

蜱虫病进入高发期

专家提醒：避免在草丛、灌木丛长时间停留

眼下，蜱虫进入活跃期，已有不少人因蜱虫叮咬进了医院。这个不起眼的“吸血鬼”，破坏力超强，身上携带着多种病毒。不幸被它咬了患上“蜱虫病”，不仅会发热、血小板减少，严重时甚至会引发多器官衰竭，危及生命。湖北武汉大学中南医院感染科主任医师邓莉平说，在临床上就遇到过不少因为蜱虫叮咬进ICU抢救的老人。

“蜱虫病”发病快、危害大，所以国家卫生健康委从2026年4月1日起，将它纳入乙类传染病管理，与艾滋病、结核病、登革热等同级别。“五一”假期将至，如果进行户外活动，该如何防范？且听专家为我们科普、支招。

什么是“蜱虫病”

“蜱虫病”，由新型布尼亚病毒引起，经蜱虫叮咬传播，属于急性传染病。医学上称为发热伴血小板减少综合征，发热、血小板减少是疾病的主要表现，还可能有恶心、呕吐、厌食等消化道症状，以及全身肌肉酸痛、乏力、头痛，有的会起皮疹。病情严重的，可能出现意识模糊、身体多脏器受损等症状。

我国2009年首次报告发热伴血小板减少综合征病例，这些年其发病率一直呈上升趋势，对人类健康威胁越来越大，发病数在增加，发病范围也在扩大，一些以前没有报道过病例的地域，也有新发患者出现。

“蜱虫病”起病急、进展快，危害极大。国家将其纳入乙类传染病管理，一方面是为了引导大众对这种疾病保持更高的警惕，另一方面也是为了更好地防控这种疾病，最大限度降低传播风险，减少重症和死亡案例发生。

小小蜱虫为啥这么毒

蜱的种类很多，携带多种病原体，可通过叮咬

传播多种病原体，包括病毒、细菌和寄生虫，引发多种严重疾病。除了“蜱虫病”，还有莱姆病、无形体病、森林脑炎等。

蜱虫主要活跃在山区、丘陵地区。受气候、环境、蜱季节性消长以及农事活动等影响，该病呈明显季节性，多发生在4至10月。长期户外工作者、野外作业的农民、采茶工人等被蜱叮咬和感染



眼下蜱虫进入活跃期，户外注意做好防范。熊凤霞 摄

的风险较高。

蜱虫叮咬时，唾液中的麻醉成分，让人不会有明显痛感或瘙痒感，因此难以察觉。有的病人甚至到医院就诊时，身上还带着蜱虫，这类病人往往情况比较严重。

户外活动怎样防“袭击”

怎样预防蜱虫叮咬呢？邓莉平给出了以下建议：

去户外植被、草比较多的地方，尤其是山地、林区，建议着浅色长衣长裤、扎紧袖口、裤口，减少身体暴露；喷涂驱避剂，长时间作业人员建议佩戴手套；蜱虫不仅咬人，还会寄生在牛、羊、家中宠物身上。加强家养牲畜的寄生蜱清理，宠物钻草丛后一定要及时全身检查，定期清理；回家拍打衣物、洗澡时注意检查身体有无异常痕迹；“蜱虫病”患者发病时，照护者应遵医嘱采取防护措施，患者血液、血性分泌物、排泄物等污染处应及时清洁消毒；“蜱虫病”爱“欺负”老年人，尤其是山区采茶、种植农作物的群体，风险较高，本身如果有基础病者，中招后易发展成重症。

万一被蜱虫叮咬了怎么办

万一被蜱虫咬了，不要慌张。千万不要直接上手硬拔或拍死，蜱虫口器断裂易留体内，增加感染风险。正确方法如下：用一点酒精涂拭在蜱虫身体上，再用一个镊子贴近皮肤，夹住蜱虫的头部，垂直、缓慢地把它拔出来，然后用碘伏或者酒精对伤口进行消毒。

拔出蜱虫后也不能掉以轻心，需观察一周左右，如果出现发烧、局部皮肤红肿等症状，立即就医。

(据湖北日报)

