



湿热季节防疫病：基孔肯雅热的中医防治指南

作者：王津 曾瑞峰

最近广东部分地区出现了基孔肯雅热的本地传播疫情，很多市民对这种疾病还不太了解。它是怎么传染的？有什么症状？该怎么治？中医有没有好的应对办法？针对广大市民关心的问题，我们结合最新发布的《广东省基孔肯雅热诊疗指引（2025版）》和《广东省基孔肯雅热中医治疗指引（2025版）》，给大家介绍一下相关内容。

一、基孔肯雅热主要通过什么途径传播？日常接触会传染吗？

基孔肯雅热是由基孔肯雅病毒引起的急性传染病。其名字“基孔肯雅”源于非洲斯瓦希里语，意为“弯曲”，因患者常因剧烈关节痛肢体弯曲而得名。

在传播途径方面，与登革热相似，主要经蚊子叮咬传播，埃及伊蚊和白纹伊蚊是主要传播媒介。蚊子叮咬感染病毒的人或动物后，病毒在其体内繁殖，2天至10天后

再叮咬他人可传播病毒。

值得注意的是，日常接触不会传染，如一起吃饭、说话、握手或照顾患者，只要不被带病毒蚊子叮咬就不会感染。只有在极少数情况下，直接接触患者血液（如医护人员操作），或孕妇在病毒血症期（发病后1天至5天，血液病毒量高）可能通过胎盘传给胎儿。

二、感染后会出现哪些典型症状？病程中会有什么变化？

感染基孔肯雅热后，潜伏期一般3天至7天，最短1天，最长12天。发病典型症状为“三主症”：发热、关节痛、皮疹。

发热通常突然高烧至39℃，部分人怕冷，一般1天至7天退热。少数人呈“双峰热”。就是烧3天左右退了，过几天又发烧，不过第二次症状会轻一些，3天至5天就好。

关节痛是突出症状，可能与发烧同时或先出现，多累及脚踝、手腕、手指、脚趾等小关节，也涉及膝盖、肩膀等大关节，常对称，具“游走性”，比如今天手腕痛，明天可能膝盖痛，活动后会加重，早上起来更明

显，检查时按压关节会有剧烈疼痛，偶尔会肿，但很少有积液。

皮疹约80%患者在发病2天至5天出现，多在躯干、四肢伸侧及手掌、脚底，表现为红斑、小疙瘩，部分有紫色瘀斑，疹间皮肤正常，部分人会痒，几天后消退伴脱皮。

此外，还可能导致头痛、肌肉痛、恶心、食欲缺乏、脖子淋巴结肿大，少数人眼睛发红、怕光，极少数人出现脑炎、手脚麻痹等严重情况。约1周至2周后多数人关节痛逐渐好转，但30%至40%的人关节痛会持续数月甚至数年。

三、从中医角度看，基孔肯雅热属于什么范畴？核心发病机制是什么？

在中医里，基孔肯雅热属于“疫病”的范畴，和“湿温”病相近。中医认为，它的病因是“虫咬疫毒”——也就是蚊子携带的疫毒通过叮咬侵入人体。

核心病机可以概括为“湿郁化热”。“湿”和“热”是两个关键病理因素。蚊子叮咬带来的疫毒进入人体后，会导致体内湿气郁结，时间久了就会“化热”，形成湿热。湿热和人体正气在体内“打架”（正邪相争），就会出现发热；湿气郁在肌肤、关节，导致气血不通，“不通则痛”，就会出现关节

痛、皮疹。

比如急性期的发热、关节痛、皮疹，就是湿热在体表和关节的表现；如果病情加重，湿热深入体内，影响到“营血”（中医里的“营血”类似血液循环和营养物质），就可能出现高热、出血、神志不清等严重情况，这就是中医说的“毒瘀交结，扰营动血”。

理解这个病机很重要，因为中医治疗的核心就是“化湿清热”，根据不同阶段的湿热轻重、累及部位来调整方案。

四、中医在急性期有哪些分型和常用方药？服用有什么注意事项？

中医治疗注重“辨证论治”，基孔肯雅热急性期常见“湿郁化热证”。症状表现为：发热（或不热）、怕冷、四肢关节疼痛（可能有肿胀）、肌肉酸痛、身上有红色瘀斑或丘疹（可能痒）、口渴但不一定出汗、乏力、偶有恶心呕吐或腹泻。舌象为淡红色，舌苔白腻或微黄腻，脉象“濡滑”。

