

今年蚊子是不是提前“上岗”了？

宁波疾控中心：眼下正是灭蚊最佳时机

“今年蚊子是不是提前‘上岗’了？”“是不是变强了？”近日，随着全国多地网友接连吐槽“被蚊子叮到睡不着”，相关话题迅速登上热搜。人们还没完全脱下春装甚至冬装，蚊子的骚扰就已经开始了。对此，宁波市疾病预防控制中心提醒，随着天气转暖，蚊子渐渐开始活跃，眼下正是灭蚊的最佳时机。



严勇杰 绘

婆媳相继查出乳腺癌 女性警惕这种“家庭癌”

“我妈和我老婆又没有血缘关系，怎么会接连得一样的病？”家住鄞州区的王先生（化姓）无法理解，短短两个月里他的母亲和妻子相继被查出乳腺癌，这让他百思不得其解：难道癌症还会传染？

王先生的母亲林阿姨（化姓）今年68岁，多年前体检时就查出左侧乳房有乳腺结节。医生当时叮嘱她每年复查，但林阿姨觉得“不痛不痒，没必要花冤枉钱”，一直未复查。两个多月前，林阿姨不慎摔倒，导致胸部撞在桌角，她揉按时摸到了一个明显的硬块。到医院全面检查后，被确诊为乳腺癌。宁波大学附属人民医院（鄞州人民医院）甲乳外科陆国文主任医师为她实施了根治手术，目前林阿姨正在接受术后化疗。

林阿姨住院后，45岁的儿媳张女士（化姓）承担起陪护的重任，在医院和家之间来回奔波。陪护期间，她偶尔感觉胸部隐隐作痛，联想到婆婆的惨痛教训，决定给自己也做一次检查。没想到，检查结果显示张女士也患上了早期乳腺癌。好在发现及时，她已顺利完成手术，预后良好。“这样的情况，我们在临床上并不少见。”陆国文解释，乳腺癌不是传染病，不会通过日常接触传播。但没有血缘关系的家庭成员相继患癌的现象确实存在，医学上称之为“家庭癌”。

为什么没有血缘关系的婆媳会接连中招？陆国文解释，乳腺是一个对激素极其敏感的器官，婆媳长期生活在一起，往往有着高度一致的饮食习惯和生活方式。饮食习惯同质化，长期高脂肪饮食会导致脂肪堆积，过多的脂肪组织会转化为雌激素，持续刺激乳腺组织。另外，生活环境相似，共同面对的家庭压力等都会导致内分泌紊乱，为乳腺癌的发生创造“共同的土壤”。

陆国文提醒，早期乳腺癌往往不痛不痒，没有明显症状，容易被忽视。当乳房出现无痛性肿块、乳头溢液，皮肤出现“橘皮样”改变，乳头回缩，腋窝淋巴结肿大等症状时，应高度警惕并及时就医。他建议，40岁以上女性应坚持每年进行“乳腺超声+钼靶”联合检查；保持低脂均衡饮食，避免盲目进补含雌激素类保健品；避免熬夜和过度焦虑，保持情绪稳定。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜 冯磊 文/摄



陆国文主任医师（右）正在为患者做手术。

1 蚊子为何来势汹汹？

蚊子靠的是以卵或成蚊的形式熬过寒冬。一旦春季气温稳定超过10℃，越冬的雌蚊便率先苏醒、寻找血源，并迅速产卵。一只雌蚊一次可产下100粒至300粒卵。如果此时不干预，积水中的蚊卵在48小时内就能孵化成孑孓，短短一两周就能羽化成蚊子。这

就是不少市民觉得天气刚转暖，蚊子就铺天盖地的原因。

春季清除一处孳生地，等于夏天减少数百只成蚊。春季行动，是一分耕耘换十分收获；等到夏季蚊虫泛滥再治理，不仅成本高，化学药剂用量大，抗药性风险也会成倍增加。

2 居家防蚊三步走

针对普通家庭，宁波疾控中心总结了一套实操性很强的防蚊灭蚊策略，核心就三个字：清、堵、治。

清除孳生地，这是最关键的一步。很多市民认为蚊子是从外面飞进来的，实际上，阳台、庭院、窗台边的一小盆积水，就可能成为蚊子繁衍的大本营。每周翻盆倒罐一次，花盆托盘、废旧轮胎、瓶瓶罐罐、竹筒树洞，只要积水超过一个瓶盖的量，就够蚊子产卵。记住三字口诀：清积水、堵树洞、翻盆罐、勤换水。对于水缸、储水桶等必须储水的容器，建议加盖密封；超过7天不用的积水，应直接倒掉。而庭院里的景观水体，则可以养食蚊鱼，如孔雀鱼、斗鱼，或投放苏云金杆菌以色列亚种——这是一种专门杀灭蚊幼的生物杀虫剂，对人畜、鱼类和益虫都很安全。

第二步是构筑家庭屏障。纱窗纱门是家

庭的第一道防线，建议选择网眼≤1.2毫米的加密款，普通蚊帐网眼约1.5毫米，防蚊效果略逊一筹。婴幼儿和老人的卧室，蚊帐仍然是最安全的选择。户外活动时，穿浅色长袖衣裤也能有效减少叮咬。

第三步是科学用药，安全高效灭成蚊。如果家中或小区内已经出现成蚊，建议在黄昏时段，对墙角、绿化带等成蚊栖息处喷洒菊酯类气雾剂。选购时要认准三证：农药登记证、生产许可证、标准证。另外就是不要在密闭空间过量喷洒，喷后通风30分钟，儿童和孕妇要远离操作区。

对于暂时无法清除的积水，可以投放苏云金杆菌以色列亚种缓释块，持续7天至15天杀灭孑孓。千万不要用敌敌畏这类高毒农药，既伤环境，又容易带来健康风险。

3 灭蚊不能“自扫门前雪”

灭蚊从来不是一家一户的事。建议市民朋友若发现社区存在露天杂物堆积、积水长期无人清理的情况，及时向物业或居委会反映。如果邻里之间能联合起来，利用周末开展一次清积水行动，将有效降低整片区域的蚊虫密度，这比各家各户关起门来单打独斗有效得多。

此外，如果出现突发高热、皮疹、关节剧痛等症状，应及时就医，并主动告知医生

是否有蚊虫叮咬史——这些正是登革热的典型表现。

针对坊间流传的一些防蚊偏方，疾控中心提醒广大市民要注意甄别，一种是超声波驱蚊器，实验验证这类产品对蚊子没有显著的驱避作用；另一种是维生素B1泡水驱蚊，没有可靠证据表明它有效，有时候反而因为异味更容易吸引蚊子。

记者 程鑫 通讯员 蔡潇