耳聋治疗需要循序渐进因人而异

耳朵是用来听声音的器官，有了耳朵才能更好地与外界进行交流。若发生了耳聋，不仅会影响生活交流，还会导致心情抑郁、少言寡语，甚至影响工作及生活质量。许多人一听自己发生耳聋，就会“认命了”。殊不知现在医学发达，耳聋治疗已由以前单纯的药物治疗发展为使用助听器、手术治疗，甚至是植入人工耳蜗来改善患者耳聋状态。

药物治疗抓住“黄金窗口”

在很多人印象中，发生耳聋后就是吃点药看看。事实上，药物治疗只对一部分耳聋有效，而且对治疗时间要求很高。最典型的就是突发性耳聋，这是一种在短时间内突然出现听力下降的疾病，常伴随耳鸣、耳闷或眩晕。临床普遍认为，突发性耳聋与内耳供血不足、炎症反应、免疫异常等因素有关。

对于这类耳聋，早发现、早治疗尤为关键。在发病后的前几天到两周内，规范使用改善内耳循环、减轻炎症反应的药物，部分患者的听力有机会恢复或明显改善。但如果拖延时间过长，内耳毛细胞受损严重，药物的效果就会大打折扣。

另外，有些耳聋不适合用药物治疗，如长期噪声损伤、老年性聋、遗传性耳聋等，其内耳结构已发生了不可逆改变，仅靠药物很难奏效。还有一些耳毒性药物本身具有损伤听力的作用，若自己乱吃药，有可能加重耳聋程度。



老年痴呆早期信号与家庭照护要点

随着人口老龄化程度不断加深，老年痴呆(阿尔茨海默病)已经成为威胁老人身心健康与生活质量的常见疾病之一，它像一团迷雾一样悄无声息地吞噬着患者的记忆。很多人把阿尔茨海默病早期表现当成是“老了”的必然现象，简单归为“年纪大了、老糊涂了”，从而未能及时重视与干预，导致错过了治疗的最佳时期。那么，如何识别阿尔茨海默病的早期征兆？如何在家中为患有阿尔茨海默病的老人进行安全正确的照料，最大限度守护患者的尊严及生活质量？下面为大家详细讲解。

分清正常健忘与老年痴呆

很多人会把老年人的健忘归咎于“年纪大了”，但老年痴呆的记忆衰退与正常老化有着本质区别。正常老化健忘多是一时性忘记名称、放错了东西，提醒之后能够回忆起，并不耽误日常生活。但老年痴呆的早期表现有“不可逆”特点：近事记忆力很差，刚刚做过的事情、说过的话一转头就不记得了，即便不断提示也不能回忆起；原本很熟悉的生活技能出现障碍，比如不知道用微波炉加热食物、忘记了如何做饭，熟悉的地方走不回去，连当下是什么季节都说不清楚；说话结巴、词不达意，常忘记一些常用的字。此外，性格突变也需警惕，比如原本温和的老人变得多疑、易怒，或对以往的爱好好突

因此，一旦发现听力下降，正确的做法不是盲目吃药，而是尽快到正规医院进行听力检查，明确耳聋类型，在医生指导下决定是否需要药物治疗。

助听器是听力康复的重要工具

当药物治疗无法明显改善听力，或者耳聋已经进入相对稳定慢性阶段时，助听器往往成为最现实，也是最常用的选择。然而在实际生活中，很多人对助听器存在明显的心理排斥，有人觉得助听器是老年人“标配”，戴上助听器就等于承认自己耳朵不行了，有人担心外观显眼被他人注意，甚至因此长期回避佩戴。

实际上，助听器最重要的功能不是单纯地放大声音，而是让声音更好地传入大脑。中度及以上程度的感音神经性耳聋病人由于声音减小，进入大脑的声音也会随之减少，长时间下去，大脑对声音的分辨能力和分析能力会降低。合理、正确佩戴助听器可矫正此类听力剥夺现象，使大脑继续对声音进行加工处理，有利于保持甚至延缓言语理解力下降。

需要说明的是，戴上助听器不能一劳永逸，而是一个需要经过专业评估和逐渐适应的过程。每个人听力损失的程度不一样，损伤的频率范围不一样，适合什么样的助听器、多少功率、怎样的调试参数都不一样。如果不专业验配，会出现声音太吵又听不懂、戴得不舒服、很容易累等情况，进而导致使用的满意度及佩戴的信心下降。

