

## 健康聚福

隐翅虫是鞘翅目隐翅虫科昆虫的通称。因其鞘翅特别短,仅能盖住腹部的前缘,翅膀不易被察觉,得名隐翅虫。随着气温渐高,隐翅虫已经到了活跃期,隐翅虫有什么危害?怎么防治隐翅虫?



▲市民被隐翅虫爬过以后患上皮炎  
▼通体黑橙相间的毒隐翅虫



## 堪比硫酸的隐翅虫

●全媒体记者 陈登达 通讯员 黄黎明 郑 烨 文/图

### 危险的隐翅虫,全身都带毒

“前几天有一只小虫子爬上了手臂,我把它打死以后没想到皮肤溃烂了,又痒又疼。”5月20日,市民李振真来到市第一医院就诊,经医生诊断确认是由隐翅虫引发的皮肤疾病。

这让李振真很费解,隐翅虫没有叮咬他,为什么会让他出现皮肤疾病呢?据了解,大多数隐翅虫可捕食农业害虫,是一类益虫。少部分隐翅虫属于毒隐翅虫,能够引起隐翅虫皮炎。全世界已报道的毒隐翅虫有250种,中国记载21种,主要种类有黄足毒隐翅虫、黑足毒隐翅虫和奇异毒隐翅虫等3种。

毒隐翅虫爬行速度很快,飞进室内后便在天花板、墙壁、家具、衣物表面、人体上四处爬行,使人染病。人体与毒隐翅虫的毒素接触后,会有瘙痒、灼烧的感觉,并且皮肤会留下明显的痕迹,要经过很长一段时间才会消除。

“隐翅虫虫体各段均含毒素,呈强酸性,腐蚀性很强。”市第一医院皮

肤科主任医师韩素梅介绍,毒隐翅虫体内有毒素(强酸性毒汁,pH值1~2),会分泌毒液,一旦和人体接触就会导致隐翅虫皮炎,临床表现为接触毒液数小时到2天后局部出现条状、片状或点簇状水肿性红斑,其上密集丘疹、水泡或脓疱,可发生糜烂、结痂及表皮坏死,有瘙痒、灼痛和灼热感。

韩素梅提醒,隐翅虫的强酸性毒液感染人体皮肤的途径有三种:一是直接接触,即由揉搓了的虫体直接接触皮肤所致;二是间接感染,即虫体的碎片污染了手指,再由手指去摸其他部位所致;三是虫体隐藏在衣物、毛巾中,使用时因把虫体搓烂使毒液沾污在上面,接触皮肤后导致感染。隐翅虫皮炎一般愈后能自愈,但不同的隐翅虫种类引起的症状轻重和持续时间是不同的。一般以面部、颈部和双臂等裸露部位的病例最为常见,严重者全身感染,所致皮炎大多呈线状,也有点状、片状、点片和条片状的。

### 如何正确驱赶防治毒隐翅虫

毒隐翅虫危害大,要避免与它们接触患上疾病,可以从它们的习性出发做好防治。

据农业部门专家介绍,隐翅虫成虫活跃,行动迅速,善于飞翔,常昼伏夜出,其夜间活动的频率受气温、风向、光亮等诸多因素影响。该虫具有明显的向光性和向高性,孳生场所大多是在潮湿的地方,如淡水湖边、沼泽和水沟,以及水稻、小麦和棉花等作物田中。

由此,韩素梅提醒市民,如果发现隐翅虫停留在皮肤上,不要用手拍打、揉搓,正确的做法是轻轻吹走,或者甩开,然后用清水或碱性肥皂水洗净接触过隐翅虫的皮肤。

如果隐翅虫出现在家中,可以用胶带粘住,或用纸巾捏住扔掉,注意不要接触到毒液。家中定期清扫,保持室内外环境清洁,防止隐翅虫孳生。家里要安装纱门、纱窗。晚上家里不要开太强的灯

光;尽量不“摸黑”玩手机,以免吸引隐翅虫。睡觉前检查床上是否有隐翅虫,以免压到。

隐翅虫大规模出现的夏秋时节,到公园、郊区、乡村等地时,要穿长袖衣裤,并随身携带驱蚊虫用品,可以采取各种驱蚊虫措施,如喷杀虫剂或在身上涂驱蚊剂等。

而一旦皮肤被隐翅虫爬过后,务必保持患处清洁,一般可以自动痊愈,为了加速痊愈、防止皮肤感染,或者减少痒痛感,患者应立即到权威医院的皮肤科就医,一般医生会开外用涂药抹患处,色素沉着约在两月至一个月内消失。接触虫体的部位应尽早用肥皂水洗涤或涂以碱性溶液,忌用强碱性溶液。可用炉甘石洗剂清洗患处,每日洗3~5次,也可用无菌纱布蘸取浓度为1:8000的高锰酸钾溶液或5%的碳酸氢钠溶液或10%的氨水溶液湿敷患处。

## 保健、饮食要先行 迎接高考

### 健康课堂

一年一度的中、高考即将到来,在这个关键时刻考生的营养、心理都需要家长和社会的关心。那么,学生及学生家长应该注意什么?

