

# 本土登革热患者增多

## 医生提醒：避免被蚊虫叮咬是关键



医生在询问登革热患者情况。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/陈君）昨日，记者从江门市中心医院获悉，近期该院感染科收住本土确诊登革热患者有所增多。医生提醒，目前登革热进入高发季，防蚊灭蚊是预防登革热最简单有效的手段，一旦出现相关症状要尽早就医。

登革热是一种由登革病毒引起的急性虫媒传染病。江门市中心医院感染科主任医师甄月映介绍，登革热主要通过被带有病毒的蚊子叮咬而得病，人与人之间一般不会直接传播疾病。感染登革热病毒一般在3—14天，多数为5—8天后发病。“登革热全年均可发病，高峰期在7—10月。”甄月映说。

在该院感染科4楼，记者看到部分病房装上了纱窗，每位登革热患者的床上都配置了一顶蚊帐。甄月映表示，目前该科收治的患者基本以轻型为主。他们多表现为突发高热（体温可达39℃以上）、起病急、全身痛、出皮疹。有的基础病患者或老年患者，容易出现出血倾向、脏器损伤等并发症。

“登革热和流感症状有些相似，但区别在于无明显鼻塞、流涕等呼吸道不适症状。登革热全身疼痛更明显，有的患者还会出现皮疹。”甄月映表示，登革热是自限性疾病，10天左右无并发症患者病情会明显缓解甚至康复，但如果不及治疗，也有发展成重症的可能。

近段时间以来，该院感染科收治的登革热患者中，年龄最小的15岁，最大的80岁。有的患者全身疼痛症状明

显，需服用止痛药才能躺下休息。

“目前登革热尚无特效药物，治疗的重点是控制疼痛、及时补液、预防出血，并尽早防蚊隔离。”甄月映说，如不小心感染了登革病毒，也不用过于惊慌。登革热患者一般预后较好，经及时治疗，基本可康复，但也有少数重症病例死亡的报道，请大家务必科学防范。

大部分登革热患者，在刚患病的2—7天可能会出现高热。大部分患者在第5天之后，都能够平稳出院。据悉，一般病情稳定了，就可以安排出院。登革热在发病的1—5天都有传染性，患者需在医院或居家进行虫媒隔离。

甄月映提醒，市民如出现以下典型症状请及时就医：突发高热，体温可在24—36小时内升至39℃以上；出现“三红征”，即面、颈、胸部潮红；出现“三痛”，即剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛；出现皮疹，四肢躯干或面部出现充血性皮疹或点状出血性皮疹。

如出现高热，请及时到正规医院就诊，根据医嘱服药治疗，请勿自己随意服用退烧药，尤其是需要注意慎用乙酰水杨酸（阿司匹林）、布洛芬和其他非甾体抗炎药物（NSAIDs），避免加重出血。

甄月映提醒，避免被蚊虫叮咬是关键，前往登革热流行区进行户外活动时，尽量选择浅色的长袖长裤，尽可能使用驱蚊剂或其他驱蚊药物；室内安装纱门纱窗，使用蚊帐，使用灭蚊产品；经常翻盆倒罐、清理积水，积极防蚊、驱蚊、灭蚊。



# 一碗炒饭竟然暗藏隐患？

## 医生：警惕“炒饭综合征”，做好“洁”“熟”“分”“存”

近日，50岁的陈先生（化名）因为一道炒饭，出现腹痛、腹泻、呕吐和呼吸困难的症状，被送到医院时已经出现严重休克。

生活中平常的一碗炒饭，竟然暗藏隐患？江门市五邑中医院重症医学科副主任医师许得泽表示，米饭在煮熟后如果不及时食用，储存不当，再拿来炒饭吃，就可能引发“炒饭综合征”，引发呕吐、腹泻等症状，严重的可能会影响生命，而造成这一切的“隐形杀手”正是蜡样芽孢杆菌。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 刘森

## 蜡样芽孢杆菌引起“炒饭综合征”

一碗炒饭，却成了“致命杀手”。陈先生下班后，顺手把前些天冷藏的米饭拿出来加工。本来以为自己品尝的是一道美味的炒饭，却没想到刚下肚不久就出现腹痛、呕吐的情况，还一直腹泻跑厕所。他意识到自己可能“吃坏肚子”了，而且情况还比较严重，就拨打了120送到家里附近的卫生院就诊。没想到第二天，他竟然出现了气促加重的情况，被送到江门市五邑中医院时，他躯干及四肢皮肤、唇周紫绀，入院时已出现严重休克、无尿，呼吸、心脏、肝肾等脏器功能衰竭，需气管插管、呼吸机通气，以及血液净化等抢救措施，后期筛查医生发现其为细菌感染。

“究其原因还是米饭被一种名为蜡样芽孢杆菌的食源性致病菌污染所致。”

许得泽表示，“炒饭综合征”是由蜡样芽孢杆菌引起的，该菌在自然界中广泛分布，是一种常见的食源性条件致病菌，通常在室温下长时间放置的炒饭或米饭中被发现，故由其引起的病症也称为“炒饭综合征”。

