

# 恙虫病的常见误区及科学预防建议

□ 陈凤平

恙虫病是一种由恙虫传播的病原体引起的急性传染病，常见于亚洲太平洋地区。由于其临床表现多变且容易与其他疾病混淆，许多人对恙虫病存在诸多误区。此外，缺乏科学的预防措施使得恙虫病的防控工作更加复杂。本文将介绍恙虫病的相关知识，旨在为公众提供全面的了解和有效的防护措施。

## 一、恙虫病的定义

恙虫病是由东方体引起的一种急性传染病，主要通过恙虫(即螨类的幼虫)叮咬传播。该病的症状包括高热、头痛、皮疹和特征性的焦痂。由于其初期症状与多种其他急性发热性疾病相似，容易被误诊和漏诊。

## 二、流行病学特征

1. 地理分布：恙虫病主要分布在亚洲太平洋地区，包括日本、中国、韩国、印度和东南亚国家。近年来，随着国际交流的增加，恙虫病的传播范围有所扩展。2. 季节性：恙虫病具有明显的季节性，一般在春季和秋季发病率较高。这与恙虫的活动季节密切相关。3. 高风险人群：农民、军人和户外活动爱好者是恙虫病的高风险人群。这些人群在野外活动中接

触恙虫的机会较多，因而感染风险较高。

## 三、临床表现与其他疾病的辨别

1. 临床症状：恙虫病的主要临床表现包括高热、头痛、全身乏力、皮疹和局部淋巴结肿大。一个显著特征是被叮咬处常形成黑色焦痂，这是诊断恙虫病的重要依据。2. 与其他疾病的鉴别：恙虫病的症状与登革热、斑疹伤寒和流感等疾病相似，因此容易混淆。通过实验室检查，如血清学检测和 PCR 技术，可有效区分这些疾病。此外，焦痂的存在也是恙虫病与其他急性发热性疾病重要鉴别点。

## 四、常见误区

误区一：恙虫病只在农村地区流行。很多人认为恙虫病仅限于农村地区，但实际上，随着城市化进程的加快，一些城市郊区和公园也成为了恙虫病的高发区。城市居民在郊游和户外活动时也需提高警惕。误区二：恙虫病不会致命。尽管大多数恙虫病患者经过及时治疗可以痊愈，但如果不及时治疗，可能导致严重并发症甚至死亡。误区三：焦痂消失后就算康复。焦痂消失并不意味着彻底康复。恙虫病的病程较长，即使症状缓解，患者仍需

继续接受医生的指导和药物治疗，以防止复发和并发症的发生。

## 五、科学预防建议

1. 避免接触传染源：在恙虫病高发季节和高风险地区，尽量避免在草地、灌木丛等恙虫活跃区域长时间停留。如果必须进入这些区域，建议穿着长袖衣物和长裤，并将裤脚塞进袜子或鞋子中，以减少皮肤暴露。此外，选择颜色较浅的衣物，可以更容易发现和清除附着在衣物上的恙虫，从而降低被叮咬的风险。2. 使用驱虫剂：驱虫剂是防止恙虫叮咬的有效手段之一。建议使用含有避蚊胺(DEET)或派卡瑞丁(Picaridin)的驱虫剂，这些成分对螨类和其他昆虫都有较好的驱避效果。在外出前，将驱虫剂涂抹在暴露的皮肤和衣物上，特别是容易被叮咬的部位，如脚踝、手臂和颈部。需要注意的是，驱虫剂的效果有时间限制，应根据产品说明及时补充涂抹，以确保持续的防护效果。3. 保持环境清洁：定期清理居住环境周围的杂草和灌木，减少恙虫的栖息地。同时，家庭养殖的宠物，如猫狗，也可能成为恙虫的携带者，定期为宠物进行驱

虫处理，可以有效减少家庭成员感染恙虫病的风险。此外，保持花园和户外活动区域的干燥，也有助于降低恙虫的活动频率。4. 及时就医：如果在高风险地区活动后出现高热、头痛、皮疹等症状，应高度怀疑恙虫病的可能性，并及时就医。在就诊时，详细告知医生最近的活动史和可能的接触史，有助于医生进行早期诊断和治疗。早期使用抗生素治疗是控制恙虫病的关键，延误治疗可能导致病情加重，甚至引发严重并发症。5. 提高公众意识：通过媒体、社区讲座、健康手册等形式，提高公众对恙虫病的认识，增强防范意识。社区卫生服务机构可以定期开展相关知识的宣传教育活动。此外，学校和儿童教育机构也应重视对学生进行恙虫病防治知识的教育，帮助孩子们养成良好的卫生习惯，提高自我保护能力。

总之，恙虫病作为一种传播范围广、症状复杂的急性传染病，提高公众对恙虫病的认识和防范意识，及时就医，对于减少疾病的危害具有重要意义。

(作者单位：广东省佛山市南海区人民医院)

# 小儿腹泻的家庭护理方法

□ 杨婷

小儿腹泻是儿童时期常见的健康问题之一，尤其在夏季和换季时节更为高发。腹泻不仅让孩子感到不适，还可能导致脱水、电解质紊乱等严重问题。因此，家长们应掌握科学的家庭护理方法。本文将从腹泻的成因、家庭护理方法、何时就医等方面，为家长提供详细的指导。

