

# 出国归来防疟疾

郑州市疾病预防控制中心传染病防治科 邢焕琴主任医师

疟疾是由疟原虫寄生于人体引起的一种古老的传染病，俗称“冷热病”、“打摆子”、“发疟子”、“脾寒”、“瘴气”等。

蚊子是传播疟疾的媒介。疟疾的主要症状包括发冷、发热、出汗、全身酸痛等，有时还伴有呕吐、腹泻、咳嗽等症状。病情严重的患者还会出现谵妄、昏迷和休克，以及肝功能衰竭，如不及时救治，有可能因病情延误而危及生命。发病时经历发冷期、发热期、出汗期和间歇期4个阶段。在我国，主要有间日疟和恶性疟两种。

目前，疟疾危及世界人口的40%，每年感染5亿多人，并造成100多万人死亡，其中大多数为不满5岁的儿童。疟疾肆虐最严重的地区是南撒哈拉沙漠，但疟疾也影响亚洲、拉丁美洲、中东和欧洲部分地区。根据世界卫生组织

发布的数据，全球86%的疟疾病例发生在非洲，9%的病例分布在东南亚，其余5%的病例分布在全球其他地区。

疟疾曾是严重危害我国人民身体健康和生命安全、影响社会经济发展的重要虫媒传染病。经过多年积极防治，我国疟疾疫情显著下降。但是，由于近年来外出务工、经商、旅游等原因，人口流动频繁，输入性疟疾病例呈上升趋势，恶性疟死亡病例明显增多。

我国80%的疟疾病例分布在云南省、江苏省、浙江省、四川省、河南省、甘肃省。其中，我国的云南省、海南省同时流行有恶性疟和间日疟两种疟疾。近几年来，全国有20多个省、市、区每年报告有间日疟和恶性疟病例，输入性恶性疟病例较往年明显上升。因此，到上述疟疾流行区生活、居住过的公民，如出现发冷、发热、出

汗、乏力等症状，应当尽快去医院检查是否感染了疟疾。

我省是以按蚊为传播媒介的间日疟流行区，豫东和豫南为我省主要的疟疾流行区。4年内，郑州市的疟疾病例均是输入病例，无当地蚊传播病例，在近几年报告的疟疾病例中主要是输入性恶性疟病例，并发生有重症病例。这些病例多数是春节前后从非洲或中东疟疾疫区务工、经商、旅游归国的人员。因此，群众在出国归来后，出现发热症状应立即到正规医疗机构检查疟疾。

近几年，由于郑州市疾病预防控制中心对医疗机构进行了多次疟原虫镜检技术培训，疟疾病例的发现和诊断能力大大提高，使郑州市的疟疾报告质量明显提高，全部为实验室诊断病例。为了疟疾疫情的需要，2010年，郑州市疾病预防控制中心协助河南省卫

生厅、河南省疾病预防控制中心成立了恶性疟救治中心，设在郑州市第六人民医院，并成立了专家组，极大地提高了对恶性疟尤其是重症疟病例的救治水平和救治力度，为全省的恶性疟救治发挥了重要作用。

疟疾的传染源是疟疾现患者和无症状带虫者。在我国，夏季是疟疾的流行季节，蚊子是传播疟疾的媒介。带有疟原虫的蚊子叮咬人体后，把疟原虫注入人体，10~20天后人就会发病。成人和儿童普遍易被感染。

防治疟疾的主要方法是及时发现与清除传染源，主要措施有：医疗机构对发热病人进行血检疟原虫、病例追踪随访、以及对来自高危地区人群的检测等。预防措施有：蚊媒防治包括灭蚊和蚊帐及驱蚊剂；预防服药是保护易感人群的重要措施之一，预防药物有氯喹、乙胺嘧啶；目前尚没有有效的预防疫苗；治疗间日疟主要用氯喹、伯喹8日疗法；第二年的春季还要进行休止期根治，以彻底杀灭疟原虫；治疗恶性疟主要用青蒿素类抗疟药。

