

# 2月22日是世界脑炎日，省名中医科普脑炎知识 延误治疗可能导致死亡

30岁的小琴(化名)从没想过，一次在她看来普通的流感，竟然会引发了脑炎，让她出现“断片”、抽搐。幸运的是，经江门市五邑中医院脑病科及时诊治，如今她已经康复出院，且没有留下后遗症。

每年的2月22日是世界脑炎日，由脑炎协会于2014年发起创立，以期让全世界的公众都能知晓脑炎，普及脑炎知识，重视脑炎的早期识别和预防。

冬春季是脑炎的高发季，对此，本报采访广东省名中医、江门市五邑中医院脑病科主任石青，从医学的角度揭开脑炎神秘的面纱，让大家认识脑炎，做好预防措施。

文/图 江门日报记者 李银侠  
通讯员 赵晓东 刘森



石青在查房，询问患者恢复情况。

## 医学指导



石青：

广东省名中医，广东省劳动模范，国家中医重点专科脑病科学科带头人，江门市五邑中医院脑病科主任、主任中医师、医学硕士，江门市高层次人才，湖南中医药大学及暨南大学硕士生导师。擅长治疗脑血管病、周围神经疾病(如面瘫、三叉神经痛等)、重症(多发硬化、重症肌无力)、癫痫(帕金森病)、失眠、癫痫等疾病。先后在《中国核心期刊》、《省级杂志》作为第一作者发表学术论文十余篇。

## 30岁女子患流感后竟“断片”

今年1月，30岁的小琴(化名)得了流感，伴随着反复高热，还有剧烈头痛。治疗了几天后，她的流感好了，但时不时感觉自己“断片”了，不记得刚才发生的事情。同时，她的身体有时还会有点抽搐。意识到自己身体的异常后，小琴来到江门市五邑中医院脑病科就诊。

为明确病因，医生为小琴安排颅脑MRI+增强、腰穿等检查。结合症状，小琴被确诊为脑膜脑炎。

在给予脱水、抗炎、抗感染、预防癫痫、改善循环、调节电解质紊乱等对症治疗后，结合

中医辨证治疗，小琴的病情也逐渐好转，并于近期顺利出院，暂时没有发现后遗症。

无独有偶，1月，江门一位50多岁的老师也因脑炎被送至江门市五邑中医院脑病科就诊。这位老师在上课时突然呆住了，一直不说话。学生留意到这一情况后，立即汇报给学校相关老师，学校方面紧急将其送往医院。

石青介绍，这位老师前不久也刚得了感冒，经检查，其脑部发生感染，确诊为脑炎。

为什么这两名患者在感冒或流感后，会出现脑炎?

石青表示，感冒有可能会引起脑炎，但不

是所有的感冒都会引起脑炎。如感冒病情严重，抗病能力下降，病毒大量复制，逆行进入脑组织中会出现脑炎；血脑屏障遭到破坏时，病原体也会进入脑组织引发脑炎。感冒后积极治疗，可以避免脑炎出现。

石青补充道，脑炎是一种中枢神经系统感染性疾病，主要是由感染或免疫原因所致中枢神经系统的炎症性疾病，是神经系统最常见的危急重症之一。在中医看来，脑炎属于少阴病，需要扶正气。

往进展迅速，可在几小时内发展至严重程度，危重者常可导致昏迷甚至死亡。

石青在几年前，曾接诊过一名男子。该男子光着脚干农活时，被一匹马踩到脚受伤后引起感染。一开始以为没什么事，结果等出现抽搐等临床症状时，脑部已出现弥漫性中毒损害，最终没能抢救过来。

“当出现症状时，建议及早治疗。如果早诊断、早治疗，有80%—90%的脑炎患者可以恢复正常；但如果延误了治疗，可能有80%—90%的患者会死亡或者留下严重的后遗症。”石青提醒道。

