

# 防蚊灭蚊“七天七招”！家家户户动起来

## 健康教育

### 专栏

南宁市疾控中心主办



■本报记者 黄伟勋 通讯员 黄秀美

随着气温的持续攀升、降雨量增多,蚊媒传染病的传播风险随之增加。南宁市疾控中心的专家提醒:由伊蚊传播的登革热和基孔肯雅热,就是其中两种需要重点防范的蚊媒传染病。

“登革热和基孔肯雅热的共同点,均由伊蚊叮咬传播,白天活动高峰为日出后(7时—9时)和日落前(17时—19时)。”专家介绍,登革热和基孔肯雅热的主要区别为登革热可能伴“三红”(面、颈、胸部潮红)、“三痛”(头痛、眼眶痛、骨痛),重症可出现出血倾向。基孔肯雅热关节剧痛更显著(持续数月甚至数年),手掌、足底皮疹常见。婴幼儿、老年人及慢性病患者感染后风险更高,需特别防护!

专家表示,全民参与防蚊灭蚊,是保护健康的核心举措。学会“七天七招”工作法,可以预防蚊媒传染病。“七天七招”工作法为——

家家户户点蚊香:市民应在蚊虫活跃时段和集中消杀时段,于室内安全规范使用合格蚊香、电蚊液或电蚊拍等物理灭蚊工具。

家家户户挂蚊帐:市民可以在睡眠时使用蚊帐,将其与外界环境隔离开,减少蚊虫接触的机会,从而降低再次被蚊虫叮咬感染病毒的可能性。

家家户户装纱窗:市民可以在家里全面安装、修补纱窗、纱门,确保完好有效,有效隔断蚊虫入侵。

家家户户清积水:市民应勤清积水,翻盆倒罐,清空花盆底托、闲置容



器内的积水;疏通堵塞的阳台地漏、空调排水管;妥善处理瓶罐等可能积水的杂物。

家家户户倒垃圾:市民要定期打

扫卫生,清理家具底部、墙角缝隙、厨房水槽下方、卫生间角落等卫生死角;及时整理室内外杂物(如纸箱、塑料袋等),修剪盆栽枝叶,并清除小型绿化

## 相关新闻

## 南安妇幼推出中草药香囊 中医智慧助力防蚊辟秽

近日,南宁市妇幼保健院中医科充分发挥中医“未病先防”的优势,推出天然中草药驱蚊方法,将传统中草药香囊作为防蚊辟秽的防护手段。

据悉,中草药香囊源于中医的“衣冠疗法”,历史悠久。《山海经》中就有“薰草,佩之可已病”的记载,说明古人早已认识到佩戴芳香药物可以防病驱疫。东晋葛洪的《肘后备急方》和明代李时珍的《本草纲目》中均有使用香囊防病治病的记录。

中草药香囊通过其特殊的芳香气味,在人体周围形成高浓度的小环境,有效驱避蚊虫。现代研究认为,这些挥发成分可通过呼吸道进入人体,兴奋神经系统,刺激鼻黏膜

产生抗体,间接提升精气神。基础防蚊驱虫香囊配方:艾叶、薄荷、紫苏叶、丁香、藿香、陈皮等。

市民可以使用干燥药材,将药材粉碎或捣碎,以便香气散发。再选择棉、麻等透气材质制成小布袋,装入处理好的药材。香囊可以挂在门窗、床头、儿童推车或随身携带,也可放置在车内、办公室。中草药香囊的香气一般能维持15—30天,气味减弱后驱蚊效果会降低,需及时更换药材。

中医强调辨证施治,使用中草药香囊也需考虑体质因素。痰湿体质可选择由黄芩、肉桂、藿香、艾叶、薄荷等组成的香囊;湿热体质适合使用黄柏和艾绒制作的香囊;气虚

区域的落叶杂草,减少蚊虫藏匿空间。

人人出门涂驱蚊水:市民在户外活动时(尤其是清晨、黄昏),应主动在裸露皮肤喷涂经认证有效的驱蚊水(含避蚊胺、派卡瑞丁等有效成分)。

专业队伍户外消杀:由专业队伍每天进行一次户外喷药灭蚊,连续7天不间断。

同时,专家倡导市民做好防蚊灭蚊“113”,即市民在上班后或下班前,花费1分钟检查并清理本办公区域及公共区域的小型积水容器;市民应每周进行1次卫生大扫除,清理蚊媒滋生地;市民的家庭每天要用3分钟排查蚊媒滋生地,检查并清除房前屋后、阳台天台的积水点。

专家呼吁,防蚊灭蚊全民参与,从家庭做起! 共建无蚊社区,共享健康生活!



