



## 关注“全国疟疾日”

# 疟疾可防可治 需防蚊虫叮咬

新华社西宁4月25日电(记者 央秀达珍)疟疾是全球关注的重要公共卫生问题之一。4月26日是“全国疟疾日”，今年的主题是“谨防输入性疟疾，巩固消除疟疾成果”。专家提醒，群众应提高自我防护意识，防止蚊虫叮咬，若有发冷、发热、头痛等疑似疟疾病状时，应立即就医。

据了解，疟疾是由疟原虫寄生于人体引起的一种传染病，在我国主要有间日疟和恶性疟两种，根据感染疟原虫的不同可以分为恶性疟、三日疟、间日疟、卵形疟、诺氏疟。疟疾的典型症状为突发性寒战、高热和大量出汗。重症疟疾患者可引起脑、肝、肾等脏器损害，并可引起循环系统、呼吸系统甚至多系统功能衰竭。

青海省第四人民医院急诊科副主任王赞介绍，疟疾主要通过蚊虫叮咬传播，因此防蚊虫叮咬很重要。在户外作业，可穿长袖和长裤，皮肤暴露处可涂抹驱蚊剂，防蚊虫叮咬。睡前可在卧室喷洒杀虫剂或蚊香，睡觉时使用蚊帐，房屋安装纱门、纱窗。“如果曾到过疟疾高发区的人员，当有发冷、发热、头痛等疑似疟疾病状时，应立即就医。”王赞说。

专家介绍，疟疾是可防可治的，早期诊断和规范治疗将缩短病程，并避免死亡。现有最佳治疗方法是以青蒿素为基础的联合疗法。但如果治疗不规范，则有可能再次发作，治疗不及时有可能会危及生命。王赞提醒，确诊疟疾后，患者应按照医嘱全程、足量用药，避免出现复发和耐药。

## 健康知识

### 新闻多一点

#### 什么是疟疾?

疟疾，世界上最主要的传染病致死病因之一。疟疾是经按蚊叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染疟原虫所引起的虫媒传染病。传播它的寄生虫从单细胞动物中发展而来。经过漫长的进化，这种寄生虫感染了爬行动物、鸟类、哺乳动物，之后感染灵长类动物，后来又通过灵长类动物传染给人类。这种寄生虫叫疟原虫，造成的传染病叫疟疾。疟疾有四种类型：间日疟原虫、三日疟原虫、卵形疟原虫和恶性疟原虫。

#### 疟疾的主要症状是什么?

疟疾的发作呈周期性和间歇性，其典型发作症状可分为三个阶段：

**发冷期：**出现寒战、脸色苍白、唇甲发绀、厥冷(手脚至肘膝发冷)、鸡皮样皮肤等，持续10分钟至1小时之久，体温迅速上升。

**发热期：**寒战停止后出现高热和脸色潮红，体温可达39~41℃，伴头痛、口渴、脉搏快而饱满、呼吸急促，一般持续4~8小时。高热时常伴头痛、全身肌肉关节酸痛

和显著乏力，恶心、呕吐比较常见，但无寒战、气促、心慌等表现。

**出汗期：**高热后突发全身大汗，体温骤降，除了感觉到疲劳外，顿感舒服轻松，大多能够安然入睡，此期约持续2~3小时。发作后鼻唇部常出现单纯疱疹。多次发作后，查体时可发现脾脏明显肿大，可有压痛，慢性患者脾脏质地变硬，肝脾常同时肿大并有轻度压痛。

#### 疟疾如何预防?

常见的疟疾预防方式有3种：避免接触疟疾患者。不要和疟疾患者接触，尤其是春秋两季，这两个季节的蚊虫比较多，如果叮咬过疟疾患者的蚊虫，叮咬到健康的人，后者就会患上疟疾。

做好防蚊工作。蚊虫较多时，出门的时候应尽量穿上长袖衣服，做好防蚊措施；到户外时带上驱蚊水及防护用品，流汗时及时擦汗；睡觉时可以使用蚊帐，也可以使用一些驱蚊的设备等；同时也要注意不流动的水源或被污染过的水源，及时清理家中积水。

