

## 高血压、脑出血“盯上”年轻人

健康提醒

■记者程雪  
通讯员周素琴、朱吟心

25岁的阿伟(化名)经营着一家服饰店,每天早出晚归非常辛苦。前段时间,阿伟在清点货物时忽然出现头痛头晕,而且自觉左手无力,店员马上陪着阿伟来到了浙江大学医学院附属邵逸夫医院急诊室,查了头颅CT发现是右侧基底节区的脑出血。阿伟身高174cm,体重85kg,有7年高血压病史,平时因为工作关系,并没有规律地服用降压药。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院神经内科主任王义荣说,以往高血压脑出血都是老年人的“专利”,因为老年人多伴有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病,血管硬化脆弱,气温变化、情绪激动最容易发生脑出血。然而,随着杭城近来气温骤降,逐渐出现了阿伟这样30岁以下的大脑出血患者,且发病特点都是:

体重大、有高血压病史。

近年来,高血压脑出血逐渐出现发病年轻化的趋势,王主任说,平时不良的饮食习惯、长期不规律的作息、过多的社会压力和应酬、不运动等因素,不仅使年轻人精神过度紧张、身体过度疲惫,也出现很多高血压患者。

“年轻的高血压患者往往认为自己年龄不大,从而不规律甚至拒绝服用降压药,导致血压控制不理想。此外,一旦遭受刺激或突发意外,很容易引发高血压脑出血。”王主任提醒,良好的生活习惯,适当的运动锻炼、定期的身体检查、规律的服用药物、劳逸结合等都是预防动脉硬化、控制血压、避免脑出血的好方法。

王主任介绍,常见的高血压脑出血的好发部位位于基底节区,不过,他提醒道,“严谨起见,建议患者做脑血管检查,以排除脑血管畸形的可能性。”

## 年前赶工、放假玩耍 注意提防眼外伤

■通讯员兰碧菲、陈贞贞  
记者王艳

昨日,记者从宁波市眼科医院获悉,近半个月来,该院接诊的眼外伤患者多达22名,以中青年男性工人居多,最小的年仅4岁。

32岁的小刘是一名来自山东的务工者。1月25日下午,小刘跟往常一样在工厂上班。然而,不幸却悄悄地降临到小刘的身上,在工作时的右眼不慎被“热铁块”击伤。被同事送至宁波市眼科医院。

经检查发现:小刘右眼无光感,下方球结膜呈苍白色,角膜全白色浑浊,颞侧角膜缘附近可见一较大不规则“铁片物”嵌入眼内,眼内结构已窥不清。诊断为:右眼球破裂伤、球内异物。经过近两个多小时的手术,小刘的眼球是暂时保住了,但是,视力只有光感。

26日晚,家住象山县4岁的雯雯,在家玩耍时被小朋友手里的铁棒戳到了右眼。没想到,这一戳,导致雯雯的右眼的角膜如

同西瓜一样,被对半劈开,眼球内容物流出眼球,伤口长达11毫米。紧急治疗后,雯雯的眼睛伤口虽然被缝好了,但由于伤势严重,医生也只能尽力保雯雯的眼。

新年将至,寒假模式也已经开启,很多工厂在年底时常需要赶工,家长忙着加班,常常顾不上看护孩子。殊不知,寒假这段时间,儿童眼外伤最为多见,一般由铅笔、剪刀、竹签、铁丝等尖锐物体刺伤;也有弹弓、玩具手枪击伤等。多发生于家中,3-6岁儿童居多,且男孩多于女孩。

眼外伤专家周和定主任医师提醒广大市民和家長,务工者在进行工作时,需要佩戴防护眼镜,防止异物进入眼睛。如果眼睛进入异物,不要随意揉搓眼睛,或者徒手将异物取出,而应该用清洁的纱布包住眼睛,前往就近的医院眼科或眼科专科医院进行就诊。寒假孩子放假在家,一定要有家长陪同,不要让孩子玩尖锐的玩具或者剪刀等,防止意外的发生。