**健康视点**  
郑州市疾病预防控制中心  
(0371)95120



## 一位「八〇后」的养生经

由于经常跑医疗卫生线的新闻，作为杭州网的首席主持人兼记者的杨超平时接触最多的就是医生和患者了。久而久之，他对养生有了自己独到的见解。

**用纸自测颈椎** “长期伏案工作特别容易得颈椎病，要想知道自己颈椎好不好，只要利用一张纸，做两个简单的动作就可以了。”杨超说。

第一个动作是背对镜子（没有镜子，也可找一个同伴站在你身后），站直以后尽量往后仰，如果能看见自己（或同伴）的全身，就说明颈椎很不错；看到的部位越少，颈椎的疲劳程度就越高。第二个动作是拿一张纸，低头用下巴将纸夹住，但前提是纸不能掉下来。如果纸不会掉下来，那么说明颈椎的情况良好。

**别用饮料代替水** “奶茶、咖啡等饮料含有糖分，多喝会增加肝、肾的负担。”杨超说，今年单位体检，身边很多同龄朋友的体检报告中，出现频率最高的就是高尿酸血症。究其原因就是平时喝水太少，影响人体的嘌呤代谢速度，渐渐演变成痛风。

**早睡5分钟调整生物钟** 从中医的角度说，晚上11时到凌晨1时是夜半子时，是人体肝肾排毒的黄金时间。“很多人有熬夜的习惯，不到凌晨一两点钟根本睡不着，要改变这样的生物钟有点困难。”杨超建议，只要每天比前一天早睡5分钟，不出一个月就能调整过来。

**体检后的报告分析很重要** “我认识一位同行，也是‘80后’，生过孩子才半年，被查出是肺癌晚期，连做手术的机会都没有了。”杨超遗憾地说，有些人以为自己年轻，连续几年都不去体检。

对于年轻人来说，除了每年定期体检外，体检后的报告分析也很重要，它能提示身体的一些健康隐患。杨超说，他早两年体检出有脂肪肝，为此便开始调整饮食，少吃油腻食物，每天走路40分钟以上。经过一年多时间，指标已经基本正常了。

“为了保持身材，我现在还打算去跳拉丁舞呢。”杨超摸着自己的肚子笑着说。（俞茜茜 张之冰）

## 病从脐入 护脐有法

山东莱阳中心医院 宋丽华

王小姐近来感到肚子痛，以为吃了不洁食品，但是服药后却不见好转。得知她入夏以来一直穿露脐装，医生诊断，肚子痛是风寒从脐侵入人体所致，是冻出来的病。

专家提醒，肚脐是胎儿脱离母体后被剪断的脐带脱落后的所形成的，是保健要穴，中医称之为神阙。它既是治疗某些疾病的重要穴位，也是人体对外界抵抗力最薄弱的部位，是某些病菌侵入人体的“门户”。

**防风寒** 早晚或阴雨天尽量不要穿露脐装；电扇、空调不要正对着脐部猛吹；穿露脐装骑摩托车或自行车时，车速不宜太快；睡眠时不要让脐部受风，必要时可在腹部盖薄被子或使用护脐带。

**讲卫生** 夏季出汗多，肚脐容易汇集细菌污垢，引起发炎、红肿。每天应以温水擦洗脐周及脐眼1次（洗后将脐眼中的水擦干，以免感染），清除污垢，防止病菌滋生。

**防外伤** 肚脐的皮肤娇嫩，一旦缺少衣服的保护，容易受伤，如擦伤、刺伤、烫伤等。进行大幅度或用力猛的运动时，要穿好护脐的衣服，以防摔倒而伤及肚脐；到高山上或森林中旅游，要避免肚脐被灌木枝条划伤或划伤。

**少装饰** 有些人在肚脐上进行贴饰、文饰及穿环，这些都是不安全的做法。因为贴饰会妨碍皮肤的排泄功能，有可能引起湿疹、汗疹等皮肤病；文饰的颜料往往含有一些对身体有害的化学成分，一旦共用文针还有罹患传染病的风险；脐部穿金属环常会引起发炎、过敏以及瘢痕组织增生等并发症。

## 遇到早衰 不妨养血

严重贫血的女性易过早出现皱纹、白发、脱发、步履蹒跚等早衰症状。血液充足，皮肤才能红润，面色才有光泽。女性若要面容靓丽，身材窈窕，必须重视养血。养血要注意以下几个方面：