## 病情可在几小时内发展至严重程度

“脑炎是一种严重但是可治的中枢神经系统炎症性疾病，根据病因不同，分为感染性脑炎与自身免疫性脑炎。”石青介绍道。

感染性脑炎，是指患者因各种病原体感染导致出现的脑炎，在临床上比较常见的是单纯疱疹病毒、带状疱疹病毒、隐球菌感染、真菌感染以及细菌感染，导致患者出现中枢神经系统的炎症，患者可以出现发热、头痛、恶心呕吐、癫痫，以及反应迟钝、记忆力下降等症状。

自身免疫性脑炎，则是一种由自身免疫反应机制介导的脑炎。自身免疫性脑炎的发

生主要是由于人体产生了“攻击”自身脑组织的特异性抗体，其中抗NMDAR脑炎最为常见，主要表现为记忆力减退、精神行为异常(幻觉、妄想、胡言乱语)和癫痫发作等。

据统计，每年全世界至少有50万人罹患脑炎，平均每分钟发病一例。其死亡率和致残率很高，幸存者亦可能会遗留脑损伤，导致癫痫、疲劳、认知功能下降或者人格障碍等。

石青表示，脑炎患者会出现头痛、发热、乏力、抽搐、精神障碍等症状，如果不及早治疗，可能会导致脑干功能衰竭、昏迷等后果。

石青补充道，脑炎病情进展较快，病程往

## 提高公众对于脑炎疾病的认识

如今正值春季，春暖花开，天气适宜。然而，石青提醒，冬春季是脑炎的高发季，大家一定要做好预防措施。

脑炎危害大，那么，该如何及早发现是否患脑炎呢?

石青介绍，虽然脑炎不是很常见，但脑炎的表现多种多样，一不小心就容易被它的表象所“迷惑”。早期症状：发热、头痛、恶心、呕吐、乏力等疑似“感冒”的症状；后期症状：可能出现癫痫发作、行为异常或性格改变、记忆

力丧失、嗜睡、昏迷等不同程度的意识障碍；严重者可能发生死亡，幸存者有很大的概率遗留脑损伤。

石青提醒广大市民，要注意提高自身免疫力、减少感染，以降低脑炎的发生率，一方面可以接种疫苗，预防脑炎可接种的疫苗包括流感疫苗、腮腺炎疫苗、麻疹疫苗等；另一方面，通过均衡饮食、加强身体锻炼、作息规律来增强自身免疫力。

此外，石青还希望公众和非专科医生能

够提高对脑炎这一疾病的认识。当前公众对于脑炎的认识仍然很低，甚至很多非专科医生也存在对脑炎认识不足的问题，没有给予足够的重视。部分患者因为诊断不及时，致使病情延误，甚至导致死亡。作为脑病科为数不多的可治性疾病，提高公众和医务人员对于脑炎疾病的认识，将有助于改善患者预后，使广大患者受益。

## 延伸阅读

### 春季养生关键在“保暖”

春季气温变化大，人体容易受寒，也容易生病。

石青提醒，穿衣保暖、添衣防寒非常重要。他建议，老人、儿童、慢性病患者或抵抗力较弱人群尤其要注意背部和足部保暖，可以适当多添一件背心，穿上保暖的厚袜子等避免感冒、腹痛、腰腿痛、痛经等不适找上门。此外，每晚睡前用温水泡脚是一个好习惯，既能消除疲劳、御寒防冻，又能促进睡眠。

## 两面锦旗背后的医患故事

江门日报讯(记者/张泽彬 通讯员/黎欣)“非常感谢各位医生、护士，给予我先生尽心尽力的治疗和无微不至的关怀!”近日，江门市人民医院呼吸与危重症医学科收到了一份特别的礼物，李婆婆(化名)将一面绣有“医德高尚医术精，关爱病患暖人心”的锦旗送到医护人员手中，对医护人员的精湛医术和贴心关怀表示感谢。据悉，这是她送来的第二面锦旗。

李婆婆的丈夫冯伯(化名)今年74岁，2022年3月，咳嗽、气促、呼吸困难多年的冯伯第一次来到江门市人民医院就诊，诊断出慢性阻塞性肺疾病。经过治疗后，他的病情仍多次复发。