针对此证型，核心治法为“化湿清热透疹”，推荐方药：广藿香10克、葛根15克、羌活10克、滑石20克、赤芍10克、淡豆豉10克、淡竹叶10克、生地黄10克、连翘15克。广藿香大家都很熟悉，能化湿解暑，葛根能解肌退热（缓解肌肉关节痛），羌活能祛风除湿、止痛，滑石、淡竹叶能清热利湿，赤芍、生地黄能凉血散瘀（针对皮疹），连翘能清热解毒。这些药配合起来，既能清湿热，又

能缓解关节痛和皮疹。

服用时要注意：每天1剂至3剂，水煎后每次喝100毫升至200毫升，每天2次至6次；如果高热不退，要增加到每天2剂至3剂，每4小时至6小时喝一次，让药力持续发挥。另外，中药也可能有过敏，比如对其中某种药材过敏的人要禁用。为取得最佳疗效，避免疾病进展，建议服药前到正规医院请医生诊治，在医生指导下服用。

如果病情发展到极期，出现“毒瘀交结，扰营动血证”（比如高热口渴、头痛剧烈、神志不清、出斑疹或出血），治法是“解毒化瘀，清营凉血”，常用方药含生石膏、水牛角、金银花等，还可以用安宫牛黄丸、血必净注射液等中成药，这些更是需要在医院由医生判断使用。

五、有什么中医外治法能缓解症状吗？在家可以自己操作吗？

除了口服中药，中医外治法对缓解发热、关节痛等症状也有不错的效果，而且操作相对简单，部分可以在家尝试，但要注意适用范围和禁忌。

第一种是中药沐足：用广藿香、淡竹叶各30克煮水，放温后泡脚。这两味药都有清热祛湿的作用，能缓解发热、疲劳、关节痛、皮疹带来的不适。但要注意，对这两种药材过敏的人不能用，皮肤有破损或伤口时也不适合。另外泡脚时间别太长，15分钟至20分钟即可。

第二种是刮痧：主要刮拭膀胱经（后背脊柱两侧）、肘窝、腘窝（膝盖后方），能解表化湿，帮助退烧、缓解关节痛。但要注意，皮肤过敏、有出血倾向（比如血小板低）的人不能刮，孕妇腹部、腰骶部也不能刮，力度要适中，别刮

破皮。

第三种是放血疗法：高热时可以在大椎穴（脖子后面最突出的骨头下方）或耳尖点刺放血；关节痛厉害时，可在疼痛关节附近放血后拔罐，能泻热解毒、通络止痛。但这个方法专业性很强，不建议在家自己做，必须由专业中医师操作，避免感染或出血。

第四种是中药熏洗：用忍冬藤、威灵仙、宽筋藤各30克煮水，用纱布浸药后冷敷在疼痛的关节上，能化湿通络止痛。同样，对这些药材过敏的人禁用，皮肤破损处慎用。

基孔肯雅热恢复期最让人困扰的就是关节痛迁延，有的人超过12周，甚至几年，中医会根据不同证型来调理，市民在医生指导下，可以选用。

六、日常生活中怎么预防？中医“治未病”有什么建议？

预防基孔肯雅热，关键在于“防蚊、灭蚊”，中西医理念一致。结合中医“治未病”思想，可从以下几个方面着手。

切断传播途径：蚊子喜欢积水，所以要每周清理家里的积水。例如花盆托盘、饮水机水槽、空调冷凝水盘、闲置瓶罐等，都要翻盆倒罐。家里装纱窗、纱门，睡觉用蚊帐。尤其在蚊虫活跃的傍晚和清晨，尽量少去草丛、树荫等蚊子多的地方。

个人防护：出门穿长袖衣裤，裸露皮肤涂驱蚊剂（含避蚊胺、埃卡瑞丁等成分）；如果去疫情区，回来后2周内还

要继续防蚊，避免把病毒传给家里的蚊子。

中医“清热祛湿”调理：因为基孔肯雅热核心是“湿郁化热”，日常可以吃些清热祛湿的食物，比如绿豆薏米汤、冬瓜汤、赤小豆粥。或者用金银花、菊花、淡竹叶泡水喝，帮助身体清除湿热，增强抵抗力。但要注意，体质偏寒的人别过量，以免伤脾胃。

及时就医：如果出现发烧、关节痛、皮疹，尤其是近期去过疫情区，要赶紧去医院，同时做好防蚊工作，避免传染给家人。