培、灌溉等动作使他的手臂不堪重负,一直在忍受反反复复的疼痛,直到近日才寻求医生的帮助。

“网球肘”学名为肱骨外上髁炎,是一种常见的肘关节疾病。肘关节外侧的肌腱如同勤劳的“橡皮筋”,当人们反复做拧毛巾、敲键盘、提重物等动作

时,肌腱会过度劳累,出现微小撕裂和炎症。家庭主妇、装修工人、程序员,甚至爱玩手机游戏的人都可能“中招”。

徐先生的困扰可以通过关节镜微创手术解决。手术翌日,徐先生就能在保护伤口的前提下,轻度活动患侧手指和腕关节;2 周后,在医生和康复师指导下增加了活动范围、做伸展动作;6 周后,手肘基本恢复正常活动。

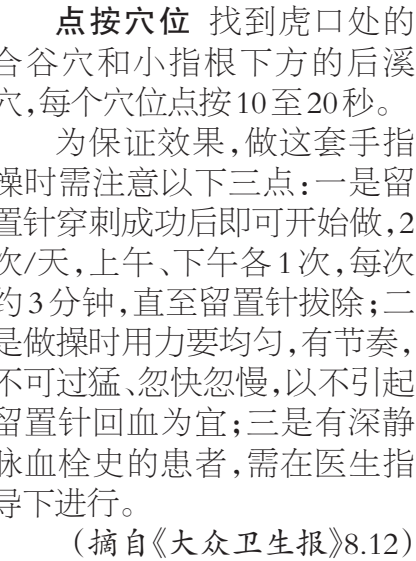
“‘网球肘’治疗一般以保

力,弹出伸直,各指依次进行,最后回到握拳。

点按穴位 找到虎口处的合谷穴和小指根下方的后溪穴,每个穴位点按 10 至 20 秒。

为保证效果,做这套手指操时需注意以下三点:一是留置针穿刺成功后即可开始做,2 次/天,上午、下午各 1 次,每次约 3 分钟,直至留置针拔除;二是做操时用力要均匀,有节奏,不可过猛、忽快忽慢,以不引起留置针回血为宜;三是有深静脉血栓史的患者,需在医生指导下进行。

(摘自《大众卫生报》8.12)



8 岁走失男童已遇难,假期旅行安全防线需筑牢

8 月 9 日上午 11 时 40 分左右,8 岁自闭症儿童王一铠跟随一个夏令营团队攀登云南省大理市苍山时,与队伍走失。随后,当地多部门联合开展搜救。8 月 13 日 17 时许,救援人员在大理市大理镇清碧溪北侧山涧发现走失男童,已无生命体征。经现场勘验和综合调查,排除外力损伤致死,初步排除刑事案件可能。

此次涉事的夏令营名为“明日之光夏令营”,后查证其背后公司是一个家政公司。采取封闭式管理,活动期间仅有带队老师与营员同行,家长

不参与陪同。

据报道,约一个月前,涉事夏令营创办者在个人微信公众号发文宣称采用自然疗愈法治疗孩子,其定制课程体系分为三部分:自然户外、生活社交与室内课程。其中,“自然户外”指大理自然环境下的户外运动路线,老师以专业体育老师和退伍军人为主,“为了保障安全,师生配比接近 1:1”。

另据介绍,事发当天参加夏令营活动的共有 7 名儿童,年龄为 6 至 8 岁。

对此,有关专家呼吁,假期旅行安全防线需筑牢。家长在

选择各类夏令营之前,应全面了解机构的资质信息。另外,家长自己带孩子出行前,也要做好充分准备,选择安全设施完善的成熟景区,避开未开发的野外区域、在社交平台很火但实际禁人的“网红景点”等。通过绘本、动画等趣味方式给孩子普及安全知识,模拟走失场景演练求助方法,让孩子牢记家庭信息,同时备好定位设备和身份卡片等。

若遇特殊情况要冷静处理,孩子走失后立即在附近寻找,联系景区工作人员利用广播和监控搜寻,久寻不到及时报警并提供详细信息。当孩子



意外伤害病时,用掌握的急救技能初步处理,突发急病尽快送医,确保孩子能得到及时救治。

对特殊孩子而言,家长或看护人需提前为孩子准备带有详细信息的标识,如胸牌、手环等,上面注明姓名、家庭联系方式及特殊需求。在整个出行过程中,对特殊孩子的关注需做到“寸步不离”。

(综合央视网、极目新闻等)

从录取通知书的『语病』说开去

北京大学的一纸录取通知书,近日成了热点。不是因为烫金封面或设计巧思,而是因为其中两句话被挑出了“语病”。

一句是“我校决定录取你人 xx 学院(系)专业学习”,被指“句式杂糅”;另一句“请你准时于二〇二五年八月十八日凭本通知书到校报到”,被指“语序不当”和“用词不当”。对此,北大校方回应,将及时向学校招生办反映相关情况,后续将研究如何改进。

与此同时,还有一些高校的录取通知书,也被指出存在语病。

细察争议语句,其实算不上什么错误。比如北大录取通知书,就有专家认为主要在于不够简洁通顺,而非语法硬伤。“录取你人 XX 专业学习”虽动词堆砌,却表意清晰;“准时于某日”虽非常规语序,却不致误解。通知书的核心功能——告知录取与报到信息——分毫无损。即便网友调侃“不如我写得明白”,改出“你已被我校某某专业录取”这样的简洁版,也不过是表达风格的优化。