“冯伯的病情反复发作，有次出院还不到一周就复发了，这种情况很少见，因此需要彻查病因。”呼吸与危重症医学科副主任医师廖军红回忆，通过纤维支气管镜检查，医生发现冯伯左侧主支气管有一个1×1厘米，相当于一个玻璃弹珠大小的光滑肿瘤，提取了部分组织进行活检。活检结果显示，他患有肺小细胞癌。

然而，当天提取活检组织10分钟后，冯伯的情况突然急转直下，血氧饱和度骤降至50%，呼吸困难，全身发绀发黑，医护人员立即行气管插管术，将他紧急送往RICU抢救。

在RICU，冯伯的情况仍在进一步恶化，心率下降至每分钟20次，血压无法测量。“立即进行心肺复苏!”在场医护人员迅速对冯伯进行胸外按压，配合使用急救药物。经过两分钟的紧急抢救，冯伯终于恢复了自主心率，转危为安。

经过6天的治疗，冯伯从RICU转出。“医护人员帮我先生挽回一条命，我悬着的心终于可以放下了。”李婆婆说。为了表

示感谢，去年7月，她送来了一面绣有“仁心仁术，医德高尚”的锦旗。

去年年末，冯伯再次入住江门市人民医院，出现说话、扯掉监测仪器、四处走动等精神症状。廖军红回忆道：“冯伯当时主要出现呼吸衰竭、二氧化碳明显升高的症状。结合冯伯既往病史，我们逐一排除脑血管意外、肺癌出现脑转移等因素，最后确诊为肿瘤堵塞气管、慢性阻塞性肺疾病合并呼吸衰竭、二氧化碳潴留所致的肺性脑病。”

查明原因后，廖军红安排无创辅助通气、应用呼吸兴奋剂药物，改善冯伯通气，排出二氧化碳。“经过治疗后，我先生再也没有出现说胡话的情况了。看到他情况好转，我很感恩，所以近日又送了一面锦旗感谢全体医护人员。”李婆婆说。

由于患有肺小细胞癌，冯伯每个月都需要入院进行化疗。“廖医生对治疗时间进行了详细安排，每到准备入院前，都会打电话提醒我。入院当天，床位都已提前准备好，可以直接入住。而且平时还经常叮嘱服药、饮食方面的注意事项，这让我很感激。”李婆婆说。

冯伯住院期间，护士们的悉心照料也让李婆婆备受感动。“我先生出现精神状况时，总是说胡话、喧闹，甚至在大半夜拔掉监护仪器。好在护士们非常尽心尽责，密切关注着他的身体状况，耐心劝导，陪他聊天、帮助他放松心情。”李婆婆说。

据悉，经过6次化疗以及其他常规治疗后，冯伯的气促气喘、呼吸困难等状况已经得到了良好控制，可以正常四处走动；复查结果带来了更好的消息，冯伯左侧主支气管的肿瘤已经完全消失。目前，他的病情稳定，恢复情况良好，正在继续接受定期治疗。

## 适量喝咖啡有助于改善肤质



香气四溢的咖啡，是不少人钟爱的饮品。但很多人都不知道，咖啡还有一项“隐藏技能”——美容。

江门市皮肤医院副院长、主任医师谭雪玲介绍，咖啡对人体皮肤的益处主要体现在延缓皮肤老化、减少黑色素生产，以及减少部分皮肤疾病的发生概率。

皮肤老化是指皮肤的外部形状、内部结构和功能出现衰退等一系列现象。皮肤中含有丰富的胶原蛋白，可以维持皮肤真皮层结构的稳定，随着年龄增长，紫外线影响，皮肤胶原蛋白含量下降，导致皮肤弹性变差，细纹、动态纹、松弛等问题也相继出现。

适量饮用咖啡，有助于“留住”胶原蛋白、改善肤质。有研究显示，黑咖啡含有可以促进纤维状胶原蛋白合成代谢、抑制使皮肤出现褶皱的酶合成的物质，有助于调控细胞衰老机制，调节胶原蛋白代谢，从而改善和修复皮肤皱纹、增加皮肤的紧致感。

咖啡可以抑制人体内的胶原蛋白酶、弹性蛋白酶的活性，减少胶原蛋白、弹性蛋白的降解，延缓皮肤衰老。此外，咖啡中含有的黄酮、绿原酸等多酚类物质也具有显著的抗氧化、抗衰老作用。