## 健康资讯

一

在家也能看病!

## 南宁市医院互联网医院正式上线

本报讯(记者 黄伟勋)请假难、路程远、流程多,看病遇到这些问题怎么办?近日,南宁市医院互联网医院上线有效解决过程性难题,让市民足不出户就能在线看病。

据悉,此次上线的互联网诊疗服务,是南宁市医院通过搭建线上、线下一体化的“互联网+医疗”服务模式,使门诊服务不再受制于诊疗地点,为患者和医生提供直接在线交流渠道。患者只需通过手机即可实现在线问诊、开立处方、药品配送到家服务。

市民可以使用微信搜索“福建省南宁市医院”,首次使用互联网医院时,需在平台上进行注册,填写个人基本信息,完成实名认证后即可登录。进入公众号后,市民可点击菜单栏的预约挂号、互联网医院。随后,按科室或医生姓名查找,查看详情后选择医生。在填写病情描述,上传报告后,市民可以等待医生接诊(支持文字、视频沟通)。处方审核通过后,市民再进行处方支付,可选择医院药房自取或快递邮寄到家。

需要注意的是,如果情况紧急及危急重症,市民要短时间内得到专业指导甚至治疗与抢救,务必及时到医院就诊。互联网诊疗不得开具麻醉药品、精神药品等特殊管理药品的处方;为低龄儿童(6岁以下)开具互联网儿童用药处方时,应当确认患儿有监护人陪伴。

“手把手”带教

## 南宁市中医院针灸科开展教学查房

本报讯(记者 黄伟勋)为全面提升医疗教学质量与临床诊疗水平,近日,南宁市中医院针灸科以“脑梗死恢复期”典型病例为核心,举办教学查房活动。

当天,该院领导班子、相关职能科室负责人全程参与,新入职医师、进修医师及实习医师沉浸式学习中医诊疗思路与中西医协同经验。此次教学查房严格遵循“病例汇报—床旁查诊—分析讨论—总结点评”四大环节,层层递进展现针灸科中西医结合诊疗特色。在病例汇报环节,主管医师详细析患者病史、四诊合参信息、辅助检查结果、中西医双重诊断及个性化治疗方案,条理清晰、重点突出,尽显扎实的专业功底;实习医师代表则提前梳理病例细节,熟练回顾中风病专科查体要点,对患者病情演变、实验室数据的精准记忆获得现场认可,同时也客观呈现出专科查体手法不够娴熟、诊疗方案汇报不够完整等需进一步改进提升的方向。

床旁查诊阶段,带教老师“手把手”教学,引导学生将理论转化为实践,实时纠正查体操作中的细节问题;提问互动环节,部分学生应答准确,展现出良好的知识储备,带教老师更强调“多提问、多动手、多思考”,鼓励学生打破“被动听课”,主动探索诊疗逻辑,现场学习氛围浓厚。

南宁市中医院副院长蔡文乐表示,此次教学查房所选病例贴近临床需求,前期筹备细致周全,现场流程规范有序,充分展现出针灸科医师扎实过硬的专业素养与实践能力。尤其在中医辨证环节,紧扣“脑梗死恢复期”病机本质,分析透彻、逻辑严谨,直观彰显出中医药在慢性病康复诊疗中的独特优势与显著价值。

一面锦旗,一份信赖

## 延续护理让爱与专业“直达家门”

本报讯(记者 黄伟勋)近日,泉州市光前医院七病区团队收获了一份饱含深情的特殊礼物——66岁的患者叶阿姨亲手将印着“医者仁心”的锦旗,交到了上门服务的伤口造口专科护士黄聪慧手中。这面锦旗,是患者对医护人员的由衷感谢,更承载着温暖的医患佳话,生动诠释了该院延续性护理服务的温度与力量。

去年,叶阿姨因肠破裂在泉州市光前医院接受结肠造口术。本以为术后能逐步康复,命运却带来转折——她被确诊为肠癌,造口无法还纳,需永久性造瘘并持续化治疗。更让叶阿姨和家人担忧的是,不久后她发现造口下方出现破溃伤口,还伴有流脓,她便再次来到泉州市光前医院寻求帮助。医生曾联福接诊后,深知伤口的复杂性:紧邻造口仅约1cm,治疗既要避免粪便污染伤口,又要保证造口底盘粘贴牢固,难度极大。他立即邀请黄聪慧共同商议,经细致检查与讨论,两人向叶阿姨及家人详细讲解病情与思路,制定了个性化治疗方案。

