



他们最近外出祭扫、踏青后都进了医院,原因是……

男子扫墓后就进了医院

浙江宁波60岁的王师傅怎么也没想到,上周六上完坟之后,他竟然住进了医院,而罪魁祸首就是上坟时吸入的杂质、尘土。

“坟头一年没有打扫,堆积了不少枯枝腐叶,还有大片的杂草,我就想着给清扫下。”4月2日,仍在宁波市医疗中心李惠利医院住院的王师傅回忆说,“打扫过程中,我的确被扬起的尘土呛得咳嗽了几声。”

回家后,王师傅就干咳不止,晚上也睡不安稳。到了第三天,他发现自己还出现了胸痛、发烧的症状,便立刻赶到医院就诊。接诊的该院呼吸与危重症医学科沈世荣副主任医师仔细询问病情后,从王师傅的CT片子上发现,其肺部长出了一个“小树苗”。

“因为形状特异,我怀疑患者是患上了霉菌性肺炎。”沈世荣告诉记者,考虑到患者肺部感染已经影响到他的呼吸功能,血氧饱和度也掉到了90%,就将其收治入院了。

为了确诊病情,沈世荣给王师傅做了气管镜,发现其气道壁上缀着大量白色菌斑。经过化验,沈世荣确认王师傅感染了曲霉菌。目前,经过雾化吸入和抗真菌治疗,王师傅体内的霉菌已被清除,胸痛得到了缓解,血氧饱和度也恢复了正常。

沈世荣解释,霉菌喜欢潮湿、温暖的环境,坟地常年无人清理,大量落叶覆盖土壤,气温回暖成了霉菌生长的温床。

当下,正是气温回暖的时候,也是霉菌滋生的季节。过敏体质的人群吸入霉菌后,会引发过敏反应,医生也建议免疫力低下的老年人、幼儿和本身有基础疾病的人在扫墓过程中尽量远离尘土,少接触潮湿腐败的泥土,扫墓过程中最好戴上口罩,穿好长衣长裤。

被恙虫叮咬,造成多脏器损伤

近日,佛山市南海区的黄女士和家人一起去山上祭扫,回来后不久就出现反复发热,体温最高达39.5℃,还伴有头痛、寒战、乏力,全身出现红色的皮疹。

在当地医院住院期间仍反复发热,体温没有下降趋势,逐渐出现呼吸困难,抽血化验结果提示肝脏和肾脏损伤明显。

小知识

恙虫病

恙虫病是由恙虫携带的东方立克次体感染人体所致的急性自然疫源性传染病。

每年4月开始,恙虫也开始活跃起来。恙虫病以高热为主要表现,伴有头痛、畏寒等症状,发热时间较长,最长者超过一个月。患者常同时出现肺炎、肝炎以及心脏和肾脏的损害,因而临床表现比较复杂,往往被市民误以为是感冒发烧,忽略就医或误诊。

恙虫病一般症状较轻,早期及时治疗效果良好,极少死亡。但如果不治疗的话,恙虫病会导致心肌炎、脑膜脑炎和肺炎等严重病变。

蜱瘫痪

每年4月~10月份是蜱虫多见的季节。人被受感染蜱虫叮咬,可能导致斑疹热、Q热、森林脑炎、出血热等81种病毒性、31种细菌性和32种原虫性疾病。某些蜱虫在吸血过程中涎液分泌的神经毒素可导致被咬者肌肉麻痹,严重的呼吸衰竭而死亡,这就是“蜱瘫痪”。

显。家属感觉情况不对劲,赶紧联系转诊到华工附六院(南海医院)感染科就诊。

住院后,黄女士呼吸困难仍在加重,合并急性肾功能衰竭、呼吸衰竭、肝损伤等多脏器损伤,情况十分危急!医生详细询问黄女士病史,结合其祭扫后开始出现发热,伴有皮疹、头痛乏力症状,腋窝、腹股沟多处淋巴结肿大,病情进展快,同时出现多脏器损伤,高度怀疑“恙虫病”。

但令人奇怪的是,黄女士身上没有找到恙虫病特有的“焦痂”。与患者家属商量后,进行血液二代基因测序检查,24小时后在血液找到了“恙虫病东方体”的证据,黄女士确诊为重症恙虫病。

所幸处理及时,黄女士在精心治疗下,体温逐渐下降,呼吸困难逐渐缓解了。复查肝功能、肾功能也恢复了正常,逃过一劫。

专家提醒,恙虫爱潜伏在地势比较低洼、潮湿和杂草丛生的地方,夏秋季节雨后早晨、黄昏应少去草坪。

他户外踏青时被蜱虫叮咬

近日,华中科技大学同济医学院附属梨园医院皮肤科主任王简,在门诊收治一例蜱虫叮咬病例。

患者周先生到山里踏青,回家后感觉右腿腿肚子外侧发痒,仔细一看,皮肤上有个小黑点,有头有爪子,还在微微动弹。他试着用镊子拔,却怎样都拔不下来,这才赶到医院处理。

“幸亏患者没有自己直接拔掉虫子!”王简介绍,叮咬周先生的是蜱虫,叮咬人体后,会将口器深深扎根到皮肤里吸血,同时传播病原体,可能引发出血热、森林脑炎、莱姆病等疾病。