还有人提出,这些被指摘的语句,已在这些大学的录取通知书中沿用了多年,为何今日被品头论足?是如今的网友太挑剔了?从传播角度看并不难理解,以前高校录取通知书只投递给少数家庭,社会大众很难看到;如今被晒在社交媒体上,放大了传播面,可以任人点评了。

所以说,这件事本身并不复杂,但若多想几步,就会发现,我们应该感谢这轮高校录取通知书“语病”引发的热议。因为,上述语言瑕疵虽小,却在提醒人们要保持对母语的敬畏心、尊重语言的规范性。

(摘自《人民日报》海外版 熊建/文)

教育论坛

养育孩子就像打羽毛球,节奏很重要

养育孩子就像打羽毛球,不需要每次都完美接球,重要的是保持理解与引导的节奏,共同前行。

六年级学生家长陈女士表示,暑假全家出游让孩子做攻略,但孩子做出来的攻略,陈女士不满意。比如,孩子喜欢去游乐场,行程安排得很满,酒店价格超出了预算,但陈女士又担心提出来会打击孩子的积极性。

对此,有关专家表示,信任孩子,愿意给孩子机会去思考、规划,这本身就是对孩子很棒的锻炼,培养了他的统筹能力。

首先,你

要肯定孩子做攻略的积极性,让他感受到自己的意见被重视,之后再聊调整,他会更容易接受。其次,你可以主动和孩子沟通,用比较委婉的方式提些建议。共同优化攻略的过程,也是在教他平衡“喜欢”和“实际”——比如让他查询不同酒店的价格、对比行程松紧的差别,他会慢慢明白,好的旅行计划,既要包含期待的快乐,也要兼顾大家的体力和预算。这样一来,既尊重了他的想法,让他有“被需要”的成就感,也能让最终的行程更贴合全家的需求,说不定还会成为你们之间一段特别的互动回忆。

(摘自《钱江晚报》)

学生骑行安全风险不容忽视

道路上车水马龙,不时还有大货车经过。一旁的非机动车道上,4 个少年正在兴奋地骑行,骑车时还不时嬉戏打闹……前不久,在安徽省合肥市新海大道与铜陵北路交叉口,合肥市公安局交警支队民警发现这一危险情形后,随即将少年们拦下。经询问,他们的年龄均未满 12 周岁。民警现场为孩子们讲解了交通安全知识,随后通过电话联系家长将孩子带回。

未达到法定年龄的未成年人身心发育尚不成熟、安全意识薄弱、应变能力不足,暑假期间,广大家长要加强骑行自行车或电动自行车时,极易造成交通事故,还要承担相应的事故责任。

课堂内外

唤醒孩子的『感动能力』

你是否如下困惑:对他人的善意,孩子反应平淡?这并非孩子天性凉薄,而是“感动”能力未被充分唤醒。真正的感动,是理解、尊重与回馈的起点。我们要将唤醒感动的“三把钥匙”融入生活,让孩子在细微处“学会感动”。

钥匙 1: 适时“示弱”,点燃价值感 下班回家,不妨放下“超人父母”的盔甲,真诚地说:“宝贝,妈妈今天工作好累,你能帮我捶捶肩膀吗?”旅行时遇到岔路,可以说:“爸爸好像有点分不清方向了,你是我们的小向导,能帮忙看看地图吗?”这样的“示弱”向孩子传递了沉甸甸的信任。那份“被需要”的价值感和由此产生的内在力量感,会悄然点亮他们的心灵,让他们体会到付出的意义和连接的温暖。

钥匙 2: 创造“微善”仪式,播种共情 路上遇见环卫师傅,说一句真诚的“谢谢”,让孩子学会看见并尊重每一个平凡的付出,让一次举手之劳的帮助,转化为体察他人、珍视善意的生动课堂,日积月累,共情自生。

钥匙 3: 借力自然与故事,开启感受之窗 亲子共读绘本,让孩子感受情感的美好;闲暇散步时,引导孩子静静观察蚂蚁搬家、落叶归根,抓住这些瞬间,进行深度对话。借力自然和故事,引导孩子“看见”细节,“感受”生命的联结、智慧与坚韧。(摘自《扬子晚报》 王颖/文)

科学育儿

出汗后冲冷水澡,或诱发胆碱性荨麻疹

大汗淋漓后冲个冷水澡,看似能快速降温,实则暗藏健康隐患。当高温导致身体大量出汗时,皮肤血管处于扩张状态,突然的冷刺激会使血管急剧收缩,打乱皮肤的正常生理调节,诱发胆碱性荨麻疹。

患上胆碱性荨麻疹,会使全身出现针头至米粒大小的风团,且伴有剧烈瘙痒、刺痛感,部分人还会出现头痛、流口水等症状。当然也不必过于焦虑,轻度症状可通过局部冷敷缓解;症状严重时,及时就医,在医生指导下经过规范治疗和生活方式调整,多数患者的症状能得到有效控制。

预防胆碱性荨麻疹,关键在于避免突然的冷热刺激,出汗后不要立刻冲冷水澡,擦干汗水待身体自然冷却、心率平稳后,再用温水洗澡。

(摘自《长沙晚报》8.12)

导诊台