

健康提醒

一老汉被竹片刺出仅一厘米口子,为何住进了重症病房?

小伤口感染也可能危及生命

记者羊荣江 通讯员张红婷

报道 小伤口也能引发大问题,甚至还会危及生命!近日,金华磐安县人民医院重症病房就收治了一名因一个小伤口引发感染,随后发展为感染性休克从而危及生命的患者。

老王是一位地道的农民,下地干活的时候难免被树枝、荆棘之类的东西刺伤,这天,他在干活的时候不小心被一根小小的竹片刺伤了小腿,当时他并没有太重视,拔出竹片就继续干活了。

回到家以后,老王仅用家里的红汞药膏涂了伤口,便等着伤口自行好转。谁知,半个月过去了,这个小伤口非但没有好转,反而皮肤发红肿痛、溃烂流液,发现身边的人出现这样的腹泻,最好与之隔离。

生活中,我们难免碰到碰到,那么当身上出现小伤口的时候应该怎样处理呢?

清洗伤口能够帮我们洗去伤口表面的污染物,起到一定的杀菌消毒的作用。一般可以选择双氧水清洗伤口,如果身边没有专门的试剂,可以选择用纯净水和生理盐水(100ml水加0.9g盐配置)冲洗伤口。可以选择酒精或者是碘伏对伤口进行消毒。大家平常在家就可以备一些医用酒精和碘伏。需要消毒时,拿无菌棉签蘸取消毒剂,以伤口为中心,由内向外涂抹消毒,同一根棉签不要反复涂抹。

很多人对于小伤口都不太在意,或者认为不包扎伤口反而更容易好。其实,包扎伤口除了有利于止血,也能够防止细菌滋生,帮助创口愈合。伤口较小的话用一张创可贴就能够解决问题。

不要一味逞强,伤口愈合之前尽量不要碰水,即使碰了也应该在事后立即擦干。此外,如果觉得伤口有点严重的话,也可以吃几颗消炎药预防一下。

当然,别以为包扎好了伤口就万事大吉,伤口也有被感染的可能,在平时更换创可贴的时候看一下自己的伤口,有没有红肿化脓,情况是变好还是变坏,一旦发现问题,就应该立即就医解决。

老王病情进展得非常迅速,出现了肝功能损害、高钾血症、无尿等症状,全身皮肤紫癜肿胀,神志也模糊了。

医生紧急会诊后马上安排患者转入重症病房,立即启动床边连续性肾脏替代治疗,并予气管插管呼吸机支持,输液抗炎,加强皮肤护理……经过十几天强有力的生命支持,老王终于神志转清,各脏器功能逐渐恢复,小便也慢慢恢复了正常,皮肤紫癜肿胀明显消退,各项指标趋向正常。

没想到一个仅一厘米左右的小小伤口竟然也会造成生命危险。

淋巴瘤年轻化与心理压力大有关系

通讯员袁丽 记者程雪

淋巴瘤是原发于淋巴结或淋巴组织的恶性肿瘤,其致病因素很多,如感染、环境因素、心理压力、免疫力下降等。目前认为的感染因素有,EB病毒感染、幽门螺旋杆菌感染等;环境因素主要指的是,电离辐射、化学制剂,像印刷工人等患淋巴瘤的风险较大。

近年来,淋巴瘤患病人群越来越年轻化,这主要是与心理压力、生活不规律、长期熬夜、缺乏锻炼等原因导致机体免疫力下降有关。因此,淋巴瘤也被称为“压力病”。

淋巴瘤早期症状非常隐匿,但也可以通过“自检”来发现淋巴瘤。“自检”部位包括耳后、颈部、颌下、腋窝、腹股沟等,如果出现“感冒”症状——有周期性原因不明的发热、乏力、夜间盗汗、半年体重下降10%等情况的同时,还发现无痛性、不断增大的肿块,应到医院做详细检查,及早确诊治疗。

