

家庭防蚊科学防控 筑牢健康防护屏障

基孔肯雅热与登革热,均为通过伊蚊叮咬传播的急性传染病。伊蚊的生长繁殖高度依赖积水环境,居家环境中各类积水角落,极易成为蚊虫滋生繁衍的温床,增加传染病传播风险。

家庭是蚊虫滋生、蚊虫叮咬的主要场所,也是传染病防控的关键第一道防线。积水是蚊虫孳生的核心条件,清除积水便能从源头减少蚊虫滋生,有效阻断基孔肯雅热、登革热等蚊虫传播疾病的扩散链条。

为切实防范蚊虫传播疾病,保障居民身体健康,从源头切断疫病传播途径,特此整理家庭防蚊实用指南。呼吁广大市民积极行动,落实防蚊灭蚊举措,全面清理蚊虫孳生地,让蚊虫无处滋生藏匿,共同守护居家健康环境。

《家庭防蚊实用指南》

一、核心原则:清除蚊虫孳生地

1. 阳台/窗台:重点清理积水容器

花盆	每周彻底清洗花盆托盘,避免积水。
闲置物品	翻倒闲置的水桶、脸盆、玩具、轮胎等,倒扣存放或收入室内,防止积水;废旧瓶罐及时丢弃,避免雨水积聚。
地漏/排水口	用防蚊网罩住阳台地漏,每周用开水冲洗一次(杀灭可能残留的蚊卵)。
植物与水景	水培植物(如万年青、富贵竹)每周换水1~2次,清洗根部和容器内壁;小型鱼缸/水池可投放食蚊鱼。

2. 厨房:杜绝“隐蔽积水”

水槽	餐后及时清理水槽残留水,用抹布擦干;定期疏通下水管,避免管道内积水。
餐具	碗筷洗完后沥干水分,不长期浸泡在水中;闲置的锅碗瓢盆倒扣存放。
垃圾桶	使用带盖垃圾桶,每天清理厨余垃圾,桶内及周围不残留汤水。
抹布/海绵	用完后拧干水分,挂在通风处,避免潮湿孳生蚊虫。

3. 卫生间:保持干燥无积水

洗手池/浴缸	使用后及时排水,擦干池壁;地漏加装防蚊塞,或每晚用盖子盖住。
拖把/水桶	拖把用完后彻底拧干,挂在通风处;水桶清空后倒扣,避免积水。
洗漱用品	漱口杯、洗面奶瓶底等缝隙处每周清理一次,避免积水残留。
洗衣机	排水管道保持通畅,洗衣机底部定期擦拭,不残留冷凝水。

4. 客厅/卧室:排查“小角落”

空调/加湿器	空凋接水盘每周清洗一次,倒掉冷凝水;加湿器水箱每周换水,避免内壁孳生蚊虫。
宠物用品	宠物饮水碗每天换水,清理碗底污垢;宠物笼托盘及时清理尿液和积水。
儿童玩具	需装水使用的塑料玩具玩耍后倒空水分,晒干后收纳;毛绒玩具定期晾晒,避免潮湿吸引蚊虫。

5. 户外/庭院(如有)

排水沟	定期疏通,清除落叶、淤泥,确保排水通畅。
积水容器	废弃的花盆、玻璃瓶、轮胎等必须彻底清除或钻孔排水;暂时不用的容器需倒置存放。
水景设施	池塘、喷泉等安装循环系统,假山等需每周冲洗可积水的凹陷处,防止蚊虫孳生。

6. 农村:院落与户外区域

房前屋后	清理柴草堆、废旧农具下的积水,农用塑料薄膜、化肥袋等要展开铺平,避免凹陷处积水;闲置的农用水桶、瓦罐必须倒扣或钻孔排水,不可露天堆放。
农田与菜地	灌溉后及时疏通田间排水沟,避免形成“积水洼”;菜棚内的浇水壶、喷雾器用完后倒空,挂在通风处;雨后检查地膜覆盖处是否有积水,及时戳孔排水。
禽畜圈舍	猪圈、鸡舍的饮水槽每日清理,换水时冲刷槽底;粪便及时清理并堆肥(覆盖塑料布,避免雨水渗入形成积水);圈舍周边1米内定期喷洒灭蚊幼药剂。
水井与水缸	水井加盖密封,取水后及时盖好;家用储水缸每周换水1次,缸口加盖,取水工具(如水瓢)保持干燥,避免缸边残留积水。
沟渠	村口公共沟渠若堵塞,及时联系村委会组织清理,避免杂草丛生导致积水滞留。

二、物理防护:减少蚊虫叮咬机会

1. 家居防护

门窗	安装纱门、纱窗,破损处及时修补;傍晚和清晨(伊蚊活跃时段)尽量关闭门窗,或使用纱窗通风。
蚊帐	儿童床、老人床优先使用蚊帐,尤其是夜晚睡觉前检查蚊帐是否有破洞、边角是否掖好。
灭蚊工具	在家里放置灭蚊灯(建议选择物理电击式,避免化学污染),每周清理一次蚊尸和电网。

