

# 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便有效的手段,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,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,蜡样芽孢杆菌作为食源性致病菌,牢记“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金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 and 繁重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。