



国家卫生健康委近日发布公告，根据《中华人民共和国传染病防治法》相关规定，自2026年4月1日起，将基孔肯雅热和发热伴血小板减少综合征（俗称“发热伴”）纳入乙类传染病进行管理，并采取乙类传染病的预防、控制措施。这个决定意味着什么？这两种听起来有些陌生的疾病又是什么？别担心，让我们带你快速了解，并掌握关键的防护知识。

此次调整是基于对两类疾病传播风险变化和防控需求的综合研判。简单来说，就是为了更科学、更规范地开展防控，切实保障大家的健康。

基孔肯雅热：该病由伊蚊（也就是我们常说的“花蚊子”）传播。近年来，全球热带、亚热带地区高发，我国面临的境外输入风险持续上升。

发热伴血小板减少综合征：主要由蜱虫（俗称“草爬子”）传播。这种病在我国山区、丘陵地带较为常见，近年来的传播风险也呈上升趋势。

纳入乙类管理后，国家将强化监测预警、提升基层诊疗能力，并普及科普知识，全力保障公众健康。虽然国家加强了管理，但个人防护始终是第一道防线，所以我们每个人，也需要了解如何保护自己。

这种“草爬子”病纳入乙类管理 踏青必看防护指南

作者：陈豪杰 曾瑞峰

核心防控：如何防住“吸血鬼”蜱虫？

中国疾控中心专家指出，预防此病最有效的手段就是避免蜱虫叮咬。请收好这份“防蜱宝典”。

（一）穿戴防护（物理阻断）

着装建议：进入草地、树林等蜱虫栖息地时，尽量穿浅色长袖衣裤（蜱虫易被发现），并将裤脚塞进袜子或扎紧裤脚口。

驱避剂使用：裸露的皮肤（如手臂、小腿）可涂抹或喷洒含避蚊胺（DEET）或派卡瑞丁成分的驱避剂。

（二）环境检查（回家必做）

全身检查：回家后立即洗澡，并仔细检查全身，特别是腋下、头皮、腹股沟、耳后等隐蔽部位。

物品检查：检查衣物、背包和宠物，蜱虫可能附着在这些物体上。有宠物狗的市民，遛狗回来后务必检查狗狗的毛发，蜱虫常藏匿于宠物毛发中被带回家。

（三）正确处理叮咬（切勿硬拽）

如果不慎被蜱虫叮咬，千万不要生拉硬拽、用力拍死或用火烫，这会导致蜱虫的口器断裂在皮肤内，甚至促

使更多毒素和病原体注入体内。

工具：使用尖头镊子或小镊子。

手法：尽量贴近皮肤表面夹住蜱虫的头部（口器）。

拔出：垂直向上缓慢、平稳地拔出，不要旋转或摇晃。

消毒：拔出后用碘伏或酒精彻底消毒伤口。

就医：建议尽快前往医院由专业医生处理，特别是如果自己无法完整取出。

药食同源：给身体穿上“隐形防护服”

俗话说“药补不如食补”。在蜱虫活跃的季节，除了物理防护，我们还可以通过饮食来调理体质，让身体更有“抵抗力”。中医认为，健脾祛湿、清热解暑是春季防病的关键。

（一）祛湿排毒的“天然屏障”

蜱虫喜欢潮湿环境，人体内如果湿气重，也容易招致外湿侵袭。

薏苡仁（薏米）：中医经典《神农本草经》将其列为上品，能利水渗湿、健脾止泻。薏苡仁含有薏苡仁酯，现代研究也显示其具有一定的免疫调节作用。

推荐食谱：薏米赤小豆粥。广州

人对此并不陌生，这道粥能帮助身体排出湿气，铲除病毒滋生的“土壤”。

白扁豆：被称为“脾之谷”，能健脾化湿。春季多吃扁豆，有助于增强脾胃运化功能，提升体表的防御能力。

（二）清热解暑的“茶饮防线”