## 静脉曲张张易致皮肤变薄 须防备血管穿破出血

■记者程雪 通讯员应晓燕

张阿姨退休前一直在医院里工作,腿上的静脉曲张也有20多年了,但她一直没有治疗。前段时间,张阿姨在卧室里换衣服,突然惨叫一声,在客厅看电视的老伴赶紧跑了进去,发现她坐在床上,左小腿像是装了水龙头开关一样,一直在喷水。之后,家人赶紧把张阿姨送到浙江省立同德医院急诊室做了加压止血,紧接着就来到血管外科就诊。

浙江省立同德医院血管外科主任王晓栋介绍,静脉曲张是常见的血管外科疾病,发病时仅仅表现为浅静脉曲张,许多患者都不以为然,但随着病情的进

展,曲张静脉上方的皮肤会变薄,并逐渐失去防御能力,同时,静脉周围的脂肪等软组织因营养不良发生硬化,血管失去弹性组织保护容易受损,站立时或非常轻微的触碰上,就可能致血管穿破而出血。

静脉曲张破裂出血是静脉曲张的一个常见并发症,但出血量大,可能会发生失血性休克,甚至会有生命危险。

因此,王主任强调,静脉曲张虽小,但随之而来的问题却很多——静脉曲张性皮炎、浅静脉曲张、静脉性溃疡、破裂出血等,建议发现静脉曲张后及时就诊,以免病情进展,让小事变成大事。

## 全国首次 浙江首创 社会人士拜师学中医

■通讯员于伟 记者王艳

现场见证人、浙江省中医药学会肖鲁伟会长表示,一直以来,中医药的师承教育,主要有两种途径,一是家传,二是学校师生相传。此外还有一条通道,也鼓励有中医药一技之长的人加入师承。但这种方式门槛较高,很多热爱中医、有一技之长并希望通过考试获取从业资格、服务社会的人,被挡在门外。

此次社会人士拜师会,将起到突破引领和榜样示范的作用,让更多的中医爱好者加入到学习中医药的队伍中来。有力推动中医药文化走进千家万户,走进平民百姓生活。

对于学徒来说,直接的好处是本人和家人防病治病,强身健体、延年益寿;陶冶情操、涵养品格,提升文明。学成后,更可以为社会为他人的健康服务。

# 小伤口处置不当也会感染致命菌

家庭“煮”妇剖鱼剥虾时要做好防护

■记者程雪

张女士是一名家庭主妇,经常为家人下厨烹饪美味菜肴。有一次,张女士买回了一条鱼,就在收拾鱼鳃的时候,不小心被旁边一块大鱼骨划伤了大拇指,因伤口并不严重,张女士只是简单地贴了创可贴。大约过了两三天后,手指受伤的地方变得红肿,还十分疼痛。张女士随即到医院就诊,经过切开脓包,取脓液做溶液培养之后,发现张女士感染了类丹红杆菌,经过对症治疗后一周后,张女士痊愈出院了。

做饭、捕鱼、杀猪、宰牛都可能感染细菌

“类丹毒是一种由类丹毒杆菌引起的急性感染性皮肤病。”树兰(杭州)医院李氏人肝中心副主任、现为浙江省医师协会感染科医师分会常务委员,浙江省热带病寄生虫病病学会青年委员,浙江省AIDS学组成员,从事临床、教学与科研工作二十余年,一直致力各种感染性疾病及抗菌药物的应用,擅长对各种感染性疾病、脂肪肝、各种原因急性慢性肝炎、肝硬化、肝癌、肝衰竭的诊治。

“当然,这些动物并非每个个体都携带细菌,只有部分是带菌者。”朱医生表示,只有皮肤表面黏膜受到破坏,发生创伤,才有可能感染细菌,如果经过高温加热,煮熟了之后,细菌

会被消灭,食用起来并不会对人体健康造成威胁。

不经意的擦伤、划伤等皮肤受损不能掉以轻心,因为出现伤口后,如果不及时处理甚至去接触不卫生的东西,很容易受到细菌感染。

感染1到3天内,患者可能会出现皮肤局部红肿、灼热、疼痛等症状,有人可能会出现发烧、头痛,这些病症比较轻微,如同感冒一样;大约感染3天后,外伤口会出现红红的点、越来越红肿、瘙痒、刺痛、起水泡、手脚无法伸直等;当细菌进入到血液里,患者血压不稳定,可能会出现败血症,严重者甚至会导致器官衰竭等,进而危及生命。

