

健康热评 JIANKANGREFENG

# 预防疟疾，防止蚊虫叮咬最有效

本报记者 陈晶

4月26日是第16个“全国疟疾日”，今年的宣传主题为“谨防输入性疟疾，持续巩固消除成果”。当前我国处于消除疟疾状态，但是境外输入性疟疾引起本土再传播的风险持续存在，疟疾防控工作稍有松懈，本土疫情就可能卷土重来。

## “打摆子”是对疟疾发病时一种形象的描述

随着“五一”小长假的到来，出境游玩的人群越来越多，东南亚、美洲、非洲也是很多人选择的目的地。这些国家中有一些是疟疾流行地区，由于疟疾的传播媒介为蚊虫，去这些国家旅游时，尤其在农村、山区和野外，要格外注意防蚊虫叮咬，以免感染疟疾。

“疟疾是一种急性发热性传染病，是疟原虫经按蚊叮咬传播而寄生在人体，引起周期性发冷、发热、出汗等症和脾大、贫血等体征为特点的虫媒寄生虫病。疟疾典型的临床表现呈周期性发作，‘打摆子’是我国对疟疾发病时一种形象化的描述。患者发病初期可有程度较轻的怕冷、不规则的低热或间歇热，伴全身不适、头痛、肌肉酸痛等症。”首都医科大学附属北京友谊医院、北京热带病研究所副主任医师王磊介绍，按照寄生疟原虫虫种不同，疟疾主要分为间日疟、恶性疟、三日疟、卵形疟及诺氏疟5种，其中最危险的是恶性疟。

“2017年以来我国就没有报告疟疾的本土病例了，目前国内的疟疾患者均是来自境外输入。疟疾是热带病中的‘头号杀手’，主要分布于热带与亚热带地区，非洲和东南亚是疟疾高发地区。”王磊提醒，疟疾未经及时诊治，可出现心、脑、肾等重要器官的严重损害，病情严重者会出现昏迷和休克等表现。

## 疟疾潜伏期可达25天

“在临床上，疟疾的潜伏期短的为7天，长的可达25天，所以很多出国务工、旅游的人员都是在潜伏期内回国，在国内发病。”王磊告诉记者，疟疾在潜伏期刚开始发病时会像感冒一样的症状，浑身乏力倦怠、食欲不振，有的会

## 延伸阅读

乌梅是蔷薇科植物梅的干燥近成熟果实，夏季果实近成熟时采收，低温烘干后闷至变黑。乌梅性平，味酸、涩，入肝、脾、肺、大肠经。

乌梅的药用价值在我国古代的医典中也多有记载。《本草纲目》上说，乌梅可敛肺、涩肠、治久咳、疟疾、反胃、吐利、蛔厥、杀虫、解鱼毒等。而现代医学则认为乌梅的维生素C含量比较高，比如“春桃柿子”的维生素C含量是其他水果的数百倍，其钾元素含量也较其他水果高。

组成中有乌梅的方剂有很多，不过以乌梅为主的方剂那就不能不提乌梅丸了。乌梅丸出自张仲景的《伤寒杂论》，以乌梅、细辛、干姜、黄连、当归、附子、川椒、桂枝、人



出现发冷、高烧症状。

王磊介绍，疟疾病程可分为发冷、发热、出汗、间歇4期。发作时突然畏寒（盖几层被子都觉得冷）、脸色苍白、口唇青紫、全身发抖，常伴有头痛，同时体温迅速上升。持续数十分钟至一两个小时，发冷和发冷消失，脸色转红，皮肤灼热干燥，伴有剧烈头痛，或恶心呕吐、结膜充血、口渴等症，体温可高达39℃~41℃。发热持续4~6小时，全身大汗淋漓，体温迅速下降至正常，发热时伴发的症状也全部消失。

“从上一次发热退尽到下一次发热开始为发作间歇期，患者可无任何症状。典型的疟疾发作周期为，间日疟及卵形疟患者间隔1日发作1次，三日疟患者则间隔两日发作1次，恶性疟及诺氏疟患者则每日均有发作，且在间歇期患者体温可不恢复正常。疟疾患者从发病至诊断治疗时间，超过5天者，合并多脏器受累情况明显增加，救治难度显著增加，死亡率上升，就有可能转变为重症疟疾。”王磊强调，重症疟疾可出现因脑、肝、

肾、心、肺、胃、肠等受损引起的各种综合征，病情严重者会出现谵妄、昏迷和休克等症，如诊断不及时或治疗不当，可危及生命，因此需要及早诊治。

“疟疾不仅可以通过蚊虫叮咬传播，疟原虫还可以通过胎盘由母亲传递给胎儿，对胎儿生长发育造成严重危害。此外，未经治疗痊愈的疟疾患者也可以通过输血造成疟疾的传播。疟疾对人类健康的影响不容忽视，对于疟疾患者，经治疗完全康复的，建议在停药3个月后进行怀孕是较为适宜和恰当的时机。”王磊说。

