

6
龄童得『怪病』
医生解谜团

提醒大家撸猫后要洗手

6岁的乐乐胳膊上突然冒出几个不痛不痒的小红点,妈妈以为是蚊虫叮咬的,没太在意。可两周后,孩子的腋下竟肿起一个鸡蛋大的包块,还发起了低烧!是感染?是肿瘤?一连串问号悬在心头,直到来到扬州市妇女儿童医院就诊,医生问出的一句话,才解开了“谜团”。近日,记者从该院了解到这一病例。

据了解,医生问出的关键一句是:“家里养猫吗?”原来,小小“爱猫人士”乐乐得了“猫抓病”。扬州市妇女儿童医院儿科负责人、主任医师张利兵介绍,儿童是猫抓病的高发人群,猫抓病真凶是一种叫“汉塞巴尔通体”的细菌,它藏在感染猫咪的口腔和唾液里,一旦被猫抓伤、咬伤,或是让猫咪舔到伤口就可能被感染。而跳蚤是传播细菌的“神助攻”,因此,定期给猫咪驱虫,不仅是爱护它,更是保护全家健康的关键。

专家表示,猫抓病像个潜伏高手,患者被抓伤3~10天后才慢慢显露痕迹。首先是皮肤改变,患者伤口处冒出红色小丘疹、水泡,不痛不痒,却迟迟不愈合。接着是淋巴结肿大,2周后,患者腋窝、脖子等处的淋巴结肿大,甚至鸡蛋大,一碰就疼,还可能发红化脓。再者出现全身症状,部分孩子会发热、乏力、食欲差,像得了感冒。专家提醒,免疫力弱的孩子可能引发肝、眼、脑等并发症,千万别大意。

得了猫抓病如何紧急处理?张利兵教大家“两步走”,一是快准狠处理伤口。二是及时就医不拖延。处理伤口时,轻挤伤口,尽可能让带菌血液流出。用流动水+肥皂水交替冲洗15分钟以上,再用碘伏或酒精彻底消毒。一旦出现疑似症状,立即就诊,务必告诉

医生“被猫抓过”,医生会通过检查、抽血等方式锁定真凶。

如何和猫咪共处?专家建议,驱虫是根本,要定期给猫咪驱跳蚤、虱子。为了健康,请远离流浪猫,不随意抚摸流浪猫。对家养猫要勤修指甲,定期修剪,降低抓伤威力。逗猫要有分寸,教育孩子不激怒猫咪,避免过度嬉闹。撸猫后要洗手,玩耍后认真洗手,别让猫咪舔伤口或五官。一旦被猫抓伤后,应及时接种狂犬疫苗。

来源:中新网

儿童发热,酒精擦身能退烧吗?

秋冬季气温变化大,儿童抵抗力弱,病毒就容易趁虚而入!看着体温计上飙升的数字,摸着孩子滚烫的额头,许多家长会问:听说酒精擦身能退烧,是真的吗?

面对这个问题,河南郑州儿童医院郑东院区呼吸科学科主任汤昱给出了明确且坚决的答案:不能,而且非常危险。

正常儿童腋温为36℃~37℃(口温比腋温约高0.4℃,肛温比口温约高0.3℃),当儿童腋温超过

37.4℃时可认为是发热。

儿童发热,千万不要用酒精给孩子擦浴降温,这可能会刺激孩子的皮肤或引发过敏;酒精还可能通过皮肤吸收进入血液,导致孩子酒精中毒;其快速挥发可能导致体温骤降,引发寒战;酒精的气味也可能刺激呼吸道,诱发咳嗽或呼吸困难。

最后,汤昱医生建议,当孩子体温在38.2℃以下时,可以进行物理降温,如温水擦浴等。

来源:学习强国

立冬后重在“养神”

立冬,万物收藏之始。《黄帝内经》云:“冬三月,此谓闭藏,水冰地坼,无扰乎阳。”在中医理论中,“心藏神”“肾藏志”。冬季对应人体肾脏,是封藏精气的季节。现代人容易思虑过度、心神耗散,推荐几种“养神”方式,有利于放松心情、缓解焦虑。

一杯代茶饮:甘麦安神茶。取炙甘草、浮小麦、大枣(掰开),放入杯中,用沸水冲泡,代茶频饮,适合心绪不宁时饮用。甘麦安神茶来源于《金匱要略》中记载的“甘麦大枣汤”,三药合用,能柔肝润燥,缓解精神紧张、悲伤欲哭之感。

一味食疗方:黑芝麻粥。将黑芝麻(炒熟后研磨)与粳米一同放入锅中煮成粥,可加少许蜂蜜调味。中医认为,黑芝麻能补益精血、润燥滑肠,精足则血旺,血旺则心神得养。对于因用脑过度出现头晕、耳鸣、早生华发的人群,食用黑芝麻粥尤为适宜。