**神养** 心情愉快，性格开朗，不仅可以提高机体的免疫力，而且有利于身心健康，同时还能使骨髓的造血功能旺盛起来，使得皮肤红润，面有光泽。所以，应该经常保持乐观的情绪。

**睡养** 要保证充足的睡眠、充沛的精力和体力，并做到起居有时、娱乐有度、劳逸结合。要学会科学生活，养成科学、健康的生活方式，不熬夜，不偏食，不吃零食，戒烟限酒，不在月经期或产褥期等特殊生理时期同房等。

**动养** 要经常参加体育锻炼，特别是生育过的女性，更要经常参加一些力所能及的体育锻炼和户外活动，每天至少半小时，如健美操、跑步、散步、打球、游泳、跳舞等，可增强体力和骨髓的造血功能。（代洪娜）

## 拍击背部 去除疲劳

中医学认为，拍击背部可以行气活血、舒筋通络，因为背部脊柱两旁的53个穴位是联络脏腑的通路。拍击背部不仅有利于肌肉放松，消除疲劳，还能预防慢性病及腰肌劳损的发生。晚上临睡前，拍击背部能助人宁心安神，催人入睡，是医治失眠的良方之一。

拍击背部通常有拍法和击法两种，可以自己拍击，站着和坐着都可以，也可由他人拍击，接受者可站可卧，拍击背部时均沿脊柱两侧进行。拍法用虚掌拍打，击法用虚拳叩击，手法均宜轻不宜重，如此自上而下或自下而上轻拍轻叩。拍击背部的速度以每分钟60~80次为宜，以不痛为度，每天1~2次，每次捶背时间以20分钟为限。（林莎莎）

## 眼睛疲劳 喝杞菊茶

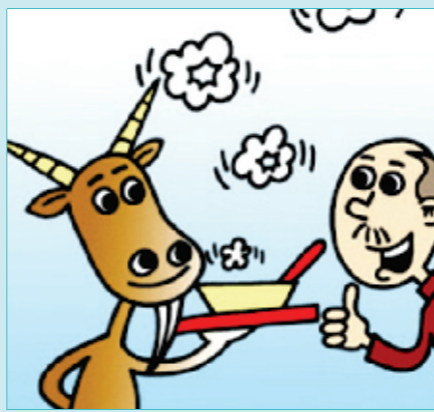
夏季光照时间长，紫外线强度大，眼睛受到的强光刺激多，自然也就容易疲劳。如果不注意调整饮食起居，保护眼睛，视力就会慢慢减退。缓解眼睛疲劳的方法有很多种，比如做眼保健操、滴润眼液，都有相当不错的效果。今天，全民健康促进会的郭文给我们推荐一种简便高效的方法：杞菊茶。这个杞菊茶很适合上班族常备饮用，对缓解眼睛疲劳有很好的效果。

**茶饮方**：白菊花3~4个，枸杞10个，首乌4~5克。  
**方解**：白菊花清热解暑，清肝明目。白菊花可帮助降低眼部发炎的概率，适合眼睛干涩疲倦的上班族，或是血虚者、体质偏中性者饮用。枸杞滋补肝肾，益精明目，平补肝肾血，善于治疗精血不足所致的视力减退。首乌养血安神，补肾明目，对于经常熬夜的人有较好的补益作用。

值得注意的是，若体质偏燥热者可增加菊花的份量。反之，体质偏虚者可增加枸杞的份量，或去掉菊花加上红枣。（苏文娟）

我有妙招

## 养生漫画



羊肉小麦汤，补益好医方。 王晓东/画



钞票有病菌，点钞要洗手。 王晓东/画

## 夏天如何预防冠心病发作

河南省中医药研究院附属医院心内科 李秋凤副主任医师

时值盛夏，气温高、湿度大、气压低，正是冠心病患者症状多、易发病的季节。由于人体水分大量丢失，血液黏稠度增加，加上老年人自身血管硬化，血液流速减慢等原因，冠心病的发病率在夏季急速上升。夏天，预防冠心病的发作要注意以下事项：