其次，戴机时间越早效果越好。很多老人担心麻烦或者抱有侥幸心理，一直拖着不戴，直到出现明显的听力下降、别人说话越来越听不清了才去配

然失去兴趣，这些都可能是疾病的早期表现。

安全是家庭照护的核心

安全是家庭照顾的首要原则。认知障碍会增加患者跌倒、走失、误服等多种意外伤害的风险。因此进行家居改造时宜遵从“简洁、无障碍”的原则，如在浴室放置防滑垫并安装扶手、在卧室及走廊处安置夜灯、禁止地面上摆放杂物，将刀具、药品、清洁剂等危险物品放入柜中，燃气阀上加锁扣，采用带有断电保护装置的电器等等。还要做好防走失工作，给患者戴上标有姓名、地址及紧急联系方式的身份识别牌或者定位手表，在门口装上响铃，避免病人自行出门。另外也要与周边邻居、物业公司进行联系，让他们帮忙照看。注意饮食及药品的安全性，将食物切得小而细，不呛噎；药物用分药盒分量后服用，设定闹钟提醒用药，防止漏服或者重服。

科学照护，维持患者生活质量

有规律的生活加上适当的运动可以减慢患者认知功能的退化速度。制定固定的生活作息时间表，如起床、吃饭、活动、休息的时间，让患者通过反复的行为形成记忆；让患者做一些力所能及的事情，如叠毛巾、摆碗筷等，完成后予以具体的表扬，提升其自尊心。进行认知功能训练，由易到难，如播放患者以前的老照片、老歌曲，唤起美好的回忆，用简单的拼图、数数等方式进行逻辑思维训练，时间不宜过长，以15-20分钟为宜。生活照料中要注重细节，选择宽松、易穿脱的衣物，按“内衣在上、外衣在下”的顺序摆放；洗漱

戴助听器，这个时候大脑对于声音的耐受度变差，恢复效果可能没有早期效果好。所以如果听力已经开始影响到交流及生活，早诊断、及时配戴助听器是助听康复过程中的关键一步。

人工耳蜗为重度耳聋打开“新声音世界”

当听力损失已达重度或者极重度，助听器已经不能满足基本的交流需求时，人工耳蜗就是很好的选择。人工耳蜗不是放大声音那么简单，它会通过手术的方式在耳朵里安装一个电极，绕过那些损坏的毛细胞，直接刺激听神经，再将声音告诉我们的大脑。

很多人对人工耳蜗有误解，认为“做了就能听见了”。其实人工耳蜗更像是一次重建听力的手术，除了手术外还有术后调机以及听觉康复训练，因为在大脑中重新建立对声音、对语言的辨别能力是一个缓慢的过程。

对于先天性重度耳聋儿童来说，早期植入人工耳蜗有助于语言和认知发育。而对于后天失聪的成年人，只要听神经条件允许，人工耳蜗同样可以显著改善交流能力，提高生活质量。

当然，人工耳蜗并非适合所有人。是否植入需要经过系统评估，包括听力、影像学 and 整体健康状况等多个方面。

从药物治疗到助听器，再到人工耳蜗，耳聋治疗并不是“一刀切”，而是一条循序渐进、因人而异的路径。可怕的不是耳聋本身，而是忽视、拖延和错误应对。越早明确原因，越早接受规范评估和干预，听力改善的机会就越大。

铜陵市人民医院耳鼻咽喉头颈外科 谢芳

时用“打开水龙头—打湿手—挤牙膏”等简短指令分步引导，维持患者的自理能力。

提供情感支持，守护心灵健康

由于老年人患阿尔茨海默病后会出现正常交流困难，容易导致焦虑、孤独等不良情绪，情感支持也是家庭护理的一部分。在与老人交流的过程中要用柔和的声音、缓慢的速度，采用简单的句子及具体的词语，尽量少用复杂的长句。对于患者的错误信念、幻觉等，切勿直接反驳，可以用认同性语言进行安抚，让患者再次集中注意。