“通常的加热烹调不易杀死蜡样芽孢杆菌，也不能破坏已产生的毒素。”许得泽表示，引起蜡样芽孢杆菌食物中毒的食品主要为含淀粉较多的谷类食物，常见者为酒酿、隔夜剩饭、面包和肉丸等，室温放置的米饭都极易被污染，但其并没有引起感官的变化，使人们不易察觉，所以容易误食。“该菌引起食物中毒事件时有发生，危害人体健康，严重者可致死。”许得泽说。

米饭煮熟后如果储存不当再拿来炒饭吃，或会导致“炒饭综合征”。

## “炒饭综合征”会引发呕吐、腹泻症状

根据蜡样芽孢杆菌引起的食物中毒症状不同，分为呕吐型和腹泻型两类。呕吐型蜡样芽孢杆菌分泌呕吐毒素，多分布在淀粉类食品（炒饭、米粉或土豆泥等）以及乳制品中，在食品加工过程中不易被分解，主要症状是恶心、呕吐，少数有头晕、四肢无力、腹泻和腹胀，一般体温不高，潜伏期为0.5—5小时。腹泻型蜡样芽孢杆菌可产生溶血素、非溶血性肠毒素、肠毒素和细胞毒素K等多种毒素，多分布于肉类、海鲜、乳品和蔬菜中，主要症状是水样腹泻、腹部痉挛和疼痛，少数伴有恶心和呕吐，潜伏期为2—36小时。许得泽提醒广大市民朋友，蜡样芽孢杆菌感染严重时可能出现发热、脱水、电解质紊乱等全身性症状，偶可引起眼疾、心内膜炎、脑膜炎和脓毒症等，甚至危及生命，建议

及时就医。如果不小心食用了被蜡样芽孢杆菌污染的食物，出现轻度呕吐、腹泻等症状也不必过于担心，因为蜡样芽孢杆菌食物中毒具有自限性的特点，病情较轻且病程短。一般来说，症状在1—2天内可自行恢复。”许得泽表示，当出现严重呕吐、腹泻等症状时，应立即就医。虽然目前寒露已过，但气温仍然较高，适合致病微生物繁殖，许得泽提醒，要预防食物中毒，关键在于“洁”“熟”“分”“存”四个步骤是防止食物污染的关键。“洁”：保证接触食物的用具清洁；“熟”：充分煮熟食物；“分”：食物生熟分开，避免交叉污染；“存”：保持安全温度，储存周期内食用。

# 如何科学“贴秋膘”？

江门近来早晚凉风习习，经历了“苦夏”的人们食欲明显回升，“贴秋膘”被提上餐桌日程。

新时代下，“贴秋膘”有了新的含义，既要适当增重，又要合理饮食，保证健康；既要讲究阴阳平衡，又要补气补血。如今食谱非常丰富，采用科学的方法合理搭配，营养均衡，才能达到健康“贴秋膘”的目的。

江门市五邑中医院中医经典科主任医师宋天云表示，“如果夏天劳耗过大，饮食过于偏谷类，肉类摄入少，那有必要补一补；如果平常肉肉不离口，脾胃处于高负荷工作状态，秋天没必要‘大鱼大肉’，应多吃些清淡食品，让脾胃功能逐渐恢复到正常状态。”

江门日报记者 梁爽 通讯员 冯晓琳

## “贴秋膘”并非人人适合

“贴秋膘”是指通过调整饮食结构为身体补充更多营养，以此来增强体质，提高自身的御寒能力和抵抗力。宋天云介绍，“贴秋膘”的传统来自早期的农业社会，夏季的高温和高湿的农作使得人们食欲不振、体重下降，到了秋凉时节，人们会选择富含油脂和蛋白质的食物，以求恢复体力，为接下来的冬季储备能量。但随着社会发展，人们的生活工作环境已发生变化，现代“贴秋膘”要因人而异。

如今，“秋膘”贴上去容易，要想“摘”下来可就难了。门诊中因营养过剩引起疾病的病例比比皆是，现代人餐桌并不缺“肉”，对于“贴秋膘”的食材选择可结合自身情况适当进食些当季的瓜果蔬菜。

《黄帝内经》记载的“五谷、五畜、五菜”配制恰巧说明了饮食的多样化，以谷类食物为基础，能提供足够的碳水化合物来维持人体的能量需求；肉类食

品能够补益身体，满足人体对脂肪和蛋白质的需要；蔬菜瓜果类则可以辅助补充人体所需维生素、膳食纤维和各种微量元素等。“贴秋膘”不等于“吃肉”，均衡营养摄入才能真正达到“贴秋膘”的目的。“应根据自身身体状况，平衡营养饮食。‘贴秋膘’进补不等于只增加肉类、脂肪等的摄入‘以肉贴膘’，而要结合自身营养状况，吃得健康。”宋天云表示。

