

# 夏季外出 当心蜱虫叮咬

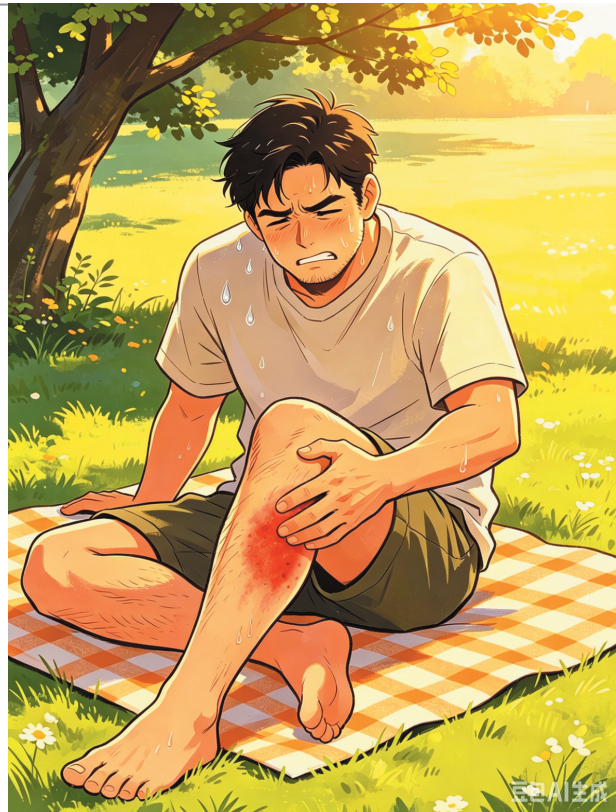
本报讯(记者 魏薇 通讯员 宋日军 苗丽慧)近段时间气温升高,各类蚊虫逐渐活跃起来,蜱虫叮咬的风险明显增加。日前,一对夫妇因怀疑自己被蜱虫叮咬,赶到省第五人民医院皮肤科就诊。经专业操作,医生安全取出了叮在患者腿部的蜱虫。夏季草木繁盛,公众到户外露营、玩耍时,要当心蜱虫叮咬。

当日,这对夫妇赶到皮肤科诊室时,他们告诉接诊医生,怀疑自己被蜱虫咬了。经过仔细检查,医生找到了叮在男士腿上的蜱虫。因为蜱虫口器带有倒钩,如果盲目硬拽极易造成虫体残留,不仅会引发皮肤感染,还可能传播多种疾病,处置必须谨慎。医护人员先用高浓度酒精反复喷涂在叮咬部位,借助酒精作用麻痹蜱虫,防止其向皮肤深处钻咬。随后,又借助仪器的高清视野准确定位虫

体,将蜱虫完整取出,减轻局部红肿不适。

蜱虫被称为“草爬子”,趴在草丛、灌木或枯叶边缘伺机叮咬,还传播多种疾病,严重时可致多器官衰竭。而且蜱虫唾液中含麻醉成分,被叮后往往不痛不痒,很难及时发现。专家强调,发现被蜱虫叮咬,切勿拍打、硬拽、火烧或涂刺激物,最好请医护人员处理,如果出现发烧持续不退、皮肤红斑、不明原因精神差、头痛、肌肉痛等不适症状,要及时就医。

医生提醒,夏季户外活动要做好防护,尽量穿长袖长裤,并扎紧裤脚袖口,回家后要重点检查头发、耳后、脖子、腋下、肚脐、膝盖窝、腹股沟等部位,有无叮咬痕迹。另外,现在养宠物家庭较多,狗、猫外出后也容易把蜱虫带回家,要定期给宠物驱虫。



配图由AI辅助创作

不留新疤 保住子宫

## 关灯玩手机 眼睛伤不起

本报讯(记者 李涛)每晚躺下,32岁的周女士还要在关灯状态下,刷好半天手机。殊不知,这对眼睛的伤害不小。全国爱眼日将至,6月4日,在玉园南社区开展的眼健康义诊活动上,医生提醒:经常关灯玩手机对眼睛不好,有可能诱发青光眼。

社区邀请专业的眼科医生,向居民普及科学用眼知识。医生表示,一些人喜欢睡前看手机,为了不打扰家人,全程不开灯。其实,这种行为比在亮光下看手机,对眼睛的刺激更大。因为,关灯后环境

漆黑,瞳孔会自然放大以捕捉光线。但是,手机屏幕的强光又会逼着瞳孔收缩。这种频繁缩放就像相机光圈不停切换,很快会引发眼胀、眼疲劳,还会加重眼压负担,房角较窄的人甚至可能诱发青光眼。

另外,手机的夜间模式虽能减少明亮的差异,但仍然会伤到眼睛。医生建议,睡前如果要玩手机,房间里开个阅读灯或小夜灯,让周围环境和屏幕亮度对比差异不要太大更合适。另外,不要侧躺看手机,要让双眼和屏幕距离相同。

## 微创手术摘除巨大子宫肌瘤

本报讯(记者 魏薇)山西大一院妇科张三元主任团队日前成功完成一例高难度微创手术,不仅精准为一名瘢痕体质患者摘除直径20厘米的巨大子宫肌瘤,同时完整保留了患者子宫。

今年42岁的患者吴女士,早在2011年就因子宫肌瘤接受手术治疗。吴女士属于瘢痕体质,术后腹部遗留明显疤痕。2025年,吴女士体检时查出子宫肌瘤复发,当时仅有鸡蛋大小;今年3月