#### 餐桌上多些优质蛋白食物

不少考生家长总是觉得不知道该给孩子吃什么好,大鱼大肉怕不消化,白粥小菜又怕营养不够。那么什么样的饮食才是学生真正需要的呢?

复习、考试期间,大脑处于高度紧张状态,大脑对氧和某些营养素的需求比平时要多,如蛋白质、磷脂、糖类、维生素、铁等消耗均有所增加,所以要多补充这些营养素。

饮食安排上要注意均衡饮食原则,要做到食物多样,三餐分配合理。营养丰富的早餐有助于上午提高学习效率,午餐不要凑合,要尽量丰盛,晚餐不要过于油腻,最好保证每天一杯牛奶。

除了要注意均衡饮食外,还要注意食品卫生,考生不要在街头小摊上买东西吃,少吃或不吃生冷食物。白开水是最好的饮料,家庭自制绿豆汤也可以清凉解暑。

业内人士总结了以下5个注意,家长可以在制作饮食时作为参考:

- 1.要让孩子吃饱,保证热能供给。考试期间天气炎热,学习紧张,孩子肯定没有食欲,此时应该选择孩子平时爱吃的食物,烹调得可口些,看上去就很有食欲。
- 2.选择含优质蛋白丰富的食物。如鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等食物。
- 3.保证蔬菜和水果的供应。每天必须要吃蔬菜,《中国居民膳食指南》明确指出我国成人每天吃蔬菜300~500克,最好深色蔬菜约占一半,水果200~400克。蔬菜水果不要相互代替,更不能只吃水果不吃蔬菜。
- 4.选择易消化的食物。少吃或不吃糖果和油炸食物,以防降低食欲,影响消化吸收。
- 5.适当吃点粗粮、杂粮。这类食物富含膳食纤维,可以促进食欲、促进肠蠕动,还可以帮助大脑利用血糖产生能量,提高大脑工作效率。

#### 不必刻意追求信心满满

眼下不仅天气升温,考生备考更是进入了白热化,他们每天会绷紧了全身的神经。实际上高考像马拉松长跑,从幼儿园就开始了各项综合能力和知识的储备,现在只是处在最后一圈。每天神经紧绷只有一种后果,就是人变得“神经”。考生也会因此注意力不集中,记忆力下降,失眠、焦虑、疲惫不堪。所以,建议考生:用力用8分,留有2分放松和玩耍。

很多考生为了追求高考时的自信,都会对不会的题格外敏感,认为平时全都会了,高考才自信。之所敏感,是因为平时一两道题不会,可能不会在意,但此时一旦发现立刻对其恨之入骨,必除之而后快。很遗憾,不久就会感觉越复习心里越没底。因为总有不会的题,让人很沮丧,上了考场会心慌出汗,发挥失常。建议考生与其追求自信满满,不如带着“部分自信”上考场。“部分自信”不是来源于“除掉所有不会的题”,而是来源于“我又会了一道题”。

高考不仅考学生,还考家长。很多家长吐槽,比自己当年参加高考还紧张。很多家长每天盯着孩子的一举一动,恨不得及时把一切不利于高考的负面因素扼杀在萌芽状态。孩子稍有沮丧、厌烦、抱怨等负面情绪,家长立刻充满警惕。一旦发现问题,则晓之以理,苦口婆心。这种透露着紧张的关心其实只是在告诉孩子,我不能接受你这些负面心态,而这只会给孩子带来更大的压力。

(赵燕)

### 健康一线

## 清流:贴心陪护让病人就医有靠

●清流记者站 邱东莲 文/图



护理员张小平正在给病人喂饭

初夏时节,时雨时晴,在清流县总医院无陪护病房里,身着白色服装的医护人员与身着蓝色服装、手腕佩戴电子手环的护理员穿梭于各病房。

“老余,现在我来帮你翻身、拍背。”护理员张小平今年35岁,是清流县总医院“无陪护”病房中最年轻的一名护理员,她从事护理工作一年有余。“每隔2小时就要为病人翻身一次,拍一次背。除此,帮病人刷牙、洗脸、喂饭、剃头、刮胡须等这些生活日常都有护理。”张小平说,她们是病人的临时家属。