日常陪伴中，不妨多开展一些低强度的共同活动，比如一起浇花、晒太阳、翻看家庭相册，过程中耐心倾听患者的碎碎念，即使内容重复也不要打断，这种沉浸式陪伴能让患者感受到被重视。多安排家庭聚会，让亲友陪病人谈心、散散步或者播放一些轻松的音乐，有助于缓解孤独情绪。

此外，护理人员也应注意自身的身体健康，因为长期的护理会带来精神上的消耗，所以应该与家人分担工作，并定期给自己留出个人空间来恢复精力。可以参加护理人员小组活动，在这里与其他护理人员交流心得、宣泄自己的情绪，必要时利用社区日间照料中心或短期托养，得到喘息的机会。

虽然老年痴呆目前不能治愈，但及早发现并正确地进行家庭照护能够提升患者的生活质量。亲人间的关爱、正确的护理方式，是保护患者的坚实屏障。重视早期表现，以爱心、专业的态度为其创造一个安全舒适的生活空间，在纷繁复杂的认知世界里，给予患者更多的关怀与希望。

金寨县中医医院脑病科 杨丽

遇到癫痫患者发作如何科学应对

夜深人静，本该是进入甜美梦乡的时刻，有的人却突然浑身抽搐、意识丧失，把周围人吓得不知所措，这很可能就是癫痫发作了。很多人对癫痫了解不多，甚至存在不少误解，觉得癫痫是不治之症。其实癫痫并没那么可怕，今天咱们就好好聊聊癫痫的那些事儿，让大家科学认识它的病因、症状和应对方法。

揪出癫痫的“幕后黑手”

癫痫，简单来说，是大脑神经元突发性异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。那么，究竟是什么原因让大脑“电路”突然乱了套？

有些癫痫是有家族遗传倾向的。就好比家族里有个“癫痫基因”在悄悄传递，如果父母或者近亲中有癫痫患者，那么子女得癫痫的概率就会比普通人高一些。不过这也不是绝对的，只是说风险相对大一点。

大脑损伤也是常见的原因。小宝宝出生时要是碰上难产、缺氧这些糟心事，就像新电脑还没开机就先摔了个跟头。平时磕磕碰碰难免，但要是头被狠狠撞过，虽然当时看不出外来损伤，但就像埋了颗定时炸弹。像脑瘤、中风、脑炎等疾病，也可能留下癫痫这个后遗症。

环境与生活方式同样不可忽视。长期接触有毒物质，比如铅、汞等重金属或某些化学物品，时间一长，这些毒素可能损伤神经系统，增加癫痫发作的风险。此外，长期精神紧绷、压力过大、睡眠严重不足，也会让大脑长期超负荷运转，更容易诱发癫痫。

癫痫发作的那些“怪”表现

很多人以为癫痫就是“倒地抽搐、口吐白沫”，其实这只是其中一种类型。癫痫发作的表现多种多样。

全面强直是最常见的一种发作方式。病人会突然两眼一翻就栽倒在地，全身绷得跟铁板似的，手脚直挺挺的，这个僵直阶段通常持续不到一分钟。接着就开始抽搐，手脚一抽一抽地跟过电一样，越抽越慢，最后才慢慢停下。发作时还经常会口吐白沫，有时候还会大小便失禁。等发作完了，人也会浑身没劲儿，头疼得厉害，倒头就能睡死过去。

失神发作特别不起眼，一不留神就错



中医支招守护脾胃安康

随着社会节奏加快、生活方式转变，饮食不节、情志失调、久坐少动、作息紊乱等因素普遍导致人们脾胃功能受损，成为亚健康与慢性疾病高发的重要原因。腹胀、食欲缺乏、乏力、便溏、面色萎黄、形体虚胖、精神不振等脾胃虚弱表现日益普遍。

中医理论认为，脾胃是人体消化吸收、气血生成、水液代谢及免疫防御的核心系统，素有“后天之本”“气生化之源”之称。《黄帝内经》云：“有胃气则生，无胃气则死”，高度强调脾胃功能对生命健康的决定性作用。现代医学研究亦证实，胃肠功能与神经、内分泌、免疫网络密切相关，脾胃状态直接影响全身代谢、营养状况与疾病抵抗力。