发现异常症状后及时就医。从境外疟疾流行区返回人员，如果发现自己有头晕、恶心、高热等现象，一定要去医院排除是不是

因为疟疾导致的。只有第一时间发现问题，并做出积极治疗，可以保证疟疾不会传染到其他人。该病的传染性很强，要及时接受检查，并且能够尽早地控制传染源，这样就可以在很大程度上改善疟疾隐患，防止带来更大的影响。

#### 疟疾可以治愈吗?

疟疾是因为疟原虫感染所导致的一种传染病，它是通过蚊子叮咬来传播的。临床上表现为周期性的发作，包括了发冷期、发热期和出汗期。从治疗角度来讲，大部分的疟疾病人都是可以治好的。(本报记者 卢智宇 整理)



# 从了解开始 预防疟疾

4月26日是“全国疟疾日”。什么是疟疾?疟疾的主要症状是什么?疟疾如何预防?疟疾可以治愈吗?医生为大家作解答。

## 健康资讯

为进一步加强耐药结核病防治工作，持续推进遏制耐药结核病防治行动，提升耐药结核病防治水平，国家疾控局、国家卫生健康委两部门近日发布《关于进一步加强耐药结核病防治工作的通知》。

结核病是由结核杆菌感染引起的一种常见的、危害健康的传染性疾病。我国耐药结核病防治工作近年来取得一定进展，但仍存在诊断不够及时、发现不够充分等问题。世界卫生组织发布的《2022年全球结核病报告》显示，2021年全球约有1060万结核病患者，耐药结核病患者数量也有所增加。中国疾控中心发布信息显示，2021年我国估算的结核病新发患者数为78.0万，结核病发病率为55/10万。

耐药结核病存在治疗时间长、治疗花费高等特点。为指导各地做好今后一段时间耐药结核病防治工作，通知从提升耐药结核病防治服务能力、关口前移减少耐药结核病发生、提高耐药结核病发现水平、提升耐药结核病诊疗质量、减轻患者用药负担等共七个方面提出工作要求。

为减轻结核病患者用药负担，通知要求各地要积极落实国家医保局相关文件精神，将耐药结核病纳入门诊慢特病管理，可参照住院管理和支付。对治疗耐药结核病效果良好、价格较为昂贵的二线抗结核药物不纳入药占比计算范围。同时，提倡各地以省级为单位，通过集中招标采购降低药品价格。

关口前移是减少耐药结核病发生的关键之举。通知还要求各级医疗机构要按照肺结核诊疗规范、临床路径、诊断标准等技术指南和工作规范要求，对普通肺结核患者进行规范诊疗，并加强规范化管理，以有效减少和避免耐药结核病的发生。要进一步加强医疗机构、疾控机构和基层医疗卫生机构的协调配合，确保患者发现、治疗、管理等全过程的无缝衔接。(据新华社)

# 新冠病毒XBB.1.16变异株知多少?

## 什么是XBB.1.16变异株?

XBB.1.16是新冠病毒奥密克戎重组毒株的一种，属于XBB家族。它是目前全球正在流行的600多种变异株之一，也是137种XBB亚分支之一。

XBB.1.16于2023年1月首次被发现，随后在印度、美国、新加坡和澳大利亚等国家或地区流行，2023年3月5日被正式命名。

XBB.1.16的S蛋白上的新增突变位点，使其比父代XBB.1更容易传播，且免疫逃逸能力与XBB.1.5相当。

鉴于XBB.1.16相对于其他变异株的增长优势，世界卫生组织于3月22日指定其为监测变异株。

## XBB.1.16在国内外流行情况如何?

截至4月18日，全球至少有33个国家或地区报告了XBB.1.16变异株3647条(例)，主要来自印度(63.4%)、美国(10.9%)和新加坡(6.9%)。3月以来印度报告的序列中XBB.1.16占比增长迅速，目前已成为印度主要流行株。美国目前流行的变异株中仍以XBB.1.5为主，但XBB.1.16和XBB.1.9.1近期占比均上升。

