

# 春季踏青好时节 警惕草丛“吸血鬼”

## 青岛市疾控中心提醒：一旦蜱虫钻入皮肤不要生拉硬拽“粗暴”对待

### 健康提醒

最美人间四月天，正是踏青好时节。随着天气渐暖，百花盛开，野外露营、郊游踏青已经成为大家周末放松的首选方式之一。此时，隐藏在草丛中的“吸血鬼”——蜱虫正跃跃欲试，时刻准备“蜱”一下。为何小小蜱虫却具备如此强大杀伤力，青岛市疾控中心发布健康提醒，为市民进行科普。

### 蜱的孳生环境

蜱俗称壁虱、扁虱、草爬子、狗豆子等，虫体椭圆形，未吸血时腹背扁平，背面稍隆起，成虫体长2~10mm；饱血后胀大如赤豆或蓖麻子状，大者可长达30mm。蜱虫主要生活在森林、灌木丛、开阔的牧场、草原、山地的泥土中、动物巢穴中等地方。蜱可以寄生在家畜、鼠类等体表，一般寄生在动物皮肤较薄、不易被搔动的部位，如狗、羊、牛的耳内侧或耳根部、颈项部等处，蜱常叮咬人体的鬓角、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。由于蜱的嘴上有

倒刺，一旦被叮咬很难直接取下来。游离动物体后可附着在草上。蜱的嗅觉极为敏感，能在15米之外嗅到宿主的气味，爬到1米高的树叶或草尖上等候觅食，当人或动物经过时，突然跳到他们的身上伺机吸血。

“蜱虫病”，是由新型布尼亚病毒感染引起的急性传染病，主要通过蜱虫叮咬传播。本病的发病季节集中在4~10月，这与蜱的活动特点及人体暴露机会增多密切相关。莱姆病是由伯氏疏螺旋体引起的神经系统感染，前期主要为游走性红斑，呈靶形或“牛眼”形，继而表现为神经系统和心血管系统损害，后期以关节损害为特点。通常在夏季和早秋发病，与职业相关密切，以野外工作者、林业工人感染率较高。森林脑炎是由黄病毒属中蜱传脑炎病毒所致的大脑神经系统急性传染病，蜱为传播媒介。临床表现以神经系统症状为主要特征，常有后遗症，病死率较高。本病是森林地区自然疫源性疾，有严格的季节性，自5月上旬开始，6月高峰期，7~8月下降，呈散发状态。

### 如何防止被蜱虫叮咬？

野外活动时应注意做好个人防护，提倡穿长袖衣服，不要穿凉鞋。扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子

里，穿浅色衣服可便于查找有无蜱附着。尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧；裸露的皮肤涂抹驱避剂，如含有避蚊胺(DEET, N, N-二乙基间甲苯苯甲酰胺)的市售驱避剂或花露水，可以持续保护几个小时；活动结束后，还要仔细检查身体和衣物，看是否有蜱叮入或爬上，发现蜱虫后立即清除。防止宠物将蜱虫带到宿主家中。宠物喜欢到户外的草地、灌木丛、洞穴、枯枝烂叶或花丛中去玩耍，容易被蜱虫感染。宠物感染蜱虫后，容易将蜱虫带回主人的家居环境中来，蜱虫经过大量繁殖后极易再次攻击宠物主人。因此，宠物回家前，应检查是否携带蜱虫。

### 蜱虫叮咬后处置措施

一旦发现蜱虫叮咬钻入皮肤，千万不要生拉硬拽“粗暴”对待，以免拽伤皮肤，还易将蜱虫的头部留在皮肤内，导致病毒感染。可用75%酒精涂在蜱身上，使蜱虫头部放松或死亡，再用尖头镊子取出蜱虫，或找专业医疗机构取出，然后再用碘酒或酒精做局部消毒处理，并随时观察身体状况，如出现发热、叮咬部位发炎溃烂及红斑等症状，及时到医院诊断是否患上蜱传疾病，避免错过最佳治疗时机。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 实习生 许伊婷

### 健康指导站

## 痛风管理，肾为重要

### 青大附院市南院区举办“全民关注痛风日”主题公益系列活动



多学科义诊提供一站式服务。



义诊现场提供健康宣教。

痛风在青岛有着非常高的知名度，“哈啤酒加海鲜”的饮食习惯酿成了超30万人的痛风患者群。然而，青岛人又十分幸运，因为以青大附院为代表的青岛痛风研究与诊疗在全国领跑，已逐渐形成痛风病的精准医疗、痛风的新药研发、肠道菌群与高尿酸血症相关性研究、高尿酸性肾病的发病机制研究及痛风智慧医疗等国内领先的研究方向。今年4月20日是第8个世界“全民关注痛风日”。当天，青岛大学附属医院市南院区为响应“全民关注痛风日”的号召，呼吁广大民众和临床医护同仁关注健康管理，使患者远离痛风，开展“痛风管理，肾为重要”主题义诊活动。

