



发热未必是感冒 当心登革热来袭

近期气温持续攀升，媒介伊蚊（俗称“花蚊子”）密度处于快速上升期。随着夏季高温多雨天气的到来，各类积水容器成为伊蚊滋生的温床。蚊媒密度监测数据显示，部分地区伊蚊布雷图指数已超过安全阈值。很多人不知道，这段时间出现发热症状不一定是感冒，类似的发热症状背后，可能隐藏着更危险的疾病——登革热。

认识登革热

登革热是由登革热病毒引起的急性传染病，主要通过伊蚊叮咬传播，人与人之间不会直接传播，与患者接触不会被传染。伊蚊通过叮咬感染病毒的人或动物后，病毒在蚊子体内经过8天至10天的外潜伏期繁殖，当带病毒的伊蚊再次叮咬健康人时，便将病毒传播出去，形成“人—蚊—人”的传播链。在我国，登革热病毒的传播媒介主要是白纹伊蚊和埃及伊蚊。

登革热的流行具有明显的季节性特征，每年的5月至11月

是登革热的高发季节，其中7月至9月份达到传播高峰。

这些症状可能是登革热

感染后一般5天至9天出现症状，最长可14天后发病。在这段潜伏期内，患者往往没有任何症状表现，但却可能成为潜在的传染源。特别值得注意的是，感染者的病毒血症期主要集中在发病前1天至发病后5天内，这段时间内患者的血液中含有大量病毒，通过伊蚊叮咬传播的风险极高。

登革热引起的发热一般为高热，体温可快速升至39℃以上，甚至可达到40℃。除高热外，患者还会出现明显的全身症状，包括极度疲乏、食欲不振、恶心呕吐等，常出现剧烈头痛、眼眶痛、肌肉及骨骼关节痛（特征性的“三痛”），发病后患者可出现皮疹，面部、颈部、胸部可出现特征性的潮红表现（“三红”症状）。部分患者可能出现不同程度的出血症状，如牙龈出血、鼻出血、皮肤瘀点或瘀斑等，极少数重症患者可能出现消

化道大出血、腹腔积液、胸腔积液等严重出血症状，甚至发生登革休克综合征，表现为四肢湿冷、脉搏细弱、血压下降等危险征象。

老年人、儿童、孕妇以及患有慢性基础疾病的人群感染后更容易发展为重症。特别是既往感染过登革热的人，再次感染时发生重症的风险更高。

别把登革热当感冒治

登革热一般为突发高热，体温可达39℃；感冒通常为低烧或中度发热，逐渐加重。

登革热有剧烈头痛，全身肌肉、骨骼和关节疼痛；感冒一般只有轻微头痛，或轻微全身酸痛，还伴有鼻塞、喉咙痛。

登革热发病3至5天后可能出现针尖样出血点或红斑，按压不褪色；感冒一般无皮疹。

感冒一般不会引起出血，而登革热可能出现异常出血。

就医不及时或致重症

目前登革热没有特效药，及

时就诊，早诊断、早治疗有可能减少疾病加重的机会，避免出现死亡。对于高热症状的处理，首先推荐物理降温方法，包括温水擦浴（重点擦拭颈部、腋窝、腹股沟等大血管走行部位）、使用冰袋冷敷（注意用毛巾包裹避免冻伤）等，当持续高热不退时，可考虑使用药物降温，首选药物是乙酰氨基酚（扑热息痛）。需要注意的是，不要使用布洛芬和阿司匹林等非类固醇抗炎药，否则会增加出血风险。

防蚊灭蚊是关键

1. 做好个人防护，避免蚊虫叮咬。家中安装纱门、纱窗，使用蚊帐。外出活动时尽量穿浅色长袖上衣和长裤；避免在伊蚊出没的高峰时段（上午8时至10时，下午4时至晚上7时）长时间进行户外活动，尤其是公园、绿化带等植被茂密的阴暗区域；可在外露皮肤及衣服上涂抹驱蚊液，游泳或大量出汗后要及时补涂。

2. 清除积水，消灭蚊虫滋

生场所。翻盆倒罐，及时清理积水，包括花盆托盘、废弃轮胎、瓶罐等；对于必须储水的容器，可以5天至7天彻底换水一次，加盖密封或投放灭蚊幼剂（如双硫磷缓释剂）。建议将水生植物改为土培，或每周彻底换水并清洗容器内壁；住家及周围景观水体，可放养观赏鱼或本地种类食蚊鱼；轮胎整齐存于室内或避雨场所，堆放室外时用防雨布严密遮盖，户外废弃轮胎打孔，难以清除积水的轮胎可用双硫磷灭蚊幼剂。

3. 提高警惕，加强健康监测。一旦患者出现突发高热（39℃以上）、皮疹、肌肉关节疼痛等登革热相关症状，应及时到正规医院就医，近期有国外和省外工作或旅游史也应主动告知医生，配合开展登革热病原学检测。确诊患者要严格做好防蚊隔离，避免成为新的传染源。