复查显示,肌瘤快速增至直径20厘米,如同怀孕6个多月,需尽快接受手术治疗。

入院时,吴女士坚持采用微创手术,不要再有新的疤痕,并坚持完整保留子宫。据介绍,20厘米的巨大子宫肌瘤会导致子宫体积大幅增大,采用传统多孔腹腔镜手术的成功率几乎为零。为满足患者保宫、微创、无新疤痕的需求,张三元主任团队联合苏焕成、张杏林、王伟红3位医师经过评估病情、论

证方案等,最终决定为患者实施难度极高的单孔腹腔镜子宫肌瘤剔除术。

这种微创手术,具有创伤更小、恢复更快、术后疤痕隐蔽的显著优势。手术当日,团队医生通过肚脐单一切口进入,全程克服手术视野受限、器械相互干扰、巨大肌瘤剥离难度大等多重难题,历经3个多小时的精细操作,完整、干净地剔除患者体内直径20厘米的不规则巨大肌瘤。

中医说芒种

## 仲夏来临,无“湿”自通

6月5日,夏季的第三个节气“芒种”即将到来。天气炎热、雨水增多,如何因地制宜积极调养,舒畅身心?

在中国中医科学院西苑医院综合内科主任医师张颖看来,芒种节气北方以热为主,偶有短时雷雨,总体热重于湿,多汗、头重、乏力等情况多见,需重视养心、防热、护气,避免心火过旺、耗气伤津。

饮食宜尽量避免生冷冰饮、重油重甜、烧烤烈酒,以防滋生痰湿、损伤脾胃,从而加重多汗、困重问题。大众可选用百合莲子薏米丝瓜排骨汤以健脾祛湿、清心安神,气虚多汗、身体乏力、口干烦热者可饮用黄芪浮小麦乌梅茶。

小麦在中医里被称为“心之谷”,能够养心健脾、缓解夏季心烦乏力。张颖强调,芒种时节北方新麦已经成熟,主食选用新麦馒头、面条、新麦粥等,十分贴合。

此时进入梅雨季的南方,则是湿重于热,人容易为湿邪所困。

上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师

傅慧婷说,湿热裹挟下,肥胖或痰湿重的人容易多汗,若不及时更换衣物易生痱子或疖疮;瘦人或阴虚、血虚之人则易感烘热无汗,常伴头晕眼花、倦怠乏力、纳呆便秘等症状;此外,蚊虫繁衍迅速,容易引发感染。

“这一时节消化功能显著减弱,宜多食清淡之品,如当季新鲜蔬果、豆制品。”专家提醒,老人不宜多食隔夜菜、冰镇饮品以及西瓜、火龙果等寒性水果,有基础疾病或脾胃功能较弱的老人宜少食多餐,多食营养丰富的流质或半流质食物;饮品宜选择淡茶或白开水,也可咨询中医医师选择适合自身体质的养生茶。

南方的时令水果枇杷具有润肺下气、生津止渴、和胃降逆的功效,适合肺燥咳嗽或咽干口渴烦热人群食用;枇杷叶粳米粥也可清胃热、止呕逆、润肺燥;部分可食品种的仙人球花性凉味甘,具有清热解毒、消肿止痛、润肺止咳等功效,可以煲汤、凉拌、白灼、炒菜或作甜品食用。

“芒种时节毛孔舒展,是外治调养的好时机。”湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主任熊霖说,一些中医外治疗法能够疏通经络、外散湿邪。如艾灸足三里、中脘、脾俞、阴陵泉等穴位,可改善大便黏腻、四肢沉重;在背部膀胱经轻柔刮痧拔罐,能舒缓肩背酸痛、头昏乏力;对于心火扰神引发的失眠多梦,耳穴压豆刺激心、脾、神门等穴位,可安神理气、平复心绪……

炎热天气里力倦神疲,不妨在午时小憩15至30分钟,帮助养心安神、缓解暑热疲劳;在清晨、傍晚相对凉爽时段可以散步、练习八段锦或快走,微微汗出即可,有助于宣透湿热。

“祛湿不贪寒凉,清热不伤正气,养心不生浮躁。”湖南省中医药管理局局长肖文明建议坚持清淡饮食、规律作息、适度运动,疏泄体内湿浊,顺时养护身心,从而安然度夏、固本养元。

新华社北京6月4日电

## 普及护眼知识 提供便民服务

本报讯(记者 李晓琳 文/摄)全国爱眼日来临之际,6月3日,晋源区新时代文明实践中心联合太原市人民医院(晋源院区),在新城社区开展护眼科普公益活动,聚焦上班族、中老年群体常见眼部问题,普及科学护眼知识。

本次活动重点针对成年人高发眼部问题和用眼误区开展科普。医生介绍,长期伏案办公、紧盯电子屏幕是当代人群眼部不适的主要诱因。久坐伏案会让眼部长期处于紧张状态,眨眼频次降低、泪液流失过快,极易引发干眼症;而电子屏幕产生的蓝光辐射,会持续刺激眼部,造成睫

状肌痉挛,引发重度视疲劳,长期不干预会严重损害视力健康。

同时,医生重点纠正了老年群体的认知误区。多数老年人存在“老花镜可随意购买佩戴”的错误观念,对此,医生明确提醒,未经专业验光的老花镜,存在度数、瞳距不匹配等问题,长期佩戴会导致眼胀、头晕、视物模糊,加速眼部老化,还可能掩盖白内障、眼底病变等眼部疾病,耽误最佳诊疗时机。

讲座结束后,医院还为居民提供视力、眼压、眼底筛查等一站式便民服务,累计服务群众120余人次。



护眼科普活动现场