中医认为秋天比较燥，肥腻的肉类、油炸食品不宜多吃，防止“上火”和消化不良。秋天更建议平补，可选择百合、山药、红枣、莲子等具有健脾、养胃、润燥等特点的食物。

总而言之，“贴秋膘”并不是人人适合。如果目前体重处于正常范围内，营养状况也不存在不足，并不一定要额外“贴秋膘”，根据身体状况注重日常健康饮食即可。

## 特殊群体要科学“贴秋膘”

“一般选在霜降之时‘贴秋膘’最为合适。”宋天云说，霜降乃秋季的最后一个节气，也是秋季转换为冬季的过渡节气。霜降期间的养生保健尤为重要，民间有句谚语“一年补透不如补霜降”，提醒人们在入冬前要注意养生，适当进补，以增强身体抵抗力，应对即将到来的寒冬。

对于已处于超重状态或患有“三高”的人群而言，单纯的大鱼大肉进补会适得其反，更应注重饮食的均衡与适量，应选择低脂、高纤维的食物，同时增加运动量。宋天云建议，高血压患者要减少摄入食盐及含钠调味品，如酱油、蚝油、鸡精等，每人每日食盐摄入量建议逐步降至5克以下。“三高”人群还应注意保持食物多样、均衡。主食要定量，优选膳食纤维丰富、低血糖生成指数的食物，如全谷物、各种豆

类等；每餐都要有新鲜蔬菜，推荐每天摄入500克，深色蔬菜应占一半以上。

此外，老年人及儿童由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀。因此，在进补前应注重消食和胃，不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。症状严重者可医生的指导下服用保和丸、香砂养胃丸等。

“秋季人们往往会不同程度出现不同程度的口、鼻、皮肤等部位的干燥感，故应吃些生津养阴、滋润多汁的食物，少吃辛辣、煎炸食物。宜食清润、甘酸和寒凉的食物。”宋天云表示，同时，肺与秋气的关系十分密切，因此应多吃有润肺生津作用的食物，如百合、莲子、山药、藕、平菇、番茄等。

# 如何应对宝宝胀气？

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/张淑琨）秋季天气逐渐转凉，加上早中晚的温差加大，不少宝宝肚子胀气的问题更加明显了。在江门市妇幼保健院儿童保健中心，不少来诊家长因宝宝胀气、哭闹不停而忧心忡忡。如何通过科学的措施来缓解宝宝不适？记者就此采访了该院儿童保健中心医生王文善。

“对于母乳喂养的妈妈们来说，大蒜、洋葱、咖啡和巧克力等食物，看似正常，但背地里却是个产气大户。”王文善介绍，要想从中揪出让宝宝胀气的“元凶”，还得先筛选那些主要产气的“元凶”。

此外，很多高产气食物的纤维含量都很高。如麸质松饼、葡萄干、麦片等含有麸皮的食物。常见的产气蔬菜有西兰花、洋葱、大蒜和卷心菜等。土豆、玉米、面条、小麦等多数食物中的淀粉都会在体内经消化产生气体。不过大米例外，其所含有的淀粉应该是唯一不会产气的淀粉。奶和奶酪、酸奶、冰激凌之类的奶制品都是产气食物。

王文善表示，碳酸饮料容易产气，碳酸在体内分解后会疯狂涌出二氧化碳。无糖产品中常用山梨糖醇作为甜味剂，山梨糖醇极易产生气体（有时候还会引起腹泻）。

对于母乳喂养的妈妈来说，想从平时的饮食中完全避免产气食物，并不是那么容易，而且食物并非产气的唯一来源。因此，王文善为家长们推荐几种减少宝宝胀气的实用方法：

1. 正确冲泡配方奶。冲泡配方奶过程中，摇动得越剧烈，



医生给胀气不适的宝宝查体。

奶中混合的气泡就越多，如果这样喂给宝宝喝，宝宝在不知不觉中会咽下多余的空气，体内就会积累过多的气体，可以先放上一会儿再喂宝宝吃。如果宝宝喝一种配方奶出现了排气过多，可以按实际情况更换配方奶。

2. 让宝宝慢慢喝。用奶瓶喝流质食物时，要让宝宝喝得慢一点，这样才能少吞入空气。最好多换用不同的奶瓶和奶嘴，找到最适合宝宝的奶嘴。如果宝宝的胀气很严重，应尽可能地排出奶瓶里的空气，可选用具有特殊功效的奶瓶（如带排气孔的奶瓶、弯角奶瓶或是一次性的免洗折叠奶瓶），让宝宝喝奶的时候少吞入空气。

3. 多拍嗝。不管是喂奶过程中还是喝完奶之后，都得多拍嗝，想办法让宝宝打出嗝来。4. 用外力排气。可以让宝宝仰面躺在床上，抓着宝宝的腿做自行车运动，帮宝宝把多余的气体排出体外。平时最好能让宝宝趴一会儿，这样不仅能够防止宝宝的头后脑勺变平，锻炼他的上肢力量，还能通过对腹部的挤压来促进气体排出。