由于亚洲部分国家流行XBB.1.16，我国近期输入病例中XBB.1.16的占比增加。我国本土病例中XBB.1.16仍维持极低水平，未形成传播优势。

## XBB.1.16有哪些特点?

国外研究显示，XBB.1.16的传播效率略高于此前流行的XBB.1和XBB.1.5变异株，XBB.1.16的免疫逃逸能力与XBB.1.5相当。

目前，暂无感染XBB.1.16而导致重症入院或死亡增多的报道，也未见与其他奥密克戎亚分支相比疾病严重程度更高的报告，但在儿童、老年人和有基础性疾病等脆弱人群中，不排除因个体差异引起较重的临床表现。(国家疾控局)

## 健康三亚·科学育儿

# 摇头、发出怪声音、做怪表情、抖身体…… 儿童抽动症并非“怪毛病”

本报记者 卢智宇

“耸肩、眨眼睛、吸鼻子、清嗓子、摇头、发出怪声音、做怪表情、抖身体……近期，记者从上海儿童医学中心三亚市妇女儿童医院发育行为儿科获悉，该科室时有接诊有以上症状的患儿，且有增多趋势。

那么，孩子“挤眉弄眼、做鬼脸”可能是什么疾病呢?市妇女儿童医院发育行为儿科主任医师于得澧为大家带来科普。

## 孩子爱做“鬼脸”要引起重视

“儿童不自主的面部抽搐、扭脖子、缩腹、发出怪声等行为是一种疾病，在医学上叫做抽动症或抽动障碍，是发育行为儿科最常见的疾病之一。”于得澧介绍，抽动症多见于学龄儿童，也可见于幼儿期，男孩较多发，最初表现轻微时多被父母误认为是眼疾、鼻炎或感冒带去看医生，后来发现孩子频繁面部抽搐和做各种“鬼脸”，焦急万分各处找医生看病，往往转介到发育行为儿科或儿童心理科。

于得澧表示，抽动症的负面影响不见得是症状本身，而是对儿童本人、父母以及周围人群的情绪、心理造成的影响，也会对亲子关系、学习和生活带来很多麻烦，同时抽动症容易合并其他情绪行为问题，如频繁发脾气、攻击行为、注意力不集中、自我意识不良、遭到同学讥笑或排斥、学习成绩下降、师生关系紧张、影响睡眠等。

## 抽动一般分运动性和发声性

于得澧介绍，抽动一般分为运动性抽动和发声性抽动。

**运动性抽动：**往往在发声性抽动开始前几年出现，始于4至6岁，表现为眨眼、皱眉、面部抽搐、撇嘴、咬唇、张口、歪嘴、摇头、耸肩、扭颈、甩手、举臂、步态异常、踢腿、收腹、跳跃、身体旋转、抓挠动作等；随着年龄的增长，运动性抽动可能演变成更为精细的运动。

**发声性抽动：**实质上是累及发声肌群的抽动，这些部位的肌肉收缩通过鼻、口腔及咽喉的气流产生发声。表现为干咳声、清嗓声、吸鼻涕、吐痰声、呼噜音、犬吠声、尖叫声、打嗝声以及各种各样的动物叫声或无音节的喊叫等。发声性抽动常始于8至12岁，随着年龄的增长，发声性抽动常发展成重复性模仿言语、无意义的语音、无聊的

语调、重复性习语或猥亵性言语(说脏话或无故骂人)。

“抽动症病因及发病机制尚未明确，可能与神经生物因素、遗传因素、免疫因素、环境因素等相关。”于得澧介绍，过敏性体质或免疫功能紊乱的儿童容易患抽动症，而且易加重病症的发作。近年来的情况表明，家庭和环境因素对发病起着明显的“扳机”作用。早期母子关系不和谐、父母期望值过高、超负荷早教、学业课业压力大、儿童人际交往不良或丧失友谊等都会诱发抽动症。

