

# 小心感染惹大祸

# 62岁费翔拥有一身腱子肉

现年64岁的美国女歌手麦当娜,因为严重细菌感染被送入了重症监护室,此消息一出,便冲上热搜。虽然目前尚不清楚麦当娜到底患有哪种感染,但是专家提醒,有因细菌感染引起的急症——脓毒症需要高度重视。这种病发乎于微,常常被忽略,但在急诊抢救室最常见,病死率甚至超过常见肿瘤。

师陈凉介绍,贺先生是因感染引起脓毒症,医院专家紧急对贺先生左背感染部位切开引流,尽量清除坏死组织以及感染源。经过对症治疗,贺先生身体状况好转。

## 长期卧床 阿婆软组织坏死

无独有偶,近日,年近九旬的梅女士同样是因为皮肤软组织感染导致的脓毒症休克,由120救护车送至急诊抢救室。梅女士已有几十年的糖尿病病史,又因骨折,长期卧床,导致皮肤软组织坏死、感染。

脓毒症是指因感染引起的宿主反应失调导致的危及生命的器官功能障碍,病死率约30%~40%。而一旦出现脓毒症休克,病死率更高达50%。据急诊医学科主治医师汤璐佳介绍,目前脓毒症的发病率和病死率形势严峻,早期识别是治疗脓毒症的关键,治疗延迟与病死率直接相关,患者必须尽快接受适当的抗生素治疗。

## 皮肤软组织感染要重视

陈凉透露,导致脓毒症的常见病原体有细菌、病毒、真菌、衣原体、支原体等,其中最常见的是细菌感染。常见感染部位包括肺部、生殖泌尿道、腹腔、中枢神经系统,而糖尿病、免疫功能低下、高血压等基础疾病以及高龄都是脓毒症的高危因素,特别需要引起重视。除了这些常见的感染部位以外,一些看似少见部位的感染也不宜忽视,比如皮肤软组织感染。有基础疾病的老年患者,如果出现皮肤软组织感染,也要引起足够重视,及时就诊。

(摘自《新闻晨报》)

## “糖友”大叔 因脓毒休克

不久前,63岁的贺先生被120急救车送到医院急诊,他有糖尿病病史,数天来全身乏力,还多次跌倒。医务人员为他详细检查后发现,贺先生神志较差,血压只有75/50mmHg,左侧背部有一个直径约15厘米的软组织肿胀,疼痛剧烈。检验报告也显示贺先生体内炎症反应严重,且已影响到其他脏器功能,病情十分危重。

上海交通大学医学院附属新华医院急诊医学科副主任医

62岁歌手、演员费翔近日因一身腱子肉上了热搜。在即将上映的电影《封神第一部》中,费翔饰演纣王殷商。在短短几秒钟的预告镜头中,费翔将身材、肌肉展示得淋漓尽致,让很多网友感慨“年龄不是问题,健康的体魄才最重要”。年过花甲,费翔为何还能拥有如此完美的身材?



名人养生

费翔在此前接受媒体采访时揭秘了自己的“不老”秘方:少吃东西,多骑自行车。在普通人的印象中,费翔似乎从来就没有胖过。但鲜为人知的是,费翔在青春期时是个大胖子。他透露,自己小时候特别爱吃水饺,一顿饭至少能吃100个。直到上了大学,他觉得食堂的饭菜不好

吃,食量才慢慢减了下来。那时候,费翔每天上学都要骑自行车,因此体重也减了不少。之后,骑自行车的习惯就保留了下来。费翔认为,保持身材最好的方法是控制饮食,“我已经多年没吃过一个饺子,越是喜欢吃的东西越要有节制”。日常饮食方面,费翔会吃大量蔬菜水果,肉也会适当吃一些,“但我绝对不吃面包、蛋糕、巧克力等甜食”。

为对抗衰老,费翔一直坚持运动,单是枯燥乏味的跑步,他就坚持了30多年。为了在电影中能呈现出最佳状态,费翔下了苦功夫:除了日常锻炼外,他还进行了强化增肌训练。(摘自《南都周刊》)

# 甲状腺良性结节定期随访即可

不久前,哈尔滨的王女士体检查出甲状腺良性结节,两个月后复查,发现结节长大了。虽然医生表示2厘米以下的结节观察即可,但她因担心癌变,执意选择了手术。原以为从此可以一劳永逸,但王女士术后逐渐出现困倦、乏力、便秘。近日,她来到哈尔滨市第二医院内分泌科,被诊断为甲减,需终生接受甲状腺激素替代治疗。

## 为您提醒

该院内

分泌科主任冷蕾介绍,据流行病学调查,十个人中有五至七个人存在甲状腺结节,其中多是良性结节,只有5%~15%的结节是恶性的。甲状腺良性结节通常不需要用药或手术治疗,可半年至一年随访一次B超、甲状腺功能;如果良性结节较大,已出现压迫气管、吞咽困难等情况,或是出现了甲状腺功能异常,还是应该手术。

“良性结节可以与我们的‘长

期共存、相安无事’,不必过度担心。管理好情绪对于结节的预防意义重大,应尽可能保持情绪稳定,减少焦虑、抑郁。少接触各种高频电离辐射,如X射线、核辐射、碘131、微波等。同时,养成良好的习惯,减少压力、不熬夜、保证充足的睡眠。冷蕾说,切除甲状腺良性结节不是所有人的最佳选择,也极难做到一劳永逸。规律生活,遵医嘱复查才是良方。

(摘自《新晚报》)