2. 个人防护(外出时)

衣物	穿浅色长袖上衣和长裤,减少皮肤暴露(伊蚊偏好深色衣物)。
驱蚊产品	皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁或驱蚊酯等成分的驱蚊液(按说明书使用,儿童注意使用安全性);衣物上可喷洒驱蚊喷雾。
活动时间	尽量避开早上(7:00~9:00)和傍晚(16:00~18:00)蚊虫活跃时段外出;如需外出,避免去草丛、树阴、积水附近等蚊虫密集区。

3. 农村防护

户外劳作	下地干活时穿长袖劳保服(袖口、裤脚用橡皮筋扎紧),戴宽檐草帽(帽檐可缝一圈防蚊网),裸露部位涂抹含避蚊胺的驱蚊液。
儿童防护	孩子在院落玩耍时,需给孩子穿浅色长袖衣裤,在脚踝、手腕贴防蚊贴;傍晚后尽量不让孩子在柴草堆、猪圈附近玩耍,避免蚊虫密集区。

三、化学防制:必要时科学用药剂

室内	可使用电蚊香液、蚊香(选择正规合格品牌,避免在密闭空间长时间使用),睡前1~2小时点燃,睡觉时关闭并通风。
户外环境	针对阳台角落、绿化带、院落墙角、杂草等蚊虫聚集区,可在专业指导下使用低毒杀虫剂(如拟除虫菊酯类),喷洒时避开食物、餐具和宠物,农村地区特别注意避开蔬菜、瓜果和禽畜饮水处。
注意事项	儿童、孕妇、老人及呼吸道疾病患者的房间,尽量减少化学药剂使用;药剂需放在儿童接触不到的地方,过期药剂按垃圾分类处理。

四、日常习惯:长期坚持防蚊意识

1. 城市居民防蚊

定期检查	每周固定1天全家一起“防蚊大扫除”,重点排查积水隐患(尤其是雨后)。
社区联动	发现小区公共区域(如绿化带、下水道)有积水或蚊虫密集,及时向物业、居委会或疾控部门反馈。

2. 农村居民防蚊

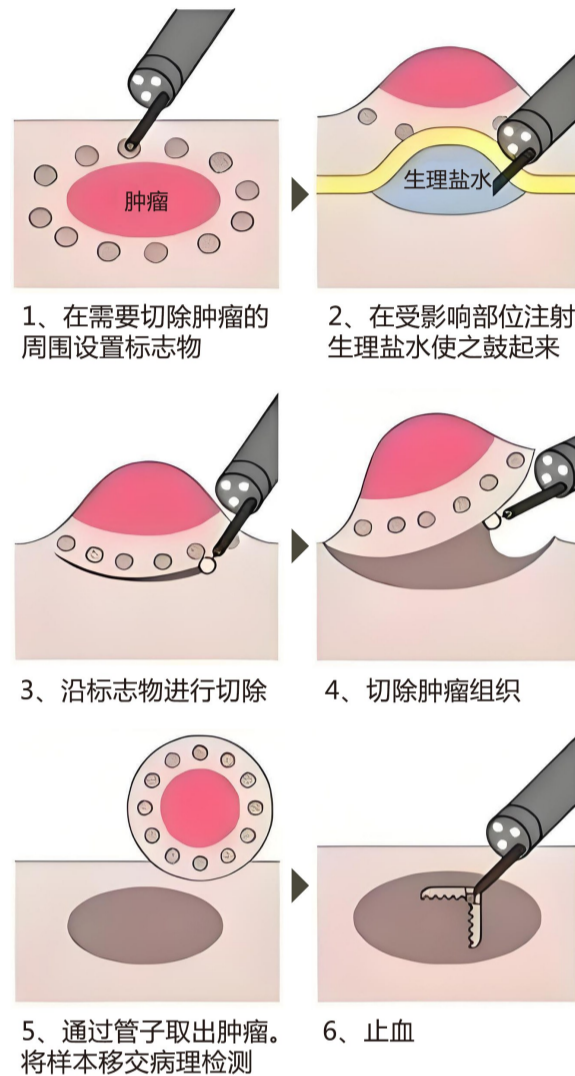
集体行动	联合邻里定期开展“全村灭蚊日”,共同清理公共区域的积水(如村口池塘、共用排水沟),形成“互相监督、共同防控”的氛围。
家禽管理	养鸭、养鱼的农户,可将鸭群赶到积水较多的田间或沟渠,利用鸭子吃蚊幼虫的习性减少蚊虫。

来源:区卫生健康局

忽视腹痛隐患大 早癌筛查别大意

——区中医院开展微创技术 精准根除早期胃癌病灶

内镜下黏膜下切除(ESD)



不少中老年群体常将反复腹痛、排便紊乱视作衰老的正常表现,殊不知这类不适症状,或是早期胃癌发出的预警信号。近日,衢江区中医院消化内科接诊了一名因长期腹痛就诊的老年患者,经检查确诊为早期胃癌。依托省级医疗协作优势,医院通过超微创内镜手术完整切除病灶,患者术后恢复良好,已顺利康复出院。