科学的脾胃养生并非依赖昂贵补品，而是通过饮食、运动、情志、作息等日常行为调理，实现温和养护、长期受益。本文围绕脾胃养护的核心策略展开阐述，为公众提供系统、规范、易于坚持的脾胃养生方案，真正做到脾胃养生不用愁。

脾胃养生以顾护脾胃之气、恢复升降功能、祛除内湿、巩固阳气为核心，坚持温和、持续、规律的原则，从饮食、运动、情志、起居四个维度系统实施，形成完整的健康养护体系。中医脾胃养生的科学实施策略包括以下四点。

饮食养生：温软清淡，规律有度

饮食是脾胃养生的首要环节，关键在于温、软、淡、节、匀。多食温热熟食，减少生冷寒凉、冰饮、寒性蔬果过量摄入，避免损伤脾胃；选择软烂易消化食物，减轻胃肠负担，降低消化耗损；饮食清淡，少油、少盐、少糖、少辛辣刺激，减少湿热内生与胃肠黏膜刺激；三餐定时定量，重视早餐，晚餐宜少、宜早，杜绝暴饮暴食与饥饱失常，坚持七分饱，使脾胃运化有度而不伤。

日常可选用山药、茯苓、莲子、芡实、白扁豆、小米、南瓜、大枣等药食同源食材，以煮粥、煲汤等温和方式长期调养，可有效健脾益气、祛湿和胃，改善脾虚湿盛、消化不良、乏力倦怠等问题。细嚼慢咽、规律进食、避免宵夜，均为保护脾胃功能的重要习惯。

运动养生：动则脾健，适度为宜

中医强调“动则阳生”“动则脾健”，适

过了。病人可能正说着话或者做着事，突然就定住了，眼神发直，怎么叫都没反应，就像丢了魂一样。不过十几秒钟，自己又缓过神来，该干嘛干嘛，根本不记得刚才的事。小孩子最容易出现这种情况，就像脑子突然卡壳了一下，重启之后又接着运转。

单纯部分性发作，患者的意识通常是清楚的，只是身体的某个部位出现异常。比如一边的胳膊腿突然发麻刺痛，或者自己莫名地抽搐。还有人会突然闻到怪味、看见闪光，就跟感官系统出现了问题似的。

复杂部分性发作时，患者的意识是受损的，但又没有完全丧失。病人会进入一种“半梦半醒”的状态，可能不自觉地吧唧嘴、咽口水、用手乱摸衣服，或者在房间里无目的地走动，看起来像在梦游。发作结束后，患者对刚才发生的事情完全没有印象，就像被删除了那段记忆。

遇到癫痫发作该怎么应对

首先要保持冷静。遇到癫痫发作的场面，谁都会心里发慌，这很正常，但是必须赶紧定下心来，慌里慌张反而容易帮倒忙。只有冷静下来，才能知道该做什么不该做什么，真正地帮到病人。

其次要防止受伤。看到患者发作后，赶紧把周围的桌椅板凳、玻璃杯这些危险品挪开。要是病人倒在楼梯口这种地方，要轻手轻脚把人挪到平坦处。让他平躺下来，松开领口和裤腰带，这样喘气才能更顺畅。记住千万别硬按着病人，也别往嘴里塞东西，这些不靠谱的办法都是在帮倒忙。

同时要注意保护头部。顺手抓一件软和的物品，比如外套、靠垫，垫在患者头下，防止头部反复撞击地面造成损伤。

保持呼吸道通畅也很关键。轻轻将患者的头偏向一侧，这样口腔分泌物可以自然流出，避免呛入气管。如果患者戴着假牙，应小心取出，防止脱落滑入咽喉。

最后要记录发作情况并及时就医。留心记下病人抽搐了多久、怎么抽的，这些看似不起眼的小细节往往对医生的救治非常有用。要是抽搐时间超过五分钟、连着抽好几回，或者抽完一直昏迷不醒，别犹豫了，赶紧打120送医院。这些情况都耽误不得，得让专业医生来处理。

癫痫虽然是一种复杂的疾病，但只要我们了解它的病因、症状和应对方法，做好日常护理和预防工作，就完全可以控制病情，让患者过上正常、幸福的生活。

无为市人民医院 朱飞



蒙城县中医院脾胃病科 刘丹丹