## 疟疾防治，预防为先

“目前治疗疟疾的主要药物为青蒿素及其衍生物，疗效快速确切。”王磊介绍，若患者合并有心、脑、肝、肾等其他重要脏器的病变，还要针对损害程度进行一并治疗。

“预防疟疾最有效的办法就是防止蚊虫叮咬。”王磊表示，预防方法主要从以下几个方面入手——

防蚊灭蚊。有蚊虫的季节要正确使用蚊帐，避免身体紧贴蚊帐，可点蚊香、灭蚊片等驱蚊。居住环境应保持有良好的卫生，做到干净、整洁，清除垃圾、杂草，疏通积水，填平污水坑，可使用灭蚊剂根除蚊子的滋生场所。

个人防护。外出活动时，可穿长衣、长裤，或将身体外露的部分使用驱蚊剂、防虫剂，如蚊不叮等，以防蚊子叮咬。

加强传染源管理。由于疟疾的传染源主要是疟疾病人和带疟原虫的人，故要积极治疗。尤其是带疟原虫的人，这种人往往没有症状，不易被发现，多在普查中才发现。急性期的病人要在症状消失后方可解除隔离。

“由于疟疾是可以预防和治愈的，疟疾患者只要及时治疗，预后较好，一般不会留有后遗症。”王磊提示，如果有人去过疟疾流行区，特别是非洲、东南亚及中南美洲等地区，回国后出现发冷、发热等不适症状时，一定要在就医时告知医生，以便及时进行筛查、诊断和治疗，以免误诊误治。

糯米、冰糖，将乌梅煎汁后去渣，放入糯米、红枣和水煮成粥，食用时加冰糖。此粥有生津止渴、敛肺止咳、涩肠止泻的功效，适用于久泻、久痢等病症。

虽然乌梅在药用和食用中有如此多的好处，但是也不能过量服用，服用时还应注意：乌梅的酸度很大，过量服用会对我们的牙齿和肠胃造成损伤，所以肠胃功能比较弱或者牙齿不好的朋友们不要服用；感冒发热的朋友要谨慎服用乌梅，因为在感冒发热初期乌梅有敛邪的作用，不利于感冒发热的恢复。

（北京中医医院中药师 翟祺）

健康潮 JIANKANGCHAO

## 说说关于贫血的几点常见疑惑

贫血是血液科常见的疾病，据世界卫生组织统计，全世界贫血人数超过20亿，中国患贫血的人口数量远高于西方国家，儿童、老年人、育龄期妇女及一些特定疾病患者是贫血的高危人群。很多人觉得贫血是一种常见病，补补营养就好，其实不然。

贫血是血液病吗？其实贫血不是一种特殊的血液病，而是一种综合征，很多疾病的临床表现是贫血。根据病因，可将贫血分为三类：继发性造血功能异常的贫血，如白血病、淋巴瘤导致的贫血；营养缺乏导致的贫血，如缺铁性贫血，由于叶酸或维生素B12缺乏导致的巨幼细胞性贫血；非血液病导致的贫血，如肝硬化、糖尿病、风湿免疫病等导致的贫血。贫血不是小事。

如何判断自己是否贫血？需观察自己有没有贫血的临床表现，如经常感到体力不足、气喘、头晕，出现面色苍白、食欲减退、失眠，或者有情绪问题、易怒等；通过血常规检查进行确认，其中血红蛋白浓度、红细胞数量、红细胞比容是提示有无贫血的三个重要指标。不同年龄判断贫血的标准是不一样的。在海平面地区的青壮年中，男性的血红蛋白浓度不能低于120g/L，女性不能低于110g/L，孕妇不能低于100g/L；70岁以上老

年人的血红蛋白浓度生理水平可以在100g/L左右；儿童基本上在130g/L左右，一岁以内的婴幼儿在140g/L左右。以上标准是针对海平面地区。在高海拔地区，人体红细胞的正常值比平原地区要高一些。

如何治疗贫血，食补有用吗？治疗贫血最重要的办法就是找到病因。确诊贫血后，需要进一步做相关检查排除病因，如检查体内血清铁蛋白、叶酸、维生素B12的含量，排除营养性贫血的可能，或者检查肝功能、肾功能、甲状腺功能、风湿免疫自身抗体等，排除相关疾病。如果排除以上疾病后仍处于贫血状态，需要请血液科医生判断是否进一步做骨髓穿刺，确定是否存在骨髓造血功能异常的问题。根据以上检查结果进行对症治疗。老百姓很重视食补，这个需要分情况看待。猪肝、红枣等食品，在一定程度上可以增加体内铁的摄入量，预防缺铁性贫血的发生。如果出现了中度的和中重度的贫血，通过食用一些猪肝、红枣来改善，是完全不够的，这时需要在医生指导下通过口服铁剂等来补充铁元素。如果不注重饮食均衡，一味补充红枣、猪肝等食品，容易出现胆固醇和血糖升高等情况，得不偿失。