考虑到叶阿姨行动不便,且需要持续的专业护理,除了患者到病房换药外,黄聪慧还主动将护理服务延伸到了家庭。她操作娴熟规范,动作轻柔细致,有条不紊完成造口清洁等工作,还会根据恢复情况耐心开展健康指导。“真的太感谢你们了,每次都跑过来,在我家就能享受到专业护理,心里踏实多了!”每次换药,叶阿姨都忍不住表达感动。

在医护人员一个月的精心照料下,叶阿姨的伤口完全愈合。这面在家中赠送的锦旗,是患者对曾联福、黄聪慧及团队专业能力与服务态度的高度认可,更是对泉州市光前医院延续性护理服务的肯定。

微创新技术

## 让小伙告别反复“湿耳”

本报讯(记者 黄伟勋)近日,南宁市医院耳鼻喉科成功为一名患者实施耳内镜下生理盐水持续灌流鼓膜修补术。该技术通过创新的“水下手术环境”,显著提升手术精准性与安全性,为耳部疾病患者提供了更高效、舒适、安全的治疗新选择。

21岁的患者小林,多年来受右耳鼓膜穿孔困扰,反复出现耳朵流脓、发炎等症状,听力也逐渐下降。小林在日常洗澡时,需要佩戴耳塞防护,更不得不放弃心爱的游泳运动。为彻底摆脱病痛,他专程找到南宁市医院耳鼻喉科医生洪泽生就诊。经详细检查,小林被明确诊断为右耳鼓膜穿孔、右耳慢性化脓性中耳炎。针对小林的病情,洪泽生团队决定采用耳内镜下生理盐水持续灌流鼓膜修补术。手术过程中,医护团队通过耳内镜精准定位病变区域,在持续灌流模式下顺利完成鼓膜修补与病灶清理。术后,小林恢复顺利,听力明显改善。

耳内镜下生理盐水持续灌流鼓膜修补术是耳科领域的微创新新技术,核心是通过持续灌注生理盐水,在耳内镜下搭建稳定清晰的“水下手术环境”,相当于为医生增添“隐形第三只手”。该手术不占用耳道狭小术腔空间,通过持续灌流与负压吸引,快速冲除术腔内出血、骨粉,避免内镜污染,确保操作区域始终清晰。此外,该手术借助水流牵拉辅助分离病灶,部分替代吸引器功能,弥补耳内镜单手操作不足,让手术更流畅。同时还能降低对内耳结构的机械损伤(如鼓膜二次穿孔)与热损伤风险,安全性更高。术后疼痛感轻,患者术后第2天—3天即可出院,部分患者次日便能正常生活,大幅减少住院时间与经济负担。

“此项技术的应用范围不止于鼓膜修补术,还可覆盖鼓室成形术、中耳胆脂瘤手术等中耳手术。”洪泽生介绍。

## 技术突破+暖心服务 助食管癌患者重获新生

本报讯(记者 黄伟勋 通讯员 张剑民)近日,南宁市中医院外科病房内满是欣慰与感激——65岁的食管癌患者吴先生,在医护团队的精准治疗与悉心照料下,顺利康复出院。医护人员成功为吴先生开展“胸腔镜联合食管癌根治术”,不仅标志着该院胸外科在高难度肿瘤手术领域实现技术新突破,更以“医疗精度+人文温度”的服务模式,为区域内肿瘤患者点亮了康复希望。

此前,吴先生因出现持续吞咽困难、体重明显下降等症状就医,经胃镜检查与病理活检,被确诊为食管鳞状细胞癌。作为消化道常见恶性肿瘤,食管癌手术不仅操作难度大、术中风险高,对医疗团队的技术能力与围手术期管理水平更是双重考验,这一诊断让老人与家属陷入焦虑。

面对患者困境,南宁市中医院外科迅速启动多学科协作诊疗机制,联合麻醉科、影像科等核心科室开展病例研讨。医护人员逐一观看吴先生的影像学资料,了解他的身体状况与肿瘤分期情况,最终确定采用“胸腔镜联合食管癌根治术”方案。该术式