专家提醒,不要等身体发出上述一系列的危险信号再采取措施,人们应当在生活中养成良好的习惯,预防淋巴瘤的“侵袭”。

少量饮酒可增强血液循环,使神经系统轻度兴奋,疏利关节肌肉。高浓度酒精可以使消化道黏膜表面的蛋白质变性,从而增加肿瘤细胞的发病率。因此,最好选择低度酒和提倡适量饮酒。

多吃绿色蔬菜与水果,补充维生素,同时忌食过咸、辣、热、冷等过于刺激的食物。亚硝基化合物是食品中的常见致癌物,这种物质可在质量较差的不新鲜的食物,如剩菜、腐烂的蔬菜水果等多种食物中出现。

不良的心理、精神刺激会促使肿瘤的发生与发展;压力也可导致过劳体虚从而引起免疫功能下降、内分泌失调,体内代谢紊乱,可诱发癌症。所以,最好保持心情开朗,以良好的心态应对压力,同时注意适当锻炼、劳逸结合。

此外,放射线工作者、铀矿及反应堆工作人员、石棉工人等接触致癌物质的特殊工种人群,有遗传因素的人群,以及老年人都是肿瘤的高危人群,需要定期体检。

夏季养生祛湿是关键

记者王艳 通讯员阮芝芳、蒋明

每到夏天,不少人会感到各种不适,小便不畅,大便粘滞不爽。还有一种人,吃东西小心翼翼,然而喝水都会长肉!这一切,可能是湿气惹的祸!

浙江中医药大学附属第二医院中医科主任、主任中医师王德玉说,湿,有两种,一个是自然界的湿邪(外湿),另一个是身体自己产生的湿邪(内湿)。

外湿总是要与别的邪气狼狈为奸,比如湿气遇风则成为风湿,驱风很容易,一旦成了风湿,就往往是慢性疾病,一时半会儿很难祛除。

现代人贪凉、熬夜、不爱运动,脾胃越来越虚,由此直接导致的后果,就是脾的运化功能受到伤害,水湿聚积体内,形成内湿。凡有内湿的人,一旦遇到湿度大的环境,里应外合,极易引发身体不适。

“湿气”给人带来最明显、最直接的影响有:影响人的外貌,皮肤油腻、毛孔粗大、暗黄无光泽、痘疤色斑慢慢都会出现;让人变胖,体重逐年增加,小肚子去不

了;最严重的是会诱发百余种疾病,且大多数难以被彻底根治。

自测湿气可以“看体型、看舌头、看排便、看精神状态”:困乏无力、无精打采;头发油腻、脸上长痘;如厕黏腻、粘马桶;皮肤有湿疹、痒痒;舌苔厚腻、边缘齿痕;肢体、面部浮肿,虚胖。如果符合1~2条以上的症状,就需要注意祛湿问题啦。

王德玉表示,夏天是一年湿气最重,同时也是最佳的祛湿季节,祛湿可以帮助我们顺利过渡到暑热,并达到冬病夏治的效果。

对于居室的湿气,可以借助抽湿机、干燥剂;而人体内的湿气,人们既可通过饮食调节,规律作息时间、运动保健等方法祛湿健脾,也可通过时下最热的“冬病夏治”达到祛湿养生的目的。

“冬病夏治”让祛湿事半功倍,比如穴位敷贴、针灸、艾灸等。当然祛湿还要靠内治。湿气重的患者首先要辨别湿的类型,临床上可以采用具有利湿作用的中药来缓解身体症状。由于湿气重的根本原因是脾胃运化功能弱,配合调理脾胃,从根本上改善体质,就可以达到祛湿的效果。

过度贪凉、穿露脐装、吃隔夜饭菜和变质海鲜——

防“夏日腹泻”须纠正不良习惯

记者程雪

夏天除了中暑以外,最容易出现的就是腹泻。此前,丽水市一位年逾七十的大伯就“中招”了——连续三四天,每天腹泻高达二三十次,继而出现心率加快、血压降低等症状,被送到丽水市人民医院的时候,他已经是神志不清、近乎昏迷的状态了。究其原因,竟是隔夜饭菜惹的祸。