在细胞生成黑色素的的过程中，作为限速酶的酪氨酸酶是必不可缺少的物质。咖啡因对酪氨酸酶的活性也有抑制作用，这意味着咖啡可能具有抑制细胞生产黑色素的能力，有利于淡化

肤色，保持皮肤白皙。

在抑制皮肤疾病发生方面，咖啡因也有妙用。玫瑰痤疮是一种常见的慢性炎症性皮肤病，咖啡因具有收缩血管、调节激素水平的作用，其含有的抗氧化成分具有免疫抑制、抗炎作用，可有效减轻玫瑰痤疮的症状。同时，饮用咖啡能减少非黑素瘤性皮肤病的发病率，这也和咖啡因抗炎、抑制氧化损伤等作用有关。

值得注意的是，饮用咖啡并不是越多越好。咖啡因具有抑制钙、镁、锌和钾等矿物质吸收的作用，其中钾可以促进皮肤蛋白质的新陈代谢，是维持皮肤健康必不可缺的成分。过量摄入咖啡会导致体内钾不足，容易导致皮肤变粗糙。

在不适当的时间饮用咖啡，也容易对皮肤产生负面影响。睡眠时，人体促进细胞分裂和再生皮肤的的生长激素分泌将变得活跃，如果在睡前饮用咖啡，使人体神经系统处于兴奋状态，容易导致睡眠质量下降、生长激素的分泌量减少，皮肤的新陈代谢受阻，从而引起皮肤粗糙、皱纹和斑点等皮肤问题。

谭雪玲提醒，虽然喝咖啡能延缓皮肤衰老有一定依据，但每个人对咖啡的耐受程度都不一样，想延缓皮肤衰老，最关键的还是要规律作息、均衡饮食，日常做好温和清洁、保湿、防晒等基础护理，有需要的可以进行医疗美容护理，如定期进行水光针、光电、微针射频、超声射频等治疗。

(张泽彬 李英华)

# 元宵节将至，糖尿病患者可以吃汤圆吗?

江门日报讯(记者/张泽彬 通讯员/谭淑欣)随着元宵节的临近，不少市民已经开始购买汤圆，有的市民好奇：听说汤圆是“热量炸弹”，糖尿病患者是否可以吃汤圆?如何选择合适的汤圆?

江门市中心医院内分泌科副主任医师王筱菁表示，一些汤圆的确是“热量炸弹”。传统汤圆的外皮以糯米为主要原料，糯米的营养成分主要是碳水化合物，每100克糯米中碳水化合物含量高达78.3克。另外，糯米中绝大部分淀粉都是树枝一样的支链结构，与消化淀粉的酶接触面积较大，很容易被淀粉酶分解，迅速释放出

单个葡萄糖分子，吸收入入血液，这就决定了食用糯米比食用普通米、面粉速度更快。

除了用糯米制成的外皮外，部分汤圆的馅料也含有较高热量。以常见的芝麻馅为例，一颗普通的黑芝麻汤圆热量等同于一两米饭的热量。

那么，糖尿病患者是否可以吃汤圆?王筱菁介绍，甜味的汤圆不适合糖尿病患者食用，因为甜味的汤圆对血糖的影响较大，而瘦肉馅、虾仁馅等咸味的汤圆，糖尿病患者可以少量食用，但不建议吃含有很多肥肉、猪油或盐分重的汤圆，这些汤圆对

血糖的平稳控制没有好处。

目前，市面上有“无糖汤圆”可供购买，王筱菁表示，在血糖控制平稳的状态下，糖尿病患者可以适量食用“无糖汤圆”。“无糖汤圆”一般是指馅料中没有添加蔗糖、葡萄糖、麦芽糖、果糖等，而是以木糖醇、麦芽糖醇等糖醇作为甜味的替代来源，其含糖量相对普通汤圆来说较低，对血糖的影响相对较低一些。