（中国医学科学院血液病医院再生医学诊疗中心主任 施均）

## 此类“消炎药”痛风患者可不能滥用

“世界痛风日”是每年的4月20日，但在武汉市中心医院风湿免疫科门诊一年365天都能碰到痛风患者。控制尿酸水平成为治疗高尿酸血症、痛风性关节炎的核心，很多人都知道要管住嘴、迈开腿，但一旦发作痛风，很多人就不知道该怎么办了，甚至靠滥用“抗生素、激素”意图达到“快速消炎”的目的。

52岁的黄先生，是个老痛风患者，最开始出现脚踝红肿、疼痛时，当地医院抽血化验提示尿酸500+umol/L，听周围朋友说是痛风，忍忍自己就好了。最近2年，黄先生的痛风每年都发作3~5次，严重时自己便到小诊所要求“输液”治疗。近日再次出现左侧脚疼，经“输液”后症状好转不到3天又再次加重，甚至右膝盖也同时疼起来了，走路都困难，终于在家人的劝说下，来到了武汉市中心医院就诊。

经过抽血检查，黄先生的尿酸水平接近600umol/L了，肾功能也有所下降。医生通过对患者病史的了解和查体，诊断黄先生为痛风性关节炎、肾功能不全，并分析他的肾功能下降可能和痛风有关，还可能和他滥用“抗生素”有关。这个时候，“心急”的黄先生又要求医生给他打抗生

素“消炎”，在一番耐心解释后，黄先生和他的家人才“恍然大悟”，最终通过科学的方法，疼痛逐渐缓解，尿酸和肾功能逐渐恢复正常。其实，痛风性关节炎的“炎”属于无菌性炎症，是不需要抗生素治疗的，在疼痛早期，在医生指导下服用几天抗

炎镇痛药（比如双氯芬酸钠、依托考昔等）就可以明显缓解，后续再配合饮食控制、口服降尿酸药物控制尿酸在300~360umol/L之间，就可以减少痛风发作次数，还可以保护其他器官不受尿酸影响。

36岁的陈先生，已是一位10年的老痛风患者了，近几年为了快速缓解疼痛，不影响工作，每次发作痛风，都会到楼下诊所打两天“激素”缓解症状，近1年，打多了，痛风发作次数也多了。日前，他的双手腕部肿痛明显，就诊于武汉市中心医院后湖院区，风湿免疫科申江曼主治医师接诊患者后，考虑是痛风发作，并开具抽血化验单，结合体检发现陈先生不仅尿酸高，血脂、空腹血糖和血压都偏高，腹型肥胖明显。申医生告诉患者，激素是一把“双刃剑”，虽然可以快速缓解疼痛，但也可能会带来不良反应，比如血脂紊乱、血糖、血压升高、向心性肥胖等，患者在医生指导下病情得到缓解，后期通过控制饮食、适当减重、口服降尿酸药物，痛风未再频繁发作，血压、血糖和血脂也逐渐恢复到正常。

提醒大家，痛风性关节炎患者滥用抗生素，不仅“不对症”无法缓解症状，反而会增加机体对抗菌药物的耐药率和肝肾损伤的概率。另外，因出现了较多不良反应，“激素”不推荐作为缓解痛风的一线药。因此，在专科医师指导下用药，才能快速缓解病情，避免“滥用药物”造成不良后果。

（武汉市中心医院副主任医师 方琦）

## 出现这些信号要警惕咽喉癌

北京同仁医院头颈外科主任房居高的诊室里，经常会有全国各地慕名而来的患者。这次前来就诊的患者是一位56岁的中年男性，声音嘶哑1年了，最近1个月加重，并出现了活动后呼吸不畅。患者吸烟30多年，以往身体一直很健康。喉镜检查发现，肿瘤主体位于患者的一侧喉腔，一部分病变突向健侧喉腔，遮挡喉口，引起患者呼吸不畅，需要紧急做气管切开手术，以防很可能出现的呼吸困难和窒息。气管切开后，如果直接手术，需要进行全部喉器切除，今后不能自己发声说话了。

房教授为患者选择了有可能保留部分喉体的诱导化疗和手术方案。经过近2个月的诱导化疗，效果很好，房教授又为患者做了保留喉体的手术，术后放疗，定期复查。目前治疗两年半了，上上周刚复查过，吃饭、呼吸和说话都没问题。