内、外因作用,夏日腹泻频频高发

“每年5月至8月是夏日腹泻的发病高峰期。”丽水市人民医院消化内科主任朱雅碧告诉记者,每到这个时节,医院就会接诊很多严重腹泻的病患。

朱雅碧介绍,夏日导致腹泻的原因有很多,比如夏季天气炎热,雨水较多,为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的自然条件;夏季出汗较多,大量饮水,稀释了胃液的酸性环境,降低了杀死细菌的能力,为致病菌的侵入创造了条件;夏秋季节苍蝇和蟑螂滋生,可携带致病菌,传播疾病。

除了这些难以掌控的外界因素,还有“潜伏”在人们自身生活习惯中的诸多“内因”。夏日里因为“贪凉”,有的人进食生冷寒凉或不洁的食物后,容易出现腹泻。加工处理食材或水果蔬菜的环境不卫生,也会导致细菌滋生,人们食用被污染的食物后也容易引起腹泻。

“有的人吃了隔夜的饭菜,也会出现夏日腹泻,像我们之前接收的那位七旬老人就属于这种情况。”朱雅碧表示,独居的老年人出现这种情况的几率比较大。

各类腹泻出现不同症状

夏日腹泻是指一般每日大便在3次以上。由于引起腹泻的原因多种多样,不同原因的腹泻症状表现也不尽相同。

如果是吃太多或者是吃了不消化的食物,这种情况属于消化不良导致的腹泻,通常表现为吃东西不消化、肚子胀痛、恶心、排便酸臭等症状。

除此之外,夏天天气炎热,很多人喜欢喝过量的冷饮、长期待在

空调房、很多追逐流行的女孩子喜欢穿露脐装,这些行为会使凉空气进入身体,容易造成肠胃不适,可能会导致腹泻,受凉的症状多为脐周腹痛、大便变稀等症状。

“还有一种腹泻是细菌感染引起的。”朱雅碧介绍,轮状病毒、痢疾杆菌等也会引起腹泻,人们在夏天吃到变质的海鲜、未煮熟的海鲜也可能感染细菌,其腹泻症状为腹痛、发热、大便次数明显增多。“这种情况下,轻则腹泻、重则中毒。”朱雅碧说,像上文中的老人每天腹泻20多次已经属于严重腹泻了。

有很多患者起初可能会忽略轻度腹泻,等到演变成严重腹泻,甚至出现低血压、脱水 and 酸中毒等现象才去就诊。朱医生透露,因严重腹泻导致休克等并发症,甚至出现心律失常和猝死的情况也存在。

“抵抗”夏日腹泻需管住嘴

因此,决不能忽视夏日腹泻的预防。“病从口入”,预防腹泻最直接的措施就是“管住自己的

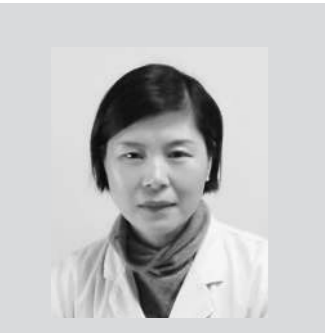
嘴”。专家表示,饮用水需要煮沸后再饮用,食物,尤其是海鲜,也要煮熟之后再食用;尽管天气热,最好不要吃太多冷饮。

在生活习惯方面,当天的食物当天吃完,最好不要食用隔夜饭菜;肉类食品第二次吃的时候需重新烹饪一次;处置食物的环境需要保持清洁卫生,切生肉和熟食的刀具和砧板需要分开使用,减少细菌的传播。此外,如果出现夏日腹泻,需要对症吃药,比如受凉型腹泻可以喝藿香正气水等。

腹泻之后,导致身体营养不良,需要进行营养补充,吃一些稀、软、易消化、有营养的食物,如多喝粥、饮食清淡。腹泻易导致肠道菌群失调,可补充肠道有益菌调节肠道,如益生菌、益生元类药物,饮食上可饮用酸奶。但严重的腹泻需要及时就医,切勿将小病拖成大毛病。