被蜱虫叮咬后如果“硬拔”,容易让蜱虫的口器和头部残留在体内,导致病原体感染。如果“硬拔”时不慎捏破蜱虫,接触到蜱虫体液的部位,也可能感染病毒。

如果在户外被蜱虫叮咬,暂无就医条件,怎么办?王简建议,可以用棉球蘸上白酒或浓度为75%的酒精,放在虫体上进行麻醉,等蜱虫“醉倒”后再轻轻拿下。

蜱虫叮咬后可出现水肿性丘疹或小结节,红肿、水疱或淤斑,中央有虫咬的痕迹,临床上出现全身不适、乏力、头痛、肌肉酸痛以及恶心、呕吐、厌食、腹泻等症状,在早期易与感冒等发热性常见疾病相混淆,医生往往在发生肾、肺、造血、中枢神经等多系统器官功能损害时才会进一步寻找病因。

防虫要点

- 1.进树林草丛要穿长袖衣服,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。裸露的皮肤涂抹驱避剂,如含有避蚊胺的市售驱避剂或花露水。
- 2.不要长时间坐卧草地。
- 3.野外活动结束后,仔细检查自己或相互检查身体和衣物是否有虫子叮入或爬上。如带宠物去草丛之类的地方活动过后,也需要及时检查宠物身上是否有虫子附着。
- 4.去野外后出现发热、皮疹,特别是焦痂(恙虫咬后一特征)疑似症状等务必及时就医,并告知医生自己的野外活动史。

本报综合

清明正值潮湿多雨时节,虫子进入活跃期,也是霉菌滋生的季节,我们外出祭扫、踏青时一定要多加注意。这不,浙江的王师傅就因为上坟时吸入了杂质、尘土住进了医院,广东佛山的黄女士则被虫子叮咬,造成多脏器损伤。



周末补觉补得好,心血管风险降低70%

气候逐渐转暖,春困正当时!不少人为了缓解春困,纷纷选择周末补觉,然而周末补觉却暗藏了大学问。

周末补觉该补多长时间呢?南京医科大学的最新研究给出了答案!

周末补觉是有讲究的

近日,南京医科大学一项观察性研究提示,对于工作日睡眠不足的人来说,周末补觉是十分明智的行为,有助降低心血管疾病风险。

这项研究选择了数据库中3400名参与者为研究对象,其中333人患有心血管疾病。

研究人员通过问卷形式收集了参与者的工作日和周末睡眠时长,通过分析发现:与周末没有选择补觉的人相比,周末补觉超过1小时的人,患心血管疾病风险整体降低63%,尤其是中风、心绞痛和冠心病等疾病发生率显著降低。

进一步研究发现,工作日睡眠时间小于6小时、周末补觉超过2小时的人,患心血管疾病风险降低70%;但工作日睡眠时间超过8小时、周末补觉超过2小时的人,患心血管疾病的风险却反而增加。

这意味着,要想补觉补得好,得分两种情况:一是工作日睡眠时间小于6小时的人,建议周末补觉2小时;二是工作日睡眠时间满足8小时,建议周末补觉控制时间,1小时最佳。

五个方法提高睡眠质量

周末补觉补得好,大大降低心血管疾病风险,前提是工作日欠的一屁股“睡眠债”。因此,最健康的方法是平时就打好地基,拥有高质量睡眠。那么,该怎么做呢?

1.改善睡眠环境。一个舒适的睡眠环境可以帮助人们更快地入睡,保持更深的睡眠,从而让身体得到充分的休息和恢复;在睡眠环境方面,避免嘈杂的声音、保持黑暗的卧室、舒适的温度与卧床等,都是提升睡眠质量的重要因素;空气的湿度对睡眠质量也有影响,太干或太湿都会让你睡得不够安稳;理想的卧室湿度在50%~70%,但湿度会随着季节变化而变化,可以借助加湿器等达到适宜的湿度。

2.睡前学会放松。学会在睡前进行冥想、深呼吸等放松身心的活动,有助于降低压力和焦虑,提高睡眠质量;还可以听听轻松的音乐、泡泡热水澡等,有助于暂时忘记白天的焦虑和烦恼,让紧张而压抑的身心得到缓解;睡前千万不

要过度思考,会给大脑和心灵带来负担,不利于放松下来进入深度睡眠状态。

3.保持作息规律。规律的作息可以让身体适应昼夜环境的变化,建立正常的昼夜作息习惯,有助于身体形成固定节奏,也容易进入深度睡眠状态;平时要养成良好的生活作息习惯,不要过度劳累、不要熬夜,每天按时起床、按时睡觉;这样可以维持正常的生物钟,调整睡眠节律。

4.白天适当运动。中医认为,春夏属阳,秋冬属阴,白天属阳,晚上属阴。白天适当运动可以养阳气,晚上过度运动反而容易伤阳气。因此,养生要顺应天地自然之性,运动也应顺应阴阳四时的变化。建议白天适当运动,这样不仅符合身体阴阳平衡,还有利于晚上的深度睡眠。

5.常补充卵磷脂。胆碱是卵磷脂的基本成分,卵磷脂充分供给人体,合成乙酰胆碱,体内乙酰胆碱的含量增加了,为大脑提供传递信息的物质多,大脑功能就能增强。经常补充卵磷脂,可以让大脑神经及时得到营养补充。另外,植物神经功能紊乱,会导致失眠、头痛、焦躁等,卵磷脂构成人体细胞膜并分解出营养神经的胆碱,每天补充,神经系统将得到充分的营养和保护,促进神经细胞功能康复,防止功能紊乱。
据澎湃新闻