## 一、腹泻的成因

1. 感染：小儿腹泻最常见的原因是感染，尤其是病毒性和细菌性感染。轮状病毒、诺如病毒等是导致腹泻的主要病毒，而大肠杆菌、沙门氏菌等则是常见的细菌感染源。

2. 饮食不当：不合理的饮食也可能引起腹泻。例如，过量食用冷饮、油腻食品，或尝试新食物时，可能导致孩子肠胃不适，进而引发腹泻。

3. 过敏和不耐受：孩子对某些食物过敏或不耐受，如乳糖不耐受，也会导致腹泻。

4. 其他原因：药物副作用、气候变化、精神压力等也可能是诱因。

## 二、家庭护理方法

1. 保持充足的液体摄入：①口服补液盐(ORS)：ORS是一种有效的补液方法，可以帮助孩子补充因腹泻流失的水分和电解质。

家长可以在药店购买现成的ORS包，按照说明书进行冲调。每次腹泻后，应及时给予孩子适量的ORS溶液。此外，要确保溶液是用干净的水调配，并且在24小时内饮用完毕，以保证其有效性和安全性。②清淡汤水：如米汤、胡萝卜汤、鸡汤等，这些不仅能补充水分，还能提供一些营养。米汤含有丰富的碳水化合物，能帮助提供能量，而胡萝卜汤则富含维生素A，有助于肠道修复。鸡汤不仅能补充水分，还能提供蛋白质，有助于增强孩子的体力和免疫力。③避免含糖饮料：含糖饮料可能加重腹泻，因此应避免给孩子饮用。含糖饮料如汽水、果汁等等，会增加肠道的渗透压，导致更多的水分进入肠腔，加剧腹泻的症状。

2. 合理饮食调整：①逐步恢复正常饮食：当孩子腹泻有所缓解，可以逐步恢复正常饮食，但应避免油腻、辛辣和生冷食物。逐步增加饮食的多样性和复杂性，可以从软食过渡到固体食物，慢慢恢复到正常饮食。②补充益生菌：益生菌有助于恢复肠道菌群平衡，可以通过酸奶或益生菌制剂来补充。酸奶含有活性乳酸菌，能够促进肠道健康，益生菌制剂可以选择适合孩子年龄和体质的产品，按照

医生或说明书的建议进行补充。

3. 注意卫生：①手部卫生：养成良好的洗手习惯，特别是在饭前便后。使用肥皂和流水彻底清洗双手至少20秒，确保手部清洁。②饮用水卫生：确保饮用水的安全，最好饮用煮沸过的水或瓶装水。避免饮用生水，尤其是在外出或旅行时，更要注意饮用水的来源和卫生。③食物卫生：避免食用不洁或变质的食物，生熟分开处理食材。在制作食物时，确保食材的新鲜和清洁，避免交叉污染。生食和熟食的处理应使用不同的砧板和刀具，确保食品制作过程中的卫生安全。

4. 观察病情变化：①监测体温：腹泻伴有发热可能提示感染，应及时测量体温并记录。使用准确的体温计，确保测量结果的可靠性，并定期监测体温变化。②观察排便情况：注意孩子的排便次数、性状和颜色，记录变化情况。正常情况下，腹泻应逐渐减少，如果腹泻持续或加重，应及时就医。③注意精神状态：孩子的精神状态和活动情况也是重要的观察指标，若出现精神萎靡、嗜睡等情况，应提高警惕。这些症状可能提示脱水或其他严重问题，家长应及时采取措施，必要时寻求医生的帮助。

## 三、何时就医

1. 严重脱水症状：如果孩子出现口干、眼窝凹陷、皮肤弹性差、少尿或无尿等严重脱水症状，应立即就医。

2. 高烧不退：腹泻伴有高烧，且体温持续在38.5℃以上，或出现惊厥等状况时，需要尽快就医。

3. 血便或黑便：孩子排便中出现血液或黑色大便，可能提示严重的肠道问题，应及时就医。

4. 精神萎靡或异常：孩子出现精神萎靡、嗜睡、反应迟钝等异常情况，应引起高度重视并尽快就医。

5. 持续性腹泻：如果腹泻持续超过48小时或出现反复腹泻，应寻求医疗帮助。

总的来说，小儿腹泻虽然常见，但家长在面对这一问题时，仍需保持警惕。通过科学的家庭护理方法，如补充液体、合理饮食调整、注意卫生和观察病情变化，可以有效缓解孩子的腹泻症状，促进其康复。同时，家长应了解何时需要就医，以便在必要时及时采取医疗措施，确保孩子的健康安全。

(作者单位：广西壮族自治区江滨医院儿童康复科)

# 一代二代三代试管婴儿的区别

□ 莫馥华

试管婴儿技术，作为辅助生殖技术的一种，已经历了数十年的发展，帮助无数家庭实现了生育梦想。试管婴儿技术主要分为一代、二代和三代，很多人听到一代、二代、三代很自然的理解是代数越高就越高级、成功率就越高。其实不然，代数只是大家用于区分不同技术而已，没有孰优孰劣。本文将介绍一代、二代和三代试管婴儿技术的区别，帮助读者更好地了解这些技术的特点和适用范围。