朱医生介绍道,感染细菌之后,因患者自身的抵抗力不同,其症状也轻重不一,抵抗力比较好的人,病情会轻一些;反之,则病情可能更为严重,尤其是本身患有肝硬化、酒精肝,以及血液疾病的人抵抗力弱,感染类丹毒后情况往往不容乐观。

主妇等易感人群要做好防护

目前有两种方式诊断类丹毒,其一,针对局部皮肤受伤,取皮肤创伤处液体进行溶液培养;其二,针对全身皮肤症状,采取抽血化验,做血培养的方法

进行判断。

对于类丹毒的治疗,一般使用青霉素进行抗菌药物治疗,也可以口服红霉素类、四环素类药物。

虽然类丹毒的诊疗简单,但如果不慎被刺伤应及时到医院进行消毒处理。朱医生表示,也许很多人觉得可以在家自行消毒、用药,但由于类丹毒的表现并不是十分典型,还是需要到医院确诊。同时,这类感染性疾病的伤口消毒和病情治疗也只能在医院进行,所以,局部皮肤被刺伤后出现红肿热痛等表现,应尽快到医院明确诊断,尽早进行抗感染治疗,患者也需要遵医嘱。

朱医生还建议市民尤其是家庭主妇们,在杀鸡宰鱼、清洗海鲜等海鲜时要小心,最好戴上橡胶手套做好防护。在渔场从事鱼类加工的人,或者从事杀牛宰羊工作的人更是易感人群,日常工作中需做好防护,一旦出现发烧、皮肤红肿等症状需尽快就医。

感染海洋创伤弧菌后死亡率超过50%

除了以上所说的类丹毒外,被鱼刺扎到后,也有可能感染了海洋创伤弧菌。朱医生介绍,它是一种栖息于海洋中的细菌,也

## 打炒米捣年糕年味浓



70岁的王增寿老人正在给孩子们打炒米。

昨天是农历的腊月廿三,也是我国南北方的“小年”。这一天的到来,意味着城乡群众过春节算是真正开始了。在温岭市松门镇南咸田村文化礼堂,一场热闹的“中国梦·年味浓”民俗文化活动正徐徐展开,打炒米、写对联、送礼包,还有捣年糕、做小动物等,让孩子们在开心快乐中感受春节的到来。

“现在很多小孩放假了就躲在家里看电视,玩手机,既不利于身心健康也感受不到年味,所以我们通过文化礼堂这个平台,给孩子们办‘年味’,让他们了解传统文化”。该村村委会主任潘宝友一边在礼堂门口挂起年画,一边介绍说。

8岁的王露晔小朋友对过年的第一印象是自己长了一岁,而后过年会很幸福,但

通过这一次的文化礼堂“年味”活动,她对父辈的过年习俗也有了新的认识。“今天收获很多,你看,我手上一手是炒米,一手是礼包,闻着喷喷香的,特别是那个打炒米,‘轰’的一声响,当时还挺害怕的,但一会儿就被那浓郁香味给吸引了,刚出炉的炒米非常好吃,过年真好。”

通讯员江文辉 摄

## 杭州40家美容美发场所卫生状况不合格 最严重的一家毛巾细菌总数超标60倍

■记者程雪 通讯员童志宏

日前,杭州市卫生和计划生育监督所发布2018年下半年度美容美发场所不合格名单。

根据《理发店、美容店卫生标准》(GB9666—1996)规定:毛巾细菌总数<200cfu/25cm<sup>2</sup>,不得检出大肠菌群及致病菌。美容工具、理发工具不得检出大肠菌群和金黄色葡萄球菌。

去年7月以来,全市卫生监督部门共监督检查美容美发场所1295家次,监测顾客用品用具1137份,合格1033份,合格率90.85%;实施行政处罚278家,罚款金额160150元。监测不合格的有40家,主要是细菌总数超标。

