健康教育园地

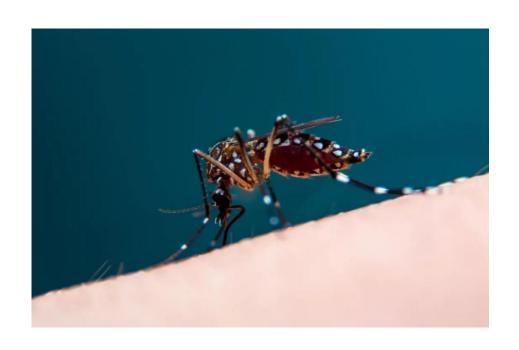
2025 年第 134 期

来源:健康中国

编辑:公共卫生科

蚊子叮出的"麻烦"——基孔肯雅热

最近,有一种由蚊子传播的疾病叫基孔肯雅热,进入越来越多人的视野。别看名字挺绕,防范起来没那么难。



一、先搞懂这是啥病,如何传播

是不是只要被蚊子叮了,就会得基孔肯雅热呢?其实并非如此。基孔肯雅热是由病毒引起的,主要靠白纹伊蚊(花蚊子)和埃及伊蚊传播。埃及伊蚊只分布于我国南方的热带局部地区,白纹伊蚊则很常见,白天也爱叮人。

被带病毒的蚊子叮咬后,一般3~7天会发病,最典型的症状就是突然发高烧(39℃以上)、关节痛(手腕、

脚踝最常见,可能痛到没法走路),还可能伴有皮疹。多数人2~4周能好转,但少数人关节痛可能持续数月到数年。

二、防住蚊子,就防住了得病风险

1. 家里:让蚊子"无家可归"

翻盆倒罐,清理家里花盆托盘、地漏里的积水,水生植物经常换水(蚊子幼虫就长在水里),每周给花草换水时洗干净容器,暂时不用的瓶瓶罐罐扣过来。

睡觉挂蚊帐, 安装纱窗、纱门, 阻止蚊子进屋。

屋里可以用传统蚊香、电热蚊香、杀虫气雾罐(选正规产品),也能用电蚊拍"物理消灭"。

2. 户外:别让蚊子"盯上你"

白天(尤其是上午6至8时和下午5至7时)去公园、绿化带等蚊子多的地方,尽量穿长衣长裤,颜色选浅一点的(蚊子爱叮深色)。

裸露的皮肤涂驱蚊液(含避蚊胺、羟哌酯等成分的效果好),注意按照说明涂抹。

小区、工地等公共区域要及时清理积水,比如下水道 疏通、废旧轮胎打孔、树洞堵塞(特别易积水)。

三、万一不舒服, 及时就医别硬扛

如果最近被蚊子叮过,又出现高烧、关节痛,别自己 扛着,赶紧去医院,告诉医生去过哪里、有没有被蚊子叮, 方便医生尽早诊断。

特别提醒:

- 1. 基孔肯雅热不会人传人,只要把蚊子管住了,就能有效预防。
- 2. 做好"防蚊功课",既能防这病,也能少被叮得满腿包,一举多得!

了解更多健康资讯及往期推送 请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏



关注医院订阅号 掌握健康资讯



医院官方网站 健康科普专栏



三级甲等综合医院 三级甲等妇幼保健院