## 一、一代试管婴儿(IVF)

1. 基本概念：一代试管婴儿技术，即体外受精-胚胎移植(IVF-ET)，是最早发展起来的试管婴儿技术，是把精子和卵子取出体外，在培养皿进行受精，让精卵自由结合，形成受精卵，养成胚胎，然后移植到女性子宫中。其主要步骤包括控制性卵巢刺激、卵子取出、体外受精、胚胎培养和胚胎移植。

2. 适应症：女性输卵管阻塞或损伤、子宫内膜异位症、女性排卵障碍、免疫性不孕和不明原因的不孕以及人工授精或其他常规治疗仍未妊娠者。

3. 技术流程：一代试管婴儿(IVF-ET)的技术流程包括通过促排卵药物刺激卵巢产生多个卵泡，然后在超声引导下取出成熟卵子，与处理后的精子在实验室中结合进行体外受

精。具体来说，女性会在月经周期的第三天开始注射促性腺激素类药物，持续约10-14天，以促进多个卵泡的成熟。期间，医生会通过血液检测和阴道超声密切监测卵泡的发育情况。当卵泡达到理想大小时，给予人绒毛膜促性腺激素(hCG)触发卵子的最终成熟，通常在36小时后进行取卵手术。取出的卵子与处理后的精子混合在培养皿内自然选择，自然受精结合形成胚胎。胚胎通常培养3到5天，期间医生会观察其分裂和发育情况，选择发育良好的胚胎移植到女性子宫内，期望其成功着床和继续发育，从而实现妊娠。

## 二、二代试管婴儿(ICSI)

1. 基本概念：二代试管婴儿技术，即卵胞浆内单精子注射(ICSI)，是在一代技术基础上发展起来的，主要用于解决男性不育问题。通过显微操作，将单个精子直接注入卵子内部帮助其受精。

2. 适应症：男性严重少精症、弱精症、畸精症；男性无精子症(经穿刺或显微取精术获得精子)；精子顶体功能异常以及既往常规IVF受精失败或受精率低。

3. 技术流程：二代试管婴儿(ICSI)的技术流程与一代试管婴儿类似，但在受精过程中采用单精子注射技术(ICSI)，即在显微镜

下使用显微操作仪将单个精子直接注射到卵子内，确保受精成功。具体流程包括促排卵、卵子取出、精子处理后使用ICSI技术进行受精。女性同样需要通过促排卵药物刺激卵巢，并在超声引导下进行卵子取出。精子处理包括洗涤和分离出运动能力强的精子。在显微镜下，胚胎学家会使用显微操作仪，将单个精子注射到卵子的细胞质内，从而确保受精的成功率。这一技术尤其适用于男性严重少精症、弱精症或其他精子异常的情况。受精成功后，胚胎在培养液中继续发育3到5天，选择发育良好的胚胎进行移植，以期实现着床和妊娠。

## 三、三代试管婴儿(PGT)

基本概念：三代试管婴儿技术，即植入前遗传学检测(PGT)，是对胚胎进行遗传学筛查和诊断，以防止遗传病传播，选择健康胚胎移植。

适应症：有遗传病家族史的夫妇、高龄产妇(>38岁)、多次自然流产或试管婴儿失败的夫妇、某些染色体异常等，此技术通过对胚胎遗传物质的检测，降低遗传病传播风险，提高胚胎着床率和妊娠成功率。

技术流程：三代试管婴儿(PGT)的技术流程包括促排卵、卵子取出、精子处理后体外受精形成胚胎，不同的是在胚胎培养到囊胚

阶段时，取少量细胞进行遗传学检测(PGT)，筛查遗传疾病或染色体异常，确保选择健康的胚胎进行移植，从而避免遗传病的传递并提高试管婴儿成功率。首先，女性通过促排卵药物刺激卵巢产生多个卵泡，并在超声引导下取出成熟卵子，与处理后的精子通过常规ICSI技术进行受精。胚胎在实验室中培养至第5-7天形成囊胚。此时，胚胎学家会取出囊胚的几个细胞进行基因检测，筛查是否存在染色体异常或特定的遗传疾病。经过检测，选择健康且没有遗传缺陷的胚胎进行移植，确保胚胎在子宫内成功着床并发育成健康的胎儿。通过这项技术，不仅提高了试管婴儿的成功率，还有效避免了遗传病的代际传递。

综上所述，一代、二代和三代试管婴儿技术各有其特点和适用范围。一代试管婴儿主要针对女性不孕问题；二代试管婴儿主要针对男性不育问题；三代试管婴儿则在前两代基础上，进一步解决遗传学问题。自己适合做哪一代试管不能全凭主观感受，三种技术都有各自的适应症，请根据自身的检查结果，遵从生殖科医生的建议，选择合适的个性化方案。总之，最适合的才是最好的。

(作者单位：广西壮族自治区生殖医院生殖科)