其中,位于杭州萧山区的三家美容美发场所尤为严重:在杭州萧山北干胜卡美容美发店检测到毛巾细菌总数从900cfu/25cm<sup>2</sup>到

4400cfu/25cm<sup>2</sup>不等;杭州萧山煜玥美容美发店有毛巾的细菌总数高达12000cfu/25cm<sup>2</sup>;杭州萧山向院美容美发店的毛巾细菌总数最多有4100cfu/25cm<sup>2</sup>。

卫生监督部门提醒广大消费者在消费时要注意美容美发场所的卫生状况,尤其注意毛巾卫生。如有问题,立即拨打12345进行投诉,监管部门将全力维护你的卫生健康。

## 味精并非“害人精”

国际多家权威机构发声:没有发现它能产生危害

■通讯员李丽

“味精是化学合成产品”“味精加热会致癌”……近年来,类似说法在网上盛行,甚至很多人谈味精色变,那么味精真的是“害人精”吗?

味精不是“害人精”

味精的主要成分是谷氨酸钠,目前大量生产味精的方式是细菌发酵谷氨酸钠在很多食物中就天然存在,比如葡萄汁、碗豆等。

此外,在含有水解蛋白的食物中也存在谷氨酸钠,比如酱油是水解蛋白质得到的,其中的谷

氨酸钠含量在1%左右,而奶酪中还要高一些。

另外一种说法是,“味精中的谷氨酸钠加热到120℃以上时,可能产生致癌物——焦谷氨酸钠”。的确,谷氨酸钠在超过120℃时,容易转变成焦谷氨酸钠。但实际上,焦谷氨酸钠不会致癌,只是没有鲜味而已。况且,一般建议大家出锅前放味精。只要出锅前放味精,温度不会很高,完全可以放心食用。

国际权威机构,比如美国食品和药品管理局(FDA)、美国医学协会、联合国粮农组织和世卫组织的食品添加剂联合专家组(JECFA)、

欧盟委员会食品科学委员会(EFSA)等,围绕味精的安全性做了大量的评估研究,目前都没有发现它能产生危害。JECFA最新的评估认为味精没有安全性方面的问题,因此在食品中的使用“没有限制”。

总结来说,从安全角度,味精可以放心食用。但是,因其中含有钠,多吃并不健康,如果在炒菜和做汤时加了味精,用盐量一定要相应减少。

有些菜不能放味精

虽然加入味精后能让菜更鲜美,但并非所有的菜都适合放味精。譬如加了醋的菜,因为味精的

主要成分是谷氨酸钠,老醋花生米、老醋拌蛰头、醋溜白菜等加了醋的菜,如果再加味精,会产生谷氨酸二钠,出现有点奇怪的酸涩味道。

此外,加了糖的菜也不适合放味精。“味精用咸不用甜”,在适当的钠离子浓度下,味精的鲜味才能更突出。所以,味精的鲜味在咸味菜肴中才能有鲜美表现。但如果在甜味菜中放入味精,不但不增鲜,反而抑制鲜味的本味,并产生一股异味。所以,鸡茸玉米羹、香甜芋茸等菜肴中不能加味精。

还有一些自带鲜味的菜,譬如肉菜等烹饪时也不用添加味精。那是由于肉类中本来就含有谷氨

酸,与菜肴中的盐相遇加热后,自然就会生成味精的主要成分——谷氨酸钠。除了肉类,其他带鲜味的食物也没必要加入味精,如鸡蛋、蘑菇等。

鸡精是一种复合调味品,最主要的成分是味精,同时还有呈味核苷酸二钠、丙氨酸钠等其他鲜味物质,以及淀粉、糖、盐等辅助成分,也不适合加入到上述菜品中。

需要说明的是,其实有些凉拌菜是可以放鲜味调料的,但是烹调前最好把味精用温开水融化,然后和盐及其他调料兑成汁,浇上去直接拌,例如凉拌土豆丝、麻油拌贡菜等。