今年76岁的郑爷爷,一年前便频繁出现腹部隐痛,排便不规律等症状。他始终认为只是普通消化不良、慢性胃炎,一直拖延未规范诊疗。直至今今年4月,身体不适症状持续加重,郑爷爷入住衢江区中医院消化内科接受治疗。

入院后,该院消化内科主任陈新华第一时间为患者安排无痛胃镜检查。检查结果显示,患者胃体黏膜存在IIa+IIc型病变,属于早期胃癌典型病变形态。后续活检病理确诊为高级别上皮内瘤变,伴随局部癌变。

为最大限度保留患者胃部正常生理功能,降低手术创伤,医院消化内科医疗团队联合浙江省新华医院专家综合评估病情,最终确定实施内镜下ESD微创手术治疗方案。4月9日,省级专家团队为郑爷爷顺利开展手术。术后病理检测证实,病灶肿瘤组织已完整切除,切缘无癌细胞残留,实现治愈性切除标准。目前,郑爷爷身体各项指标平稳,已平安出院,后续只需定期进行胃镜复查即可,患者及家属对治疗效果十分满意。

据了解,内镜黏膜下剥离术(ESD)是目前治疗早期消化道肿瘤的先进微创技术。相较于传统外科手术,该技术通

过口腔置入胃镜完成操作,体表无任何手术创口,能够精准剥离病变黏膜组织,完整保留胃部原有结构与消化功能。同时,手术创伤小、术后恢复速度快,多数患者术后短期内便可正常进食,有效缩短住院时长,尤其适合高龄、基础体质较弱的早期消化道病变患者,主要应用于无淋巴结转移风险的早期胃癌临床治疗。

消化内科医生提醒,结合临床病例总结,大众需牢记三项健康警示。其一,切勿轻视老胃病反复发作,早期胃癌大多无典型特异性症状,长期不明腹痛、腹胀、排便习惯改变,均需引起重视。一旦出现身体消瘦、呕血、黑便等严重症状,病情多已发展至中晚期。

建议40岁以上人群,定期开展胃肠镜专项筛查。其二,高级别上皮内瘤变是消化道病变干预的关键窗口期,该阶段及时规范治疗,治愈率可达95%以上,若延误诊疗,极易进展为浸润性胃癌,后续需面临切胃、化疗等复杂治疗。其三,优质医疗资源下沉切实惠及基层群众。我区依托省、区两级医疗协作模式,引入省级专家坐诊、手术帮扶,让辖区百姓在家门口就能享受省级同质化微创诊疗服务,有效减少外出就医成本与负担。

当前,衢江区中医院消化内科(脾胃病科)常规开展无痛胃肠镜常规筛查、EMR、ESD等各类消化道微创诊疗项目,长期邀请省级专家定期坐诊、手术。针对长期胃痛、胃胀、肠道不适等人群,可提前咨询预约专项检查,早筛查、早诊断、早治疗,筑牢消化道健康防线。咨询预约电话:苏医生 15068964063。

来源:区中医院

免费测骨龄! 衢州二院春假公益活动助力儿童长高

春光明媚,万物生长,正是儿童身高发育的黄金时期。不少家长困惑:孩子吃得好、睡得足,却比同龄人矮半头,究竟是“晚长”还是“不长”?如何科学干预?为帮助家长精准掌握孩子生长潜力,衢州市第二人民医院(浙大二院衢州分院)特在春假期间,启动“精准骨龄检测,助力儿童健康成长”公益专场活动。

一、活动详情

活动时间:2026年4月29日(星期三)上午8:30—11:30

活动地点:衢州市第二人民医院(具体楼层指引详见院内指示牌)

二、活动流程

1. 签到登记:家长携带孩子到场后,先至签到处完成信息登记,领取检测序号。

2. 骨龄检测:在专业医护人员



引导下,孩子进行骨龄机检测。本次检测采用无创、低辐射专用设备,可快速生成清晰骨龄图像报告,安全又精准。

3. 专家解读:检测完成后,家长可挂号前往专家咨询区,资深儿科专家将结合孩子身高、体重及骨

龄图像,提供一对一生长发育评估及个性化干预建议。

三、参与福利

1. 专属报告:前50名报名并完成检测的家庭,可额外获得一份专业生长发育评估报告。

2. 精美礼品:现场将赠送精美

小礼品,数量有限,先到先得,送完即止。

四、咨询方式

咨询热线:15505706963

五、温馨提示

1. 防护须知:请家长和孩子做好个人防护,建议佩戴口罩,保持适当社交距离。

2. 穿着建议:为方便检测时手臂摆放,建议为孩子穿着宽松舒适的上衣。

3. 就诊秩序:请听从现场工作人员指引,有序排队。

4. 挂号说明:本次活动骨龄检测免费,专家一对一咨询及个性化建议需按医院正常流程现场挂号,敬请理解。

这个春天,给孩子一份看得见的“生长答案”。4月29日上午,衢州二院与您相约,共同护航孩子长高梦,欢迎广大家长带孩子参与!