

在脖子上“安营扎寨”三天 七旬老伯遭遇“蜱虫惊魂”

米粒大小的虫子竟在人体上“安营扎寨”3天！近日，70岁的徐老伯外出游玩后，被蜱虫叮咬险些酿成严重后果。宁波江北区洪塘街道社区卫生服务中心皮肤科医生杨建绒提醒，随着气温攀升，蜱虫进入活跃期，市民出行时要警惕这种潜伏在草丛中的“隐形刺客”。



蜱虫吸血前

蜱虫吸血时

蜱虫吸血后

再拖延下去可能引发严重感染

70多岁的徐老伯近日外出游玩后，回到家总感觉脖颈处隐隐发痒，伸手一摸，竟摸到一个凸起的异物。他对着镜子仔细查看，发现是一只米粒大小的虫子吸附在皮肤上。

徐老伯下意识地伸手去掸，本以为能轻松将其赶走，可这虫子却异常顽固，头部死死扎进皮肤里，怎么也弄不下来。

徐老伯心想，或许过两天虫子自己就会离开，便没有立即就医。然而，两天过去了，这只虫子依旧牢牢“钉”在皮肤上，丝毫没有要走的意思。无奈之下，徐老伯只好来到洪塘街道社区卫生服务中心皮肤科求助。

接诊的杨建绒医生仔细查看后，确定是一只蜱虫，其头部已完全埋入皮下，周围组织已出现明显炎症。“再拖延下去可能引发严重感染。”杨医生用专业器械完整取出虫体后，为老人进行清创消毒处理。

小小虫子潜藏大大隐患

杨建绒解释，蜱虫又被称为壁虱、扁虱，形状类似鳖，蛰伏在浅山丘陵的草丛、植物上，或

是寄宿于牲畜等动物皮毛间。它们嗅觉敏锐，对动物和人类散发的二氧化碳及汗味十分敏感，一旦感知到周围有宿主靠近，便会迅速攀爬上去，寻找合适的部位叮咬。

夏天人们穿着单薄，皮肤暴露面积大，这给蜱虫提供了绝佳的机会。蜱虫一旦找到合适的位置，就会将口器刺入皮肤，分泌具有麻醉作用的唾液，让宿主在不知不觉中被叮咬。

被蜱虫叮咬后，皮肤局部会出现红肿、瘙痒、疼痛等症状，严重的还可能引发发热、头痛、乏力等全身症状。更可怕的是，蜱虫身上携带多种病原体，如森林脑炎病毒、莱姆病螺旋体等，这些病原体在蜱虫叮咬过程中会随之进入人体，引发森林脑炎、莱姆病等严重疾病，若不及时治疗，甚至会危及生命。

杨建绒提醒，夏天出门时尽量避免进入草丛、树林等蜱虫容易出没的区域。如果一定要前往，应穿着长袖长裤，将裤腿扎紧，减少皮肤暴露面积；还可以在衣物和暴露的皮肤上喷涂含有避蚊胺、驱蚊酯等成分的驱虫剂，能有效驱赶蜱虫；回家后要仔细检查全身皮肤，尤其是腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位，一旦发现蜱虫，不要自行强行拔除，以免将蜱虫头部留在皮肤内，引发感染，应尽快前往医院，由医生进行处理。 据《宁波晚报》

优质蛋白加运动让大伯走起来

肌少症早期症状隐蔽 应尽早就诊评估

“医生，我能自己走路了。”近日，来复查的李大伯高兴地和张勤说。谁能想，去年年底，78岁的他还是被女儿推着轮椅来到浙江大学医学院附属第一医院老年医学科张勤主任医师的专家门诊。

去年冬天，李大伯摔跤导致右腿骨折。手术后没力气、走不动，吃得越来越少，腿也越来越细。张勤仔细了解情况，为他进行了握力、步速等检查，还安排双能X线检查。

结果显示，李大伯肌肉量明显低于同龄人，握力和步速也显著下降。“您患上了肌少症。”张勤告诉他，“随着年龄增长，不少老年人会出现骨骼肌力量、质量和功能下降等情况，表现为乏力、消瘦、反复跌倒等症状。这不是简单的衰老现象，而是一种常见又容易被忽视的老年疾病。”

为了让李大伯肌肉重新“长”回来，张勤制订了30份每日食谱，保证每天摄入足量的优质蛋白质。李伯体重约60公斤，每公斤体重对应摄入1.2~1.5克蛋白质，因此他每天需要摄入72~90

克蛋白质。

运动，是肌少症治疗中不可或缺的一环。张勤在“老年综合评估与健康促进平台”上详细导入李大伯的资料，专业指导团队为他量身定制了运动指导方案，涵盖有氧、抗阻、平衡和拉伸等各种形式的老年人多组分运动操，并推荐李大伯从低强度开始，每周2~3天完成全套多组分运动操。

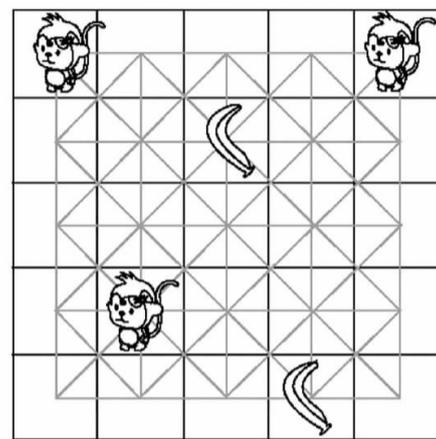
经过几个月努力，李大伯的肌肉量明显增加，力量也得到恢复。最令人振奋的是，他不仅能够独立行走，而且走得越来越稳。

结合李大伯这一具体病例，浙江大学医学院附属第一医院老年医学科杨云梅主任医师表示，面对老年疾病，医患之间的信任与合作至关重要。通过细致入微的健康宣教，让患者了解疾病本质，掌握自我管理的方法，是提高治疗效果的关键。

杨云梅同时提醒广大老年人及家属，肌少症早期症状隐蔽，但危害深远，建议尽早就诊评估。 据《浙江老年报》

益智游戏

猴子和香蕉



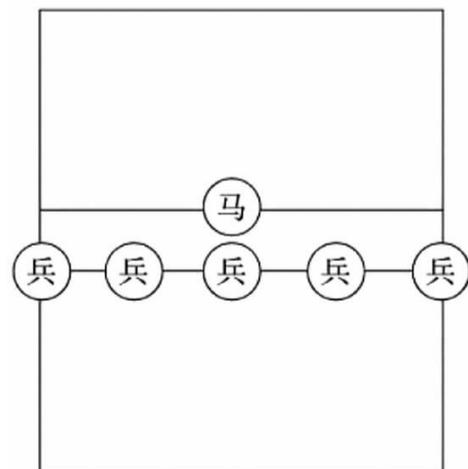
棋盘里被放上了3只猴子和2根香蕉，因为每个猴子在棋盘上只能看到自己横向、竖向和斜向上的物体，所以现在猴子都看不到香蕉，也吃不到香蕉。如果在棋盘上再放一根香蕉，要求同样不能被猴子吃掉，该怎样放呢？

数独

9	3		7		4	6
8		1			9	5
	2		9	5	8	
		9	3	7	5	
1						9
		7	1	6	3	
	5		6	3	9	
4		2			7	3
3	9		1		5	2

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9，不重复。

象棋成语



如图，棋盘中的内容可以猜出两句成语。你能快速猜出来吗？

答案请见本期晚报