**及时补水，绿茶为首选。**心脑血管病患者发病死亡原因与出汗过多、未及时喝水、血液浓缩有关。所以，冠心病患者应及时补充水分，以每天排出1500毫升尿为准。另外，绿茶有强抗氧化作用，有良好的防癌、防动脉粥样硬化效果。

**膳食是基础，“红黄绿白黑”。**冠心病患者的饮食要清淡，应多吃新鲜蔬菜、水果，可适当吃一些“红黄绿白黑”的食物。红是指葡萄酒，每天饮50~100毫升，有助于

预防冠心病。黄如胡萝卜、红薯、西红柿等蔬菜，富含胡萝卜素，能减轻动脉硬化。绿指绿叶蔬菜。白指燕麦粉、燕麦片，每天50克，能有效降低低密度脂蛋白胆固醇。黑指黑木耳，每天5~10克，对降低低密度脂蛋白胆固醇有明显效果。

**三个半小时，有效保平安。**夜间醒来方便时，应先躺在床上躺半分钟，然后坐起半分钟，再双腿下垂半分钟，能有效防止许多致命性意外事故发生。

**情绪须稳定，淡泊以致远。**据调查，急性心肌梗死的发作诱因中情绪激动所占比例为第一位。预防心绞痛、心肌梗死最重要的养生方法是情绪稳定、淡泊宁静。

**午睡半小时，冠心病三成。**调查研究表明，每天午睡半小时者比不睡者冠心病的死亡率少30%，其原因与午睡时血压下降、

心率减慢，与白天的血压高峰出现一段低谷有关。

**勿暴饮冰水，防心肌梗死。**饮用3杯以上冰水，大家的心电图几乎都有变化。由于短时间内喝大量冰凉饮料诱发心绞痛、急性心肌梗死者，临床上已屡见不鲜，不可不慎。

**防“魔鬼时间”，傍晚多运动。**生物钟节律研究表明，一天中，上午6~11时是急性心肌梗死、卒中、猝死的高峰时间，被称为“魔鬼时间”。病情较重的老年冠心病患者，晨起宜提前服药，上午不宜安排过量活动。傍晚时分是心血管功能最稳定的时间，可以适当增加运动量。

**按压保健穴，缓解心绞痛。**按摩风池、太阳、内关、神门、合谷、足三里及耳穴等穴位，可缓解或消除心绞痛。

## 健康餐桌

## 夏季自制消暑酸梅汤



“铜碗声声街里唤，一瓮冰水和梅汤”，这是清朝郝懿行写的《都门竹枝词》，描写的就是旧时北京街头卖酸梅汤的人手敲冰盏发出的那种清脆悦耳之声。酸梅汤是怎么做出来的呢？

做酸梅汤以前先要准备好4种原料：山楂25克，乌梅25克，甘草5克，桂花5克，如此用量可以熬出1升酸梅汤。此外，还要准备一些冰糖，用量可以根据喜好自由掌握。

酸梅汤的做法很简单：先把山楂和乌梅放在清水里泡开，大约半小时即可。然后，把泡好的山楂、乌梅加上甘草一起，放在纱布包里，把纱布包的口扎好。接着，锅中放入清水1升，烧开后放入调料包，并放入冰糖，慢火熬制30~40分钟。在出锅前，加入5克桂花，桂花味道煮进汤中后就可以关火了。最后，用过滤网将酸梅

汤汁灌入瓶子中，放入冰箱冷藏，随喝随倒。

酸梅汤的原料主要是乌梅。《本草纲目》说：“梅实采半黄者，以烟熏之为乌梅。”乌梅是一种中草药，具有味酸、性温等特点，有敛肺、开胃、生津、清热、调中下气等功能。因此，以乌梅为主熬制的饮品是炎热夏季不可多得的保健饮品。

另外，乌梅中含粗纤维比较多，可促使机体把一些代谢物排出体外，可以排毒养颜。乌梅还有抗过敏的作用，对皮肤过敏引起的一些小痘、小斑有很好的防治作用。（张冬梅）

## 豆腐虽好 不能贪吃

豆腐，味甘性凉，具有益气和中、生津解毒的功效。研究表明，东方人罹患乳腺癌、大肠癌的概率是西方人的1/4。东方人嗜食豆腐是原因之一。此外，除了预防癌症外，多吃豆腐也能降低血液中的胆固醇，减少罹患心脏病的概率，以及预防老年痴呆症。

豆腐虽好，过量食用也会危害健康。老年人以及肾弱、痛风的患者，更要控制食用量。



在正常情况下，人们摄入的植物蛋白经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排

出体外。人到老年，肾脏排泄废物的能力下降，此时若不注意饮食而大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，从而加重肾脏负担，使肾脏功能进一步衰退，不利于身体健康。