专家提醒,病毒及细菌感染引起的夏日腹泻是可以通

过粪便残留物等介质传播的疾病,一旦发现身边的人出现这样的腹泻,最好与之隔离。



朱雅碧:丽水市人民医院消化内科主任医师,温州医科大学兼职教授,浙江省医学会炎症性肠病学组委员。擅长消化系统疑难重症疾病诊治,尤其对消化系统炎症性肠病、胃肠功能性疾病、消化道肿瘤、慢性胰腺炎的诊治及内镜下诊治具有丰富的临床经验。

健康常识

28岁男子细皮嫩肉无胡须原来是“卡尔曼”阻断了青春期

记者王艳 通讯员张弛

28岁的小丁长着一张娃娃脸,细皮嫩肉的,机械控制专业本科毕业已有5年,从事过专业对口工作,但因需要一些体力而放弃,如今只能在家附近小镇开网约车。除此之外,一天到晚只和电脑、床打交道。最近两年来,小丁走路时双侧膝关节酸痛,并且反复发作,难道是风湿性关节炎?

杭州市红十字会医院骨科郑琦主任医师看过小丁的膝关节X线片后,发现腿骨的干骺端骨骺线竟然还没有闭合,怀疑存在代谢性疾病,遂推荐他到内分泌科就诊。

该院内分泌科胡永宾副主任医师接诊后,发现小丁身高172厘米,体重85千克,体型肥胖,驼背,皮肤细腻无胡须,双侧乳房明显发育,外生殖器如7岁男童样幼稚,无阴毛,睾丸及阴茎均无发育。初步诊断小丁患的是一种先天性腺发育不良性疾病,因基因缺陷所致。

该病可导致睾丸合成雄激素不足,没有性发育。雄激素缺乏会导致骨质疏松,长期坐姿不对容易出现驼背及脊柱侧弯。骨质疏松难以承受超重的体重,致使双膝关节酸痛,还易骨折,可能导致肥胖及乳房发育,因骨骺不闭合,身高可持续长高至三十多岁。

为了进一步明确病因,医院检测了小丁的性

激素水平,发现睾酮及黄体生成素、卵泡刺激素均明显偏低,骨密度检查提示骨量明显减少,头颅磁共振提示一侧嗅神经发育不良,从而确诊小丁患的是卡尔曼综合征。

卡尔曼综合征也被称为“嗅觉缺失-性腺功能减退综合征”,由于染色体中某个基因有缺陷,可能遗传于父母,也可能由于胚胎时期出现基因突变而首发,主要多发于男性。患病会导致嗅觉神经和促性腺激素神经元均发育不良,影响嗅觉(有些患者可能无明显嗅觉减退)和第二性征的发育,不能启动青春期,形成幼稚性,性生活不能,以及不孕不育。由于体内长期缺乏雄激素,还会导致骨质疏松、糖尿病和心血管疾病,危害健康。

该病完全可以治疗的,性激素替代治疗后,以上大多症状可以明显缓解,甚至可以生育子女。明确诊断后,胡永宾为小丁制定了治疗方案。治疗3个月后,小丁已经明显感受到了身体的变化,包括声音变得低沉,睾丸出现胀痛的感觉,嘴唇周围出现了细小的绒毛。

胡永宾同时提醒,缺乏雄激素,可能出现无胡须生长、皮肤细腻、肌肉发育差、腹部肥胖、骨质疏松等症状。因此,家长们应注意,如果自己孩子十五六岁仍无性发育,或者双膝关节持续酸痛,骨质疏松,就应该到医院好好检查。

我的养生之道

精彩夕阳,跑在杭州



时年70岁的凌国光参加2017“杭马”。

王俊辉

我叫凌国光,从第一届“杭马”开始就和跑步结缘到如今,30届杭马,我参加了25届,30多年来,我坚持跑步运动从未停止过。

生活在西子湖畔,每天清晨的沿湖跑是我的必修课。通过跑步,我提高了身体素质,认识了许多来自国内外的跑友,我还带领着社区里的大伯大妈们跑步、登山、毅行,增进友谊,开心快乐每一天。

强身健体 唯我“杭马”