（柳州市鱼峰区疾病预防控制中心 熊玉霞）

了解采血知识 缓解孩子不适

在孩子的成长过程中，家长们总会遇到各种各样的挑战。其中，给孩子进行医疗检查，尤其是抽血检查，往往让许多家长感到心疼、焦虑和不知所措。

为了帮助家长们更好地应对这一问题，本文将为大家详细解析关于抽血的知识，让大家了解抽血的过程、注意事项以及如何缓解孩子的不适感。

一、孩子抽血前需要空腹吗

答：需看检验项目。小孩看病时经常做的血常规检查是不用空腹的。如果是需要空腹抽血的项目，医生会提前告知：空腹采血当天早上不要吃东西，与采血前一天晚上的饭也要间隔8到12小时，新生儿也要空腹3小时哦。

二、采静脉血还是手指末梢血

答：看检验需要的血量。采血主要有两种方式，即静脉血（采手臂）和末梢血（扎手指）。有一些家长觉得给孩子采末梢血，孩子的疼痛感可能会比较轻，实际上，手指上的神经更为丰富和敏感。虽然静脉血看起来抽的量比较多，而且针扎得比较深，但是抽静脉血要比采手指血疼痛感轻，当然，静脉采血更考验一个人的勇气。当检查的项目较多时，末梢血的量无法满足化验需求，就必须进行静脉采血。

三、孩子采血会不会贫血

答：不会。其实，新生儿血液量大概占体重的10%，小孩的血量占体重的8%到10%

左右。比如一个20公斤的孩子，体内就有大约1500毫升的血液。给孩子抽静脉血检查，一般抽1毫升至5毫升，这对孩子的健康没什么大影响。抽完血后，可以提醒孩子多喝水、多休息。

四、如何让孩子更顺利地采血

答：在采血的地方，经常能听到小孩大声哭闹，好多时候是因为他们被吓到了。看到孩子生病，家长们都会感到紧张，这种情绪也会影响到孩子。有些父母自己对采血也有些害怕，孩子采血时，他们会“感同身受”，不自觉地“好吓人啊，哎呀，疼死了，看着都疼”等等，或者一直安慰孩子，这些做法都会让孩子更害怕。其实，父母保持冷静，说话不多，更能让孩子稳定下来。可以轻轻告诉孩子，采血的时候会有一点疼，但不用害怕。配合医生做好心理疏导，保证充足的休息和睡眠。硬捂住孩子的眼睛或者让他们扭头别看也不好，这样只会让他们更害怕，更不配合。提前告诉孩子采血的过程，大概给他们介绍一下，让他们当一次“小医生”，这样他们在采血的时候对流程

更熟悉，内心的恐惧感就会少一点。还可以通过鼓励或者奖励的方式来提高孩子的积极性。用心和孩子沟通，他们的表现可能会让你惊喜。

五、家长怎样配合采血

答：首先，家长正坐在椅子上，将小朋友放在家长的一侧大腿上，用双大腿夹住孩子双腿的膝关节部位。接着，家长将小朋友不抽血侧的手臂用腋窝夹住置于身后，然后用一只手压住小朋友的肩膀，使肘关节处于伸直并下垂的位置，另一手紧握患儿前臂，四指在上，拇指在下。最后，家长两只手可以往肘部稍用力挤压，阻断要采血的静脉下段，使静脉充盈。

六、采血后怎么按压

答：我们推荐用3根手指，以针眼为准往上按压3到5分钟压迫止血，因为我们血管和皮肤的针眼不在一个位置上。注意不能揉，穿的衣服袖子不能过紧，以促使血液很好地回流。一旦出现了淤血，24小时之后采取热敷的方法，可以促进已经渗出的血液尽快吸收。若由其他因素引起的淤青也不用过于担心，经过一周左右淤青就会被吸收了。

七、采血后多久出结果

答：不同的检验项目化验时间不同，具体时间以咨询抽血护士或检验科医生为准。

八、采血后需要多吃肉蛋奶补充营养吗

答：抽血之后一般是不用刻意补充营养的，但是如果家长还是担心会贫血，可以给孩子多吃一些含铁的食物。

多吃含蛋白质丰富的食物。可以根据孩子自身体质，适当食用一些动物内脏、瘦肉、鸡蛋、鱼虾等蛋白质含量丰富的食物。这类食物可以有效促进铁质的吸收，对治疗缺铁性贫血能起到很明显的效果。

多吃含铁丰富的食物。比如动物血、动物内脏、芝麻、海带、黑木耳、发菜、香菇、黄豆、芹菜等。

多吃富含维生素C的食物。缺铁性贫血患者应该常吃维生素C含量丰富的蔬菜水果，如西红柿、小白菜、胡萝卜、橙子、草莓等。维生素C可以使食物中不易吸收的铁元素转化为好吸收的二价铁，帮助肠道完成对铁元素的吸收。

（柳州市柳南区柳石街道社区卫生服务中心 蓝芳）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936