

6岁童得“怪病”

提醒大家撸猫后要洗手

医生解谜团

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、水疱,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成黄豆甚至鸡蛋大,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



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,就会突发视力下降或丧失,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,如果突然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

肠胃也怕冷

天冷这样吃

立冬后重在“养神”

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“吸一停一呼”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



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