记得第一次参加“杭马”,那是在1987年,我在单位里从事工会工作,上级给了我们一项参加“桂花马拉松”的任务,当时参加的人不多,我是工会干部,理所当然参加,我们一共12人参加,经过一段时间的准备,非常幸运地参加了杭州第一次马拉松。

这次马拉松对我印象深刻,触动很深。我们来自日本的跑友,在柳浪公园的大草坪上唱日本民歌《北国之春》和《拉网小调》;我们和法国跑

友共进晚餐,共叙友情。马拉松运动增进了世界人民的体育交流,同时也让我意识到:通过跑步能使我们的身体健康,有了健康的身体,才能更好地工作,更好地完成任务。

此后,在我们单位,工会工作中就增加了一项环湖跑的常规工作,多年来,职工们的身体素质都有了很大的提高,生病、请假的职工少了,出勤率高了,团结的氛围更浓了。在单位总结表彰会上,大家都说“跑步运动好”。而我是“最大的受益者”,通过参加环湖跑,困扰我多年的失眠、胃病、神经衰弱的病态不知不觉消失了,身体健康了,我对生活更有信心,对工作更有精力,从此只要不出差(不离开杭州)我就每年都会参加“杭马”。

2017年,我70岁了,没报上名,但“杭马”组委会根据我的身体和一直以来坚持环湖跑的情况,破例让我成为“荣誉运动员”参加“杭马”,我用了40多分钟跑完了“小马”赛。

美丽奔跑 参加公益

跑步给我带来了好身体、好心情

健康警示

麻疹、水痘、流行性腮腺炎……

成人感染“娃娃病”危害更大

通讯员王富蓉 记者程雪

出麻疹、出水痘、长“痄腮”这些病对儿童来说不足为奇,但是这些常见的儿童疾病,有时也会滋扰成年人。

近年来,成年人得的儿科病有增多趋势,成人麻疹正是其中之一。麻疹是由麻疹病毒引起的发疹性传染病,这种病毒通过空气飞沫传播,多在冬春季节流行,家庭里接触过患者的易感儿童

90%以上都可能发病。

内科专家表示,在幼年没有得过这一类病的成年人,一旦罹患这类疾病,不但症状比小孩严重,而且还会发生各种并发症及后遗症。

譬如,在幼年时期没有出过麻疹的成年人一旦感染了麻疹病毒,高热等全身中毒症状都比儿童严重,而且出的皮疹比儿童还要大而密集,大多呈鲜红色的斑丘疹,口腔黏膜的“麻疹斑”出现比较晚

但持续时间长,而且整个口腔黏膜都普遍粗糙充血发红。

除了皮肤黏膜的损害外,病毒还可发生肝脏损害、肌肉损害,甚至瘫痪。所以未患过麻疹的成年人也应接种麻疹减毒活疫苗。

首次出水痘的成年人皮肤损害及全身症状也往往比儿童严重,常有高热等全身中毒症状,而且皮疹往往密集,水泡大并容易发生感染,还有呈大泡性水泡者,特别是发生在面部的水泡,破溃或经搔抓

感染后往往遗留凹陷性疤痕,而形成“麻子坑”,有损于容貌。

专家提醒,在水痘流行季节,未出过水痘的成年人应尽量避免接触水痘患儿;或注射丙种球蛋白,以增强自身免疫力,避免感染病毒。

此外,成人患流行性腮腺炎、脊髓灰质炎等儿科病,可能会产生严重的不良影响。

成年人首次感染腮腺炎病毒后,除了出现以耳垂为中心的腮

腺肿大现象外,常有高热、畏寒、头痛等全身中毒症状,而且易并发睾丸炎、卵巢炎和腮腺炎及病毒胸膜炎。并发睾丸炎时常在高热退后又出现第二次高热时发生一侧睾丸肿大、坠胀疼痛,少数患者还可遗留睾丸萎缩,影响生育甚至导致不育。

因此,专家建议,在此期间,可以口服板蓝根冲剂或注射丙种球蛋白预防,易感成人应避免接触患儿。