咽喉癌是头颈部恶性肿瘤，相较于肺癌、胃肠道癌，咽喉癌的发病率并不高，仅占全身恶性肿瘤的1%~5%。许多人甚至都没有听说过咽喉癌这种肿瘤，更谈不上对这一疾病的了解了。那么，普通人如何正确防治咽喉癌？

对于疾病，最好的治疗方式是预防，咽喉癌也是如此。在世界各地的流行病学研究中，已经有明确结论：吸烟是咽喉癌等呼吸道的恶性肿瘤的重要危险因素，统计学提示约95%的喉癌患者有长期吸烟史，这与烟草燃烧时，所

产生的烟草焦油中的苯比芘有致癌作用密切相关。也有研究提示，虽然单纯饮酒与咽喉癌发生的相关性较弱，但长期慢性大剂量酒精摄入，会增加同时吸烟的致癌作用。由于空气污染或职业暴露，生活、工作在生产性粉尘或废气、化学烟雾的环境中或长期接触石棉、芥子气、镍、各种有机化合物以及烷化物，也增加了患咽喉癌的概率。此外，病毒感染，特别是高危型人乳头状瘤病毒（HPV-16/18）与咽喉癌的发生有一定相关性。与全身其他恶性肿瘤相似，健康的生活习惯、乐观开朗的精神状态是预防癌症获得健康的最佳方案。

咽喉部肿瘤最常见的症状是咽喉异物感、声音嘶哑、痰中带血。严重的会出现呼吸困难、吞咽不畅。如果在生活中出现反复频繁发作或持续存在的上述症状，建议及时到耳鼻咽喉科门诊进行喉镜检查。医生明确排除咽喉癌后，遵医嘱或定期复查即可。

一旦确诊为咽喉癌，也不必过于恐慌，只要及时治疗，很多咽喉癌可以治愈，不影响生命。早期的咽喉癌，如果得到及时治疗，多数可以通过经口微创手术治疗，治愈率可达90%以上。随着医学技术的发展，很多晚期咽喉癌的生存率和治疗后生活质量也获得了很大的提高。

（首都医科大学附属北京同仁医院副主任医师 马泓智）

食话食说 SHIHUASHISHUO

## 多吃番茄能美白？

番茄是生活中常见的一种食物，无论生吃、炒菜还是做汤都十分美味，更重要的是，番茄具有一定的营养价值，因此深受人们的喜爱。除了食用价值之外，还有人认为：番茄富含维生素C，多吃能美白。这一说法是正确的吗？

番茄的维生素C含量并不高，仅为14mg/100g，这个含量在蔬菜中可算不上丰富，还不到大白菜维生素C含量的一半，也仅为甜椒维生素C含量的11%。也有一些品种的番茄维生素C含量比较高，比如“春桃柿子”的维生素C含量最高，高达34.17mg/100g，其次为“丹东409”、“小黄妃”，含量都>25mg/100g。但如果储存方式不当，维生素C含量会明显下降。

传言说维生素C能美白，这与维生素C具有抗氧化性有关。维生

素C能抑制酪氨酸酶的活性，而酪氨酸酶是酪氨酸转变为黑色素的催化剂及黑色素生成过程的主要限速酶，维生素C抑制了它的活性后，就能使颜色较深的氧化型色素还原为颜色较浅的还原型色素，抑制黑色素的形成，也就起到了所谓的美白效果。不过，这仅仅是针对外用的情况，并不能说明吃了富含维生素C的食物也能美白。同理，也有人认为番茄中富含谷胱甘肽所以美白，这也主要是针对外用的情况，目前还没有吃富含谷胱甘肽食物能美白的可靠证据。另外，虽然没有证据表明吃番茄能美白，但有研究提到，每日摄入一定量的番茄酱能显著降低女性的皮肤晒伤发生率，有一定的皮肤光保护作用。可以帮助

避免户外长时间阳光照射造成的紫外线损伤，减少皮肤深层组织受到破坏。

虽说在补充维生素C方面并非番茄的强项，但它的番茄红素含量还是挺优秀的，并且越成熟的番茄含有的番茄红素就越高。比如胡萝卜、南瓜等蔬菜中番茄红素的含量约为0.1~1.5mg/kg，而新鲜成熟番茄中番茄红素含量一般为31~37mg/kg。番茄制品中的番茄红素含量可能更高，比如番茄汁和番茄酱中番茄红素含量按浓度和制作方法不同约为93~290mg/kg。番茄红素具有抗氧化性，人体不能自己合成番茄红素，所以只能从食物中获取。摄入番茄红素不仅能帮我们抗炎、增强机体氧化应激能力、提高免疫力，还能保护心血管健康，有助于降低血清胆固醇和

（公共营养师 薛庆鑫）