然而，需要注意的是，虽然这些汤圆称为“无糖汤圆”，但并不代表它们是低热量或低血糖反应的。此外，尽管“无糖汤圆”的内部无糖，但不等于少放油，饱和脂肪酸

甚至是反式脂肪酸都不利于控制血脂。因此，在选择和食用时，还需要注意汤圆的热量和脂肪成分。

总的来说，糖尿病患者可以食用汤圆，但是需要合理控制摄入量，建议每次食用不超过50克，即2—3颗汤圆；食用低升糖指数(GI)的汤圆，这些汤圆中含有较少的碳水化合物和较多的膳食纤维，可以减缓血糖上升的速度；不要在汤圆中添加糖分或者蜂蜜等甜味剂；可以将汤圆和其他低GI值的食物一起食用，如豆腐、海带等。由于汤圆中的油脂含量较高，心血管疾病患者也应合理控制摄入量。

## 江门日报社新闻记者证核验公示名单

根据《新闻记者证管理办法》《国家新闻出版署关于开展2023年度新闻记者证核验工作的通知》(国新出发电(2024)2号)要求，现就我社125名持有新闻记者证人员名单进行公示。

张永刚 赵兰琴 刘春阳 谷江民 谢敏 傅健 冯江楼 黄硕明 赵玉环 崔怡娟 王平强 谢礼鸣 朱仑 唐华 庄英业 邓国一 黄建刚 黄武圣 方雨平 程军锋 李卓斌 李小龙 梁凌宇 李昕 王建华 范雪燕 林哲 林润开 易航 曹乃付 张茂盛 赵可义 周东 唐达 陈敏锐 黎禹君 毕松杰 皇智尧 张浩洋 郭永乐 张华焜 林立竣 朱磊磊 凌雪敏 蔡昭静 徐铃静 司徒俊杰 钟建基 宁国 陈淑婷 李雨溪 王雪晴 蔡少颖 徐蓓蓓 陈健强 李万兵 谭熏清 曾素娟 方艺 李芳菲 袁媛 龚静 张宽 杨嘉蔚 叶毅毅 伍诗璐 陈俊锋 刘俊 陆世杰 梁诗雅 陈慧君 高荫茵 王鼎强 杨慧敏 杨光明 叶田 林育辉 严建广 谭锦波 吴燕彬 刘雅琴 刘悦 黄鹏 冯瑶君 钟珍玲 任晓盈 黄胜 敖转优 李淑漪 胡俊杰 吴健争 周晓莹 区景常 陈方欢 李嘉敏 陈素敏 温磊 张舜同 陈佩筠 何雯意 朱卫星 陈祺伟 吕胜根 邓榕 李银侠 陆泊任 梁爽 陈倩婷 傅雅蓉 王亚方 邓少军 黄生 邱昱 刘淑君 胡晴晴 罗霜 陈婵 何榕 任佳燕 傅学超 姜丹 张翠玲 吕中言 潘诗欣 李华珍

公示时间:2024年2月20日至2024年2月29日  
国家新闻出版署举报电话:010-83138953  
广东省新闻出版局举报电话:020-87197959  
江门市新闻出版局举报电话:0750-3277107

YISHI · SHENGMING · GONGGAO  
**遗失·声明·公告**  
3502688  
地址: 华都中庭25楼经都大广场一楼  
营业时间: 周一至周五  
上午8:30-12:00 下午: 2:30-5:30  
各地服务热线:  
江门: 3502688 新会: 6780499 台山: 5516622  
开平: 2229100 鹤山: 8830622 恩平: 7728182

■台山市信晖航务工程有限公司遗失《中华人民共和国海事局安全管理证书》，编号：08N114Q01，船名：粤信晖178，船舶识别号：CN20062344952，现声明作废。

■江门市乐有家房地产经纪有限公司遗失《二手房租赁及居间服务合同》：编号为40302017118，现声明作废。

**市区旺街200个灯箱广告位招租**  
每个5平方米 50个起租  
招租电话: 13902886183

**征婚**  
想结婚 找朋友 找红娘  
18923074899  
**饮食娱乐**

**江门日报水店 昆仑山泉**  
20元/桶 买10桶送2桶  
**华山泉** 20元/桶 买10送1  
**一品怡** 20元/桶 买10送1  
电话: 3517777 3555666 6780701 6780702