一组穴位按摩:太溪和神门。太溪穴为肾经原穴,位于足内侧内踝后方与跟骨肌腱之间的凹陷处,具有滋肾阴、补肾气的功效。神门穴为心经原穴,位于腕横纹

尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧缘凹陷处,可用拇指指尖按压这两个穴位直至有酸胀感,每次3—5分钟。

一种呼吸法:凝息敛神法。选择安静的时刻,保持正坐或盘坐姿势。采用“吸—停—呼”的呼吸节奏,即先用鼻子缓缓吸气4秒,接着屏住呼吸7秒,最后用嘴巴缓缓呼气8秒。每天练习5—10分钟,可以降低焦虑水平。

来源:人民日报



眼睛也会“中风” 90分钟黄金抢救期别错过

近日,浙江省杭州市临安区41岁的刘先生吃完晚饭后正在看比赛,突然右眼什么也看不见了。在当地医院检查后没有找出病因,家人随即带他前往浙江大学医学院附属第一医院(以下简称“浙大一院”)就医。

“不痛不痒,没任何征兆,突然看不见了!”刘先生告诉医生,自己没有高血压、糖尿病等基础疾病,也没有家族性眼病。相关检查后,刘先生被诊断为“右眼视网膜中央动脉阻塞”,俗称“眼中风”。考虑到刘先生从发病到确诊不到2小时,眼科立即联系神经内科,对其进行溶栓等治疗。目前,刘先生的右眼已从无光感恢复到基本能看清。

眼睛怎么会“中风”?它的发生和什么有关,该如何预防?

“‘眼中风’是视网膜中央动脉部分或全部堵塞。”浙大一院眼科郦惠燕主任医师解释,视网膜上遍布血管,一旦血管堵塞,血液无法进入

视网膜,就会突视力下降或丧失,且往往休息后也无法缓解,不及时救治存在极高的失明风险。这种病常见于50岁以上的中老年群体,发病与年龄的增长及高血压、颈动脉阻塞、糖尿病、心脏瓣膜疾病等全身疾病相关。

“视网膜中央动脉阻塞还与熬夜、吸烟、长期用眼过度等不良习惯及精神压力等相关。”郦惠燕补充,这些因素都会对全身血管造成不同程度的影响。尽管刘先生自述没有基础疾病,但进一步检查发现他血脂偏高,是影响血管健康的高危因素之一。此外,近段时间杭州早晚温差大,低温容易使血管收缩,诱发“眼中风”。

“视网膜缺血缺氧超过90分钟,就可能对视网膜的感光功能造成不可逆的损害。发生视网膜中央动脉阻塞应在90分钟内进行救治,最多不超过6小时。”郦惠燕提醒,如果出现单眼无痛性视力下降或丧失,眼前有黑影、黑点,一定要及时就医。

来源:光明网



进入冬季,老年人须特别注意少吃生冷食物。“老年人肠胃对温度特别敏感,低于10℃的食物会刺激胃黏膜,引发痉挛、腹泻。”11月11日,河南省商丘市睢阳区古宋社区卫生服务中心医生胡志刚解释。除了直接的生冷食物,一些“隐形凉性”食物也要注意。西瓜、梨、柚子等寒性水果以及苦瓜、冬瓜、生菜等凉拌菜,天冷后应少吃或加热后吃。“像凉拌黄瓜,夏天吃清爽,现在吃就容易让肠胃‘受凉’,可以改成清炒或焯水后凉拌,加点生姜丝中和寒性。”

“我现在每天早上都喝一碗小米粥,煮的时候放两三片生姜,胃里暖暖的特别舒服。”69岁的市民刘女士说,她坚持暖食后,肠胃不适的情况少了很多。

天冷后,老年人可以在饮食中多加入温性食材。主食方面,玉米、红薯、燕麦等粗粮煮成粥或蒸着吃,易消化又暖胃;蔬菜首选白菜、萝卜、南瓜等,清炒或炖菜都合适,比如炖萝卜汤时加几块羊肉,暖身又养胃;肉食可选择牛肉、鸡肉等温性食材,烹饪以蒸、煮、炖为主,避免油炸、烧烤。胡志刚建议:“做饭时可以加点花椒、八角等温热性调料,既能提味,又能帮助驱散寒气。”

除了饮食选择,一些小细节也很重要。胡志刚提醒,老年人吃饭时要注意保暖,避免边吃边吹风;喝白开水时尽量选择温水,不要喝冰水或过烫的水;饭后不要马上躺下,可散步15分钟,帮助消化。最后,胡志刚提醒:“如果出现持续腹痛、腹泻、泛酸等症状,一定要及时就医,不要自行吃止痛药或止泻药。”

胡志刚说,肠胃健康是生活质量的基础,天冷后的饮食呵护关键在“暖”和“软”,希望老年朋友们都能调整饮食节奏,避开凉性陷阱,在烟火气中养好肠胃,安稳度过秋冬季节。

来源:学习强国

肠胃也怕凉
天冷这样吃