2022年8月,清流县总医院在内一科率先开展“无陪护”病房服务模式,实行无家属陪护或家属陪而不护方式,由医生、护士、护理员等人员组成专业团队,为病人提供医疗、

护理、康养、后勤保障等全程服务。此后,又陆续在外二科、康复医学科开展“无陪护”病房服务模式。

患者卢大爷,年近8旬,在5月1日,因突发脑梗住进了清流县总医院。其间,家人护理有困难,“无陪护”护理模式帮他们解决了问题。“有医护人员和护理员24小时的专业护理,比我们自己做护理好很多,解决了我们家属的烦恼,让我们放心了许多。”卢大爷儿子说。

“无陪护”病房的护理员不同于普通护士,每一位上岗的护理员均需经过专业化、标准化的培训。她们通过自己所掌握的专业知识,在对病人进行全面护理时,不仅仅是照顾,还能及时发现患者病情变化,便于医生立即做出诊断,这比一般护工要好得多。”护理组组长吴应翠说。

“当遇到病人子女不在身边无法陪伴,病人看病流程不熟悉,病人身体不便导致就诊不便等情况,我们护理员和医护人员会配合起来,帮助照顾好病人,尽量让家属放心。”张小平说。

“无陪护”病房是一种全新的、现代的医疗服务形式,于患者,为其提供更专业、安全、优质的照护,病人安心住院;于家属,可以以繁重的陪护任务中解脱出来,减轻照护压力;于医院,规范管理,改善病房环境,减少医院内交叉感染。

清流县总医院“无陪护”病房自创办以来,至今已走过两个年头。时至今日,“无陪护”病房的服务模式,减轻了病人家属负担,让家属告别“一人住院,全家受累”的困境,真正成为病人就医有靠的温馨港湾。

### 健康谈

## 给孩子滥打生长激素,当心增高变坑害

●唐传艳

孩子6岁,身高只有109厘米,在“儿童身高数值对照表”中属于“矮小”范围。于是,深圳市民何丽带着孩子去医院就诊,让医生给孩子注射一年的生长激素,孩子一年内长高了11厘米,可副作用随之而来,经常出现感冒、发烧等症状。近日此事引发社会广泛关注。很多家长和老师参与到这类问题的讨论,相关话题冲上热搜。(6月2日光明网)

家长普遍希望自己的孩子能够“高人一头”,若难以做到,至少不能“矮人一截”。担心孩子最终长不高的家长,就会想出各种招数来增高,给孩子打生长激素,也在家长的增高工具柜里。有些医生看到赚钱的机会,

把生长激素吹捧成增高神药,进一步加剧了滥打生长激素现象。

孩子自身分泌的生长激素不足,达到一定的程度后,可以诊断为生长激素缺乏症。顾名思义,生长激素参与生长,缺乏会导致特发性矮小等疾病,这类患者需要及时补充生长激素。此外,有些早产婴儿(小于胎龄儿)出生后生长迟缓,可适当补充生长激素。只要遵循循证规范,按照适应症用药,注射生长激素就会成为治疗相关疾病的好手段。

然而,久旱逢甘露,就会恰到好处;大雨天浇水、水量充沛还灌溉,这样做不仅多余,而且还会走

向另一个极端。生长激素不可缺,但也并非多多益善。激素过量,副作用也很多,像何丽的孩子这样经常感冒发烧还算小事,严重者还可导致甲状腺功能减退、内分泌紊乱、关节疼痛、脉管综合征等。公众不能谈激素色变,但对激素的副作用也不能视而不见。

把特殊疾病的特殊治疗手段,当作普适性手段,是十分常见的健康误区。被泛化的断骨增高、被滥用的降糖药减肥等,都是这方面的典型例证。生长激素被大量滥用再次说明,针对性很强的医疗项目被生活化和普及化、特殊药品被当常用药品滥用等,这种趋势值得警惕。

只看到药品的治疗作用,看不到毒副作用,则是健康素养方面普遍存在的短板。明知减肥药毒性极大,仍敢豁出去用药;非法诊所以数倍剂量使用激素或抗生素所产生的短期神效,让部分民众以为神医在民间等,是十分普遍的现象。治理生长激素滥用除了要就事论事,还应该上升到正确看待药品的作用与毒副作用的高度,通过更有针对性的健康科普,让民众关注对药品的毒副作用。

家长希望孩子长得更高的心情可以理解,但非特定患者通过滥打生长激素来增高,则既危险又无效。在影响身高的几大因素当中,遗传不可改,但在均衡营养、科学运动、合理作息等方面可以有所作为。家长科学干预身高无可厚非,切莫采取滥用生长激素等拔苗助长的手段,让孩子增高不成,反而付出健康受损等代价。

无偿献血 爱心传承

献血服务热线:

0598-8299328

三明市中心血站