# 有些胃部不适祸起胆结石

陈女士因为胆结石反复发作,通过手术切除了胆囊。在此之前,她吃了一个多月的胃药,总不见好,到医院一查才发现,平时出现的恶心、反酸等症状都是因为胆结石。

山东大学第二医院肝胆胰外科主任医师刘崇忠介绍,胆结石主要是由于胆汁成分异常,使胆固醇沉积形成,胆系感染也是形成结石的重要因素。另外,像肥胖、年龄40岁以上、不爱运动、有过胆道手术史、胆

道感染以及长期不吃早饭的人,也容易得胆结石。胆结石会引起胆囊急性或慢性炎症。急性胆囊炎发作,表现为胆绞痛,还会伴随高烧,慢性胆囊炎可能会出现长期右上腹隐痛,且很容易被误诊为胃病。

没有临床症状的胆结石患者建议先观察,定期复查。如果出现胆囊炎反复发作、合并大于1厘米的胆囊息肉以及发生胆囊癌等情况,需要及时手术。

房孝钰(摘自《农村大众报》)

# 热传颈椎自救方法多不靠谱

颈椎病,正困扰着越来越多的人。在网上,我们经常刷到一些颈椎自救方法,它们真管用吗?

首都医科大学宣武医院神经外科神经脊柱专业组主任医师王兴文介绍,有人推荐使用防低头颈托。事实上,长期使用颈托、不正确地佩戴颈托并不能够改善颈椎痛,反而会导致肌肉退变,从而加重颈椎损伤。

还有人推荐“倒头大法”,称只要平躺在床上,头向后仰挂在床沿,就能缓解颈椎痛。事实上,这个说法很不科学。因为,人自出生以后,已慢慢适应了颈部直立的姿势,突然采用“倒头大法”,反而有可能导致颈部和头部缺血,从而引起眩晕、脑缺血等。

在这,给大家推荐一套颈椎保养操。第一招是项手争

力。自然端坐,双手十指交叉,掌心置于颈椎后部正中或后枕部,颈椎与双手对抗用力,头部保持不动,维持3~4秒后放松还原。第二招是颌手争力。自然站立,双手掌心相对,托住颌部,颌部与双手同时对抗用力,头部保持静止,维持3~4秒后放松还原。每个动作做20次,每天做3~5次。

(摘自央视网)

# 绝经后女性警惕尿路感染

夏季潮湿闷热,是泌尿系统疾病的高发季。尿路感染最常见的症状是尿频、尿急、尿痛、排尿不适,其发病率随年龄增长而增加。女性绝经后,雌激素水平降低,更易发病。

绝经后的女性老年性阴道

炎、滴虫性阴道炎、萎缩性尿道炎高发,东南大学附属中大医院妇产科主任医师任慕兰建议有白带增多、外阴瘙痒、性交痛、尿急、尿频、尿痛等不适症状的女性,及时就医。

(摘自《新民晚报》)

# 关节僵硬发冷影响睡眠咋调理

河南郑州萧女士问:一年多来,我的膝盖经常出现僵硬、发冷等不适,严重的时候几乎无法入睡。有时候睡到半夜,因为膝盖发冷僵硬而惊醒,请问应该怎么调理?

广东省中医院大骨科主任林定坤答:慢性筋骨病患者或多或少都会有颈肩僵硬、关节发冷等困扰,有人因此而影响睡眠。其实,当觉得某个部位发冷、僵硬的时候,便是身体在提醒你气血状态欠佳了。这时候,通过主动的运动,能够有效改善气血运行。平时,可用具有通经活血功效的药液

## 为您支招

熏泡患处。具体做法是:取适量艾叶,煎煮成药液,加适量温水稀释至温度适宜。将药液倒入盆中,双脚泡入,用毛巾搭在膝关节上,用水瓢盛取药液淋在毛巾上进行淋浴,反复进行。

食疗方面,可以喝点具有补气养血功效的汤饮,如黄芪大枣汤。具体做法是:取黄芪20克,陈皮5克,田七10克,大枣15克,用养生壶煮水喝即可。

(摘自《快乐老人报》)

# 浑身疼痛难站立 元凶在颈部

最近几个月,安徽的毛女士双脚麻木无力,直至进展为全身疼痛不适,难以站立,一查,竟然跟颈部的甲状旁腺腺瘤有关。

甲状旁腺腺瘤早期症状不

明显,随着病情进展,出现一系列钙磷异常代谢引起的症状,如骨头疼痛、骨质疏松、泌尿系结石等,还有患者出现反复上腹痛等不典型症状。

(摘自《金陵晚报》)

# 对症选用眼药水

如今,眼药水已成为很多家庭的常用药。该如何正确选择和使用呢?最常见的眼药水包括缓解视疲劳类、抗菌类、抗病毒类、抗组胺类等。首都医科大学附属北京同仁医院副院长金子兵介绍,抗菌类眼药水,名称中多带有“霉素”“沙星”等字样,如左氧氟沙星滴眼液、诺氟沙星滴眼液等,适用于由细菌感染导致的眼

部炎症;抗病毒类眼药水,名称中多带有“韦”字,如利巴韦林滴眼液、恩替卡韦滴眼液,适用于由病毒性感染导致的角膜炎、结膜炎等;激素类眼药水,名称中多带有“松”“龙”等字样,如地塞米松滴眼液、氟米龙滴眼液等,具有抗炎、抗过敏和免疫调节等功效;抗组胺类眼药水如苯海拉明、氯苯那敏等,对过敏性结膜炎、春季结膜炎等眼部过敏症状有一定缓解作用。另外,感觉视疲劳、眼干涩,可选择无防腐剂的人工泪液,如玻璃酸钠等。

(摘自《科技日报》)