### 多学科联合一站式义诊

痛风、高尿酸血症(HUA)是常见的代谢性疾病，国际上将高尿酸血症的诊断定义为：正常嘌呤饮食状态下，非同日2次空腹血尿酸水平 $>420\mu\text{mol/L}$ 。近年来我国HUA及痛风发病率逐年上升，有资料显示我国北方普通人群高尿酸血症患病率为25.3%，已接近1.7亿。中国疾病中心数据显示：我国痛风患者总数已经超过8000万。而且痛风趋向年轻化，治疗依从性差。高尿酸血症已成为继高血压、高血脂、高血糖之后的“第四高”。大量的临床研究表明，高尿酸血症与心脑血管系统疾病、内分泌疾病和慢性肾脏疾病等密切相关，是这些疾病发生和发展的独立危险因素。2007—2008年美国全国健康营养调查结果显示，高尿酸血症患者合并高血压、2期以上慢性肾病、肥胖、糖尿病、肾结石、心梗、心衰和脑卒中患者的发生率分别

为74%、71%、53%、26%、24%、14%、11%和10%。

在第8个世界“全民关注痛风日”，亚太痛风联盟携手中国高尿酸血症与痛风管理中心共同推出“痛风管理，肾为重要”主题活动，以呼吁广大民众和临床医护同仁：关注健康管理，使患者远离痛风。此次全国共有30余家医院举行义诊活动，义诊内容包括免费测尿酸、免费疾病咨询、免费健康指导、免费领取健康知识手册，其中就包括青大附院市南院区。

据青大附院市南院区内分泌与代谢性疾病科副主任医师陈颖介绍，痛风的治疗需要多学科共同参与，例如出现关节活动障碍时，需要到康复科治疗，发现尿酸指标高，需要营养科专家告诉市民该如何调整饮食。因此，本次义诊是由青岛大学附属医院手足外科、营养科、康复科、内分泌与代谢科等专家一起坐诊，为义诊市民提供一站式服务。同时，“高尿酸自我管理”视频号进行线上直播宣教，邀请行业大咖山东省免疫疾病与痛风临床医学研究中心、山东省代谢性疾病重点实验室、山东省痛风病临床医学中心主任，青岛大学代谢病研究院院长李长贵和南方医科大学南方医院李娟教授开展科普讲座，以提高全社会对于高尿酸血症的危害的充分认识，最小程度地减少并发症的发生，从而减少患者痛苦。

### 痛风在青少年中发病率走高

随着生活水平的提高和生活方式改变，高尿酸血症和痛风的发病率呈高发趋势。值得注意的是，青少年发病率呈上升趋势。痛风的危害极大，在急性发作

期，足以让一个年轻人在一夜间倒下。曾经，青大附院内分泌与代谢性疾病科接诊了一例长期高果糖饮食致高尿酸血症并急性心肌梗死患者，入院检查发现血尿酸高达 $812\mu\text{mol/L}$ ，相当于正常值的近两倍。住院第二天，这名小伙出现右足第一跖趾关节红、肿、热、痛，短时间内达峰，疼痛剧烈难忍，影响夜间睡眠，活动受限及不能站立，被诊为“急性痛风性关节炎”，心脏症状随之加重，甚至无法平躺。经李长贵主任会诊后及时给予药物治疗，关节肿痛和心脏情况均有好转。原来，小伙平时喜饮碳酸饮料及果汁替代饮水，每日约饮2L/瓶的碳酸饮料或果汁约4—5瓶，330ml/听的易拉罐装碳酸饮料约20余瓶，这样的生活方式持续两年多。长期果糖、果汁摄入的总量与痛风的发病率呈正相关。出院后，小伙要戒掉碳酸饮料及果汁，多喝水，还需长期口服药物进行治疗。据悉，基于丰富的临床经验，李长贵主任团队创建病因与表型为导向的痛风分型诊疗方案及碱化尿液治疗方案，首创“分期、分级、联合、综合”痛风规范化诊疗体系。2019年，李长贵牵头制定了中华医学会内分泌学分会《中国高尿酸血症与痛风诊疗指南(2019)》，这是我国首部高尿酸血症与痛风诊疗指南。

陈颖介绍，通过世界“全民关注痛风日”的健康宣教，旨在普及痛风及高尿酸血症防治知识，规范医生诊疗行为，让更多人了解高尿酸血症的诊断标准以及高尿酸血症带来的危害、早期预防和控制，提醒青少年保持良好的生活习惯，注意健康饮食荤素搭配，多运动，保证正常体重，少喝碳酸饮料和果汁。

观海新闻/青岛晚报 记者 于波 实习生 许伊婷