针对基孔肯雅热（蚊子传播）和发热伴（蜱虫传播）的病毒特性，日常饮用清热解暑的茶饮非常必要。

金银花或菊花茶：性寒，能清热解暑、疏散风热。在踏青归来后，喝一杯金银花茶，有助于化解可能吸入的“瘴气”和热毒。

鱼腥草（折耳根）：广州及南方地区常见食材，具有显著的清热解毒、利尿消肿功效。适量凉拌食用，能增强呼吸道黏膜的抵抗力。

（三）恢复期的饮食“红绿灯”

绿灯区（宜食）：清淡流质（如米汤、藕粉）、新鲜蔬果（富含维生素C，助修复）。中医特别推荐芦根煮水，能清热生津，缓解发热后的口渴。

红灯区（忌口）：辛辣油腻（辣椒、烧烤，助热生痰）、发物（如虾蟹、公鸡，可能诱发过敏或加重炎症）、滋补品（如人参、鹿茸，急性期闭门留寇，需在恢复期后期使用）。

特别提示：不仅是防虫，还要防人传人

除了蜱虫叮咬，该病毒还可以通过直接接触传播。

接触传播风险：在无防护情况下，接触患者或病亡者的血液、分泌物、排泄物，或者接触感染病毒的动物（如牛、羊、猫、犬），都可能导致感染。

家属护理指南：照顾患者时应佩戴口罩和手套，避免直接接触患者的血液、体液，接触后必须使用肥皂（或洗手液）和流动水彻底洗手。

传播途径：蜱虫叮咬（主要）、接触患者/动物的血液体液（次要）。

高发时段：4月至10月（春季踏

青需重点防范）。

典型症状：发热、乏力、肌肉酸痛、恶心呕吐、血小板减少。

紧急处置：被叮咬后勿硬拽，用镊子垂直拔出并消毒，建议就医。

就医提示：出现发热伴乏力，主动告知医生野外活动史。

特别篇：康复期的“生血”食疗方

如果不幸感染并出现血小板减少、白细胞下降的情况，除了西医的对症治疗，以下食疗方有助于加速恢复。

（一）针对“血小板减少”（出血风险）

花生衣红枣汤：花生衣（红皮）在中医里有养血止血的功效。配合红枣（补中益气），是经典的升血小板食疗方。

藕粉/鲜藕：鲜藕性寒，能凉血散瘀，适合有皮下瘀斑的人群食用。

（二）针对“极度乏力”（气虚）

黄芪炖鸡汤：在病情稳定、体温恢复正常后，可用少量黄芪（10克至15克）炖老母鸡。黄芪补气升阳，能帮助恢复体力，改善“全身乏力”的状态。

发热伴血小板减少综合征虽然听起来可怕，但它是一种可防可控的疾

病。只要我们在享受春天的同时，做好衣物防护、环境检查和做到及时就医，就能有效避开风险。

陈豪杰

广东省中医院急诊科护师

曾瑞峰

广东省中医院急诊科副主任医师

认识“发热伴”：它到底是什么？

发热伴血小板减少综合征是由布尼亚病毒科的一种病毒引起的急性传染病。

主要元凶：携带病毒的蜱虫（主要是长角血蜱）。

高发季节：每年的4月至10月，其中5月至7月为高峰期。

易感人群：所有年龄段都可能感染，但长期从事野外作业（如农民、采茶工、伐木工）或喜欢户外露营、徒步的人群风险更高。

特别提醒：南方多省属于该病的流行区域，春季进行户外活动时需格外警惕。

感染后有哪些症状？

蜱虫叮咬后，病毒进入人体，潜伏期通常为1周左右。如果出现以下症状，且近期有野外活动史，请务必重视。

典型表现：突发高热（体温可达38℃以上）、全身乏力。

伴随症状：肌肉酸痛、食欲缺乏、恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。

严重情况：随着病情发展，可能出现血小板减少（导致凝血功能变差）和白细胞减少。重症患者可能出现皮肤瘀斑、消化道出血，甚至意识模糊。

别恐慌，可防可治！虽然目前尚无特效药物，但医生可以通过输液、退热等对症支持治疗帮助身体恢复。只要不拖延，及时前往医院发热门诊就诊，绝大多数患者都能顺利康复。早发现、早诊断是关键，老年人或有基础疾病者需格外警惕重症风险。