有些抽动症孩子对某些环境刺激特别敏感，如感冒、嗓子发炎、过敏性鼻炎、染红眼病、眼睛干涩、疲劳、惊吓、过度兴奋、肠胃不舒服、着凉、冷热交替过激等，甚至睡觉脖子落枕、吃辛辣食物等，都可能诱发抽动发作或加重症状。长期过频地观看视频，或依赖电子游戏也会诱发和加重抽动症。

## 成年后，近半数患者病情完全缓解

“关于抽动症的评估，体格检查包括神经、精神检查，辅助检查包括脑电图、神经影像、心理测验及实验室检查，目的在于评估共患病及排除其他疾病。”于得澧介绍，对短暂性的抽动障碍或抽动初发阶段，若未影响到孩子日常生活及学习，不建议马上用药，首要做法是对父母予以咨询指导，并调整和改善儿童生活起居。对影响到日常生活、学习或社交活动的中、重度抽动障碍儿童，单纯心理行为治疗效果不佳时，需要加用药物治疗。

“抽动障碍症状可随年龄增长和脑部发育逐渐完善而减轻，抽动常常在青春期减轻，很多患者甚至会消退。”于得澧说，抽动症患儿到成年大概有3种情况：近半数患者病情完全缓解；30%至50%的患儿病情减轻；5%至10%的患儿一直延续至成年或终生，病情无变化或加重。

## 健康三亚·中医养生

# 谷雨时节 防湿邪养肝脾

今年4月20日是谷雨，是春季最后一个节气，意味着寒潮天气基本结束，正是万物生长的最佳时节，也是防湿邪养肝脾的好时机。

春季对应人体五脏为肝，体内肝气随着春日加深而愈盛，在春季之末达到最旺，脾相对较弱，较容易出问题，因此应注意疏肝补脾。对于身体羸弱者以及寒湿较重的中老年人来说，谷雨期间的疾病预防，重在祛湿。

需要注意的是，在饮食方面，应以健脾化湿为基本原则，宜清淡温和、少油腻，宜温不宜冷，多食用时令果蔬，配以疏肝养脾的汤茶等。可吃山药、茯苓、薏仁、扁豆、赤小豆、冬瓜等食物以健脾利湿，或食陈皮、青皮、草果等食材以理气化痰，或饮香薷、佩兰等茶水以芳香化浊。同时，日常可通过按揉足三里、阴陵泉、丰隆等穴以达到健脾祛湿的目的，可于每日早晚用拇指按揉以上穴位，按揉过程中以感到酸胀为度。

另外，情志调节也是重要的养生环节，要保持平和的心态，多深呼吸，少生气，这些对缓解疲劳和改善不良情绪有所帮助，可以令肝气舒畅。尤其是小朋友，家长应多鼓励少责备，顺应该时期万物生长之势，使其心情舒畅，更有助于生长发育，健康成长。

谷雨时节，也要防春困，不宜睡得过多，要早睡早起，以平衡阴

阳。平日可多伸伸懒腰，帮助人体升发阳气、疏通心肺。适量的运动既可以促进气血调和，又可以疏肝降火。大家应多进行户外运动，可在春光正好时外出踏青，欣赏大自然绿植，吐故纳新，强身健体，怡情养肝，抑肝扶脾，有助提升脾的运化功能，方有利于安然入脾。

谷雨时节，潮湿多雨，注意不要长时间待在潮湿阴冷的环境中，要经常开窗透气。洗澡还应洗热水澡，适当出汗为宜，洗完澡后要充分擦干身体，吹干头发。保持二便通畅，防止湿热积聚。穿衣尽量保持宽松，面料以棉、麻、丝等透气散湿的天然纤维为主，这样有利于汗液蒸发，祛除体内的湿邪。(苏何)



# 耐药结核病防治工作的进一步通知