凭借创伤小、出血少、术后恢复快的优势,既能最大程度降低手术对老人身体的损伤,又能确保肿瘤根治效果,为患者量身定制了安全有效的治疗路径。

手术当天,南宁市中医院还邀请了福州大学附属省立医院胸外科专家陈前顺主刀,同时组建了由南宁市中医院外科骨干陈忠民、黄明兴、叶锦标组成的手术医疗团队。术前,团队针对术中可能出现的血管解剖变异、吻合口处理等关键风险点,逐一制定应急预案;麻醉科团队则对老人的心肺功能进行全面评估,量身定制麻醉方案,为手术安全筑牢“防护墙”。在陈前顺的带领下,手术团队凭借精湛的操作技巧,通过胸腔镜精准完成肿瘤切除、淋巴结清扫等核心步骤。整场手术历时数小时,术中出血少、视野清晰,各项生命指标均稳定在预期范围,手术圆满成功。

术后康复阶段,医护团队为吴先生制定了精细化护理方案,每一个环节都严格遵循规范、精准落实。在医护人员的照料下,吴先生恢复情况远超预期,吞咽功能逐步

恢复,且未出现肺部感染、吻合口瘘等术后常见并发症。康复期间,医护人员还定期与老人及家属沟通,耐心解答疑问、开展心理疏导,用细致关怀帮助老人始终保持积极乐观的心态,为康复注入“心理动能”。经过一个多月的治疗与康复,吴先生各项身体指标均达到出院标准。出院当天,老人紧紧握住医护人员的手再三致谢:“多亏了你们,不仅治好了我的病,还让我在医院感受到了家一样的温暖,真是太感谢了!”

南宁市中医院相关负责人介绍,此次食管癌根治术的成功,既是医院外科技术实力的有力证明,更是医院“以患者为中心”服务理念的生动实践。近年来,南宁市中医院始终聚焦外科诊疗水平提升,通过引进先进医疗设备、加强骨干人才培养、深化与上级医院的合作交流,不断突破高难度手术领域边界,为市民提供更优质、便捷、高效的医疗服务。未来,医院将继续以技术创新为引擎、以患者需求为导向,持续提升医疗服务质量与水平,为守护区域群众生命健康贡献更多力量。

## 守护早产宝宝“袋鼠式护理”收获好评



“袋鼠式护理”

本报讯(记者 黄伟勋 文/图)胎龄32周、体重仅1.68kg的早产宝宝,在医护团队的救治下闯过呼吸、消化、感染等多重难关,即将出院。心电监护仪旁,年轻母亲敞开衣襟,宝宝如小袋鼠般贴在她胸口,两颗心脏再次近距离共振。这是南宁市医院开展“袋鼠式护理”后,发生的一幕动人场景。

“第一次把她抱在胸前,感受她

的心跳和温度,我才真正觉得自己是个母亲。”宝妈妈妈的感慨,道出了这项护理的意义。南宁市医院新生儿科医护团队引导产妇通过拥抱、轻抚等动作参与照护,让亲情成为助力宝宝康复的重要力量。

记者了解到,“袋鼠式护理”借鉴袋鼠育儿模式,以亲密身体接触与情感交流为核心,为早产儿提供基础且温暖的关怀,助力预后、提高出院率。它不仅是医疗技术的突破,更是“以家庭为中心”护理理念的温情落地。“袋鼠式护理”适用于早产儿、低体重儿(尤其适用于资源匮乏地区);足月新生儿(助力亲子依恋,缓解黄疸或不适);剖宫产婴儿(帮助建立早期母婴联系)。

“袋鼠式护理”的好处不少,新生儿体温调节功能差,母婴皮肤接触时,母亲体内催产素升高使体温上升1℃—2℃,通过接触为宝宝保暖,维持宝宝稳定体温。母亲的心跳声、呼吸音及温暖的俯卧位,能通过多感官刺激镇静新生儿,让其呼

吸、心率保持平稳,效果堪比保温箱,稳定宝宝的生命体征。此外,早期皮肤接触产生的有益刺激,可降低宝宝神经紧张性、促进神经递质分泌,助力大脑触形成,且对神经发育的积极影响能持续至青春期。“袋鼠式护理”还能刺激新生儿营养性吮吸,减少啼哭、促进睡眠,降低热量消耗,助力体重增长,同时推动心理发育。

对父母来说,“袋鼠式护理”可以有效减轻父母的焦虑、抑郁,增强育儿自信心与责任感;还能让父母尽早参与宝宝护理,掌握照护技能;同时,“袋鼠式护理”可以促进产后母乳喂养建立与维持,提高首次直接哺乳成功率,通过频繁吮吸刺激催乳素释放,保证乳腺管通畅。

南宁市医院自开展“袋鼠式护理”以来,收获患者及家属不少好评。未来,医院将持续推广并完善“袋鼠式护理”模式,让这份以爱为纽带的护理服务,为更多新生儿家庭带去温暖与希望。