制作豆腐的黄豆中含有一种叫皂角的物质，它虽然能预防血尿酸浓度增高，但多食容易导致痛风发作。（据《家庭医生》）

## 药浴不同于洗澡 讲究才有效

山东中医药高等专科学校 王海亭

炎炎夏日，暑气逼人，痛痛快快地洗个澡，会使人顿感神清气爽。如果能在水中加一些药物，不但更让人觉得浑身凉爽，而且有健身美容、消暑祛热的特殊功能。但是，中药浴必须请中医师针对病情对症下药，并按医嘱制作药汤，切勿盲目自行择药。同时，中药浴应注意以下几个方面。

**一、温度适宜。**药浴前必须先淋浴洁身，以保持药浴的卫生。一般而言，热水药浴（39~45摄氏度）适用于风湿性关节炎、风湿性肌痛、类风湿性关节炎、各种骨伤后遗症、肥胖及银屑病等；神经过度兴奋、失眠、一般疼痛、消化不良等的药浴温度，以相当于或稍低于体温为宜，25~33摄氏度适用于急性扭挫伤；药浴时，室温应不低于20摄氏度；局部药浴时，应注意全身保暖。

**二、方法得当。**初浴时，水位宜在心脏以下，约3~5分钟身体适应后，再慢慢泡至肩部。洗浴时间不可过长，尤其是全身热水浴。由于出汗过多，体液丢失量大，皮肤血管充分扩

张，体表血流量增多，容易造成头部缺血而发生眩晕或晕厥。如果一旦发生晕厥，应及时将患者扶出浴盆，平卧在床上，同时给患者喝一些白开水或糖水，补充体液与能量。或用冷水洗脚，使下肢血管收缩，头部供血充足。

**三、因人而异。**严重心力衰竭、严重肺功能不全、心肌梗死、冠心病、主动脉瘤、动脉硬化、高血压患者，及有出血倾向者、老年人、儿童等慎用39摄氏度以上的药液沐浴，而应以接近体温的药液沐浴，并有家人或医护人员陪护，且沐浴时间不宜过长。妊娠期和经期不宜泡药浴，尤其不宜盆浴和坐浴。

**四、因时而宜。**饭后、饭后半小时内不宜进行全身药浴。饭前药浴，由于肠胃空虚，洗浴时出汗过多，易造成虚脱。饭后立即药浴，可造成胃肠或内脏血液减少，血液趋向体表，不利于消化，引起胃肠不适，甚至恶心呕吐。临睡前不宜进行全身热水药浴，以免兴奋，影响睡眠。

## 钥匙也要勤消毒

河北省保定市 陈立平

我们几乎每天都会用到钥匙，但很少有人知道钥匙是一个“藏污纳垢”的物品，也很少有人去给钥匙消毒。人手上的病原微生物及污垢容易沾染在钥匙上，这使得钥匙上也粘满了污垢，成为各种细菌生存繁殖的地方，而钥匙上的致病菌也常污染到手。

据检测，60%以上的钥匙带有大肠杆菌、结核杆菌，及肝炎病毒等病原微生物。人们最习惯把钥匙放在口袋里，口袋贴近身体，温度几乎是略低于体温的恒温，细菌很容易孳生繁衍。特别是有些公用钥匙，常会被贴上胶布作标签，和许多人接触下来，积累的污垢和沾染的细菌更多。如果用完钥匙不洗手，再用手去拿食物，细菌就会进入人体，引发多种疾病。因此，钥匙最好装在钥匙袋中，并定期进行清洗、消毒。另外，钥匙不要让孩子拿去玩，更不要用钥匙逗



婴儿。人在外出进屋后，要将手用肥皂、清水加以清洗、消毒，以免让手成为病菌传播的中介。

用75%的医用酒精把钥匙浸泡消毒20分钟就达到杀菌的效果，也可选用药皂溶液浸泡30分钟，每周可以浸泡两三次。同样，用开水烫钥匙也可杀死细菌。因此，钥匙最好装在钥匙袋中，并定期进行清洗、消毒。另外，钥匙不要让孩子拿去玩，更不要用钥匙逗