

野外玩水 谨防“食脑虫”感染



夏季游泳或玩水,应选择水质合格的正规温泉或泳池。(CFP 图)

近日,一则令人揪心的消息登上热搜:一名5岁女童在游泳和泡温泉后,确认感染“食脑虫”,陷入昏迷状态,被送入重症监护室抢救。炎炎夏日,游泳玩水进入高峰期,但平静的水面下可能潜伏着一种罕见的“隐形杀手”——“食脑虫”。今天,泉州疾控为您揭开这一水中“隐形杀手”的真面目。

“食脑虫”通过鼻腔进入人体

“食脑虫”并非真正的虫子,而是福氏耐格里阿米巴原虫,一种肉眼看不见的单细胞生物。它们常潜伏在25℃—46℃的淡水环境中,如湖泊、河流、池塘、温泉,甚至在自来水管网、未消毒的游泳池也检出过,夏季繁殖尤为迅速。虽然感染概率仅约亿分之一,但一旦感染,可在一周内导致死亡,病死率高达97%。唯一已知的感染途径,是含有阿米巴的水通过鼻腔进入人体,当人们在跳水、呛水、鼻腔冲洗等过程中,受污染

的水可能通过水压冲击鼻腔,虫体沿嗅神经侵入大脑。感染初期,患者通常只表现出一些非特异性症状,如发烧、头痛、呕吐、疲劳、恶心以及味觉或嗅觉改变,继发症状则类似脑膜炎,包括意识模糊、颈部僵直、癫痫发作等。患者常被误诊为细菌性脑膜炎或病毒性脑炎,这种非特异性症状使得早期诊断极其困难,因此该疾病的诊断,除了直接依赖于脑脊液检查,患者的“淡水暴露史”也至关重要。

暑期玩水注意事项

合格、循环消毒的正规温泉或泳池。
佩戴专业鼻夹:游泳或戏水时佩戴鼻夹,这是最直接有效的物理屏障。
正确清洗鼻腔:玩水后清洗鼻腔预防感染,不使用自来水等未经灭菌的水冲洗鼻腔;应使用煮沸冷却水或生理盐水。

感觉不适及时就医:接触水体后1—2周内,如出现持续头痛或高热,立即就医,并主动告知“淡水暴露史”,争取黄金24小时诊断期。
□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄诗媛 实习生 张钰滢

“抱冬瓜”不如吃掉它 夏季常吃有助清热解暑



常吃冬瓜,有助清热解暑。(CFP 图)

很多人都知道夏天吃瓜能清热利湿,但如果只知道吃西瓜是远远不够的。冬瓜被誉为“夏日第一瓜”,常吃有助于清热解暑、利尿排湿。

冬瓜钾元素含量相当高,每100g含钾量为130mg,属典型的高钾低钠型蔬菜。夏季由于天气炎热,温度过高,人体大量排汗,钾元素随汗液大量排出。如果钾元素得不到及时补充,可能导致倦怠、体内酸碱平衡失调、代谢紊乱、心律失常及肌肉无力等症状。因此,钾是人体中非常重要的一类营养素。同时,及时补充钾元素不仅能维持身体平衡,还可以将体内多余的钠排出,保护心脏、补充水分、消肿利尿、防止中暑。

近期,网上流行“抱着冬瓜睡觉”,据说可以有效防暑降温,且价格实惠,保质期长。老中医王智明介绍,冬瓜含水量高达96%以上,类似“天然水枕”。人体接触冬瓜时,它能快速吸收体表热量。不仅如此,从中医理论上讲,冬瓜皮作为一种中药材水煎内服,它还具有清热解暑的功效与作用等。

不过,王智明提醒,冬瓜性寒,长期大量食用容易损伤脾胃,导致脾胃虚寒。此外,体弱多病或大病初愈者,消化吸收能力较弱,冬瓜的寒凉属性可能不利于身体恢复。

冬瓜因为良好的消暑利湿作用,在夏季深受人们的喜爱。挑选冬瓜时,可参考以下建议——

挑品种:黑皮冬瓜肉厚、口感好,适合清炒;白皮冬瓜肉薄质松,煮久易软成水状,适合煲汤;青皮冬瓜则介于黑、白二者之间,适合炖冬瓜盅,大家可以根据喜好选购。

看外观:优质冬瓜瓜皮颜色自然,着色均匀,外裹一层白霜,且白霜覆盖较多。

按质地:家庭食用通常会买切片冬瓜,整个买的较少,可以用手轻按瓜肉,肉质坚实为佳。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢

科学吃冰 安享清凉

高温天气下,冰镇饮料、冰淇淋等是许多人的消暑首选。不过,一味贪凉可能会引发健康问题。夏季气温升高,人体的血管处于一种扩张状态,在这时候吃生冷食物,极易刺激肠胃,引起血管收缩和胃肠功能紊乱,可诱发腹胀、腹痛、腹泻和食欲不振等不适。

对不少人来说,完全没有冰的夏天是不完整的,华侨大学医院院长、消化内科主任医师徐鹏飞为科学吃冰提供以下建议:

控制食用量与速度。避免快速大量吞食冷食或冷饮。吃冰淇淋时,可先在口里含化,小口小口地慢慢吞下,每次食用不宜过多,建议一次不要超过两支雪糕或冰淇淋,瓶装冷饮料每次不要超过150毫升。

选择合适时间。早晨空腹不要吃冰,饭前、饭后1小时不要吃冰,以免影响消化和营养吸收。最佳时间一般在中餐和晚餐之间,比如下午3点左右比较热的时候吃冰,以

减少对胃肠道的刺激。胃食管反流病患者切记睡前不要吃冰。

含几秒钟再咽。冷食入口后先在嘴里含大约5秒,让冰冷的食物在口腔中稍融化后再慢慢吞下,遵循“入口不冰齿”原则。

以下这些情况应尽量不吃冰:剧烈运动后或大量流汗时不要吃冰。这时身体体温较高、血液循环快,吃冰可能导致血管突然收缩,导致头痛、腹痛、腹泻等症状。此外,这时喝水和饮料也不要一口猛灌,应少量多次,每次喝50—100毫升,避免心脏负荷过重。

特殊人群需谨慎,有心脑血管病史的人、老年人、体质虚弱者、偏头痛患者或体温调节中枢尚未发育完全的儿童,应谨慎食用冷食或冷饮。

适量吃冰并不会对身体造成伤害,遵循以上建议,相信大家能健康地度过一个清凉舒适的夏天。

□融媒体记者 张沼婢 实习生 张钰滢



科学吃冰,预防消化道疾病。(CFP 图)

警惕肝脓肿 早防早治疗

近日,糖尿病患者王阿姨突然出现发烧、右上腹持续胀痛的症状,到医院一查,被确诊为肝脓肿。据第910医院感染科许正锯主任介绍,肝脓肿虽然凶险,但若能早发现、早诊断、早治疗,预后通常良好。糖尿病患者等高风险人群一旦出现不明原因发热和腹痛,应立即就医。守护肝脏健康,从识别肝脓肿开始。

肝脓肿是肝脏内部因为感染,形成一个或多个充满脓液“小脓包”,是一种临床上常见的肝脏感染性疾病。它主要是由细菌(格兰阴性菌和格兰阳性菌)、阿米巴

原虫或真菌等,通过胆道、肝动脉、门静脉或直接蔓延等途径侵入肝脏,引发肝内局灶性、化脓性病变。这种隐形威胁潜伏在肝脏里,一旦破裂或者扩散,后果非常严重,可能引发败血症、感染性休克甚至危及生命。

肝脓肿常见症状包括发热、腹痛、乏力、食欲不振、恶心、呕吐、腹胀和腹泻等。糖尿病患者属于高风险人群,高糖的环境利于细菌的生长和繁殖,肝脓肿在他们身上发展可能更快、更隐秘。胆石症、胆囊炎、胆管炎、胆管结石或肿瘤患者,以及既往有胆道手术史的,细菌也容易从胆道逆行进入肝脏。

未经治疗的肝脓肿患者死亡风险较高,因此,早发现、早治疗至关重要。除此之外,预防肝脓肿的发生也至关重要,以下是医生的预防建议——

严格控制血糖:糖尿病患者必须遵医嘱规范用药,定期监测血糖,保持血糖稳定,这是降低肝脓肿风险最有效的措施。

积极治疗肝胆疾病:及时处理胆道结石、胆囊炎、胆管炎等,避免细菌滋生和上行感染。

治疗其他部位感染:及时治疗腹腔感染(阑尾炎、腹膜炎)、肠道感染(阿米巴痢疾)、肺部感染或皮肤感染等,防止细菌扩散进入血液,从而到达肝脏。

增强免疫力:均衡饮食、规律作息、适度运动、戒烟限酒,提升身体抵抗力。

注意饮食卫生:饭前便后彻底洗手,注意饮水安全,不喝生水,不吃生食或未彻底煮熟的食物,尤其是海鲜、肉类。

谨慎用药:避免滥用药物,特别是未经医生指导长期使用抗生素或者止痛药。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 周晓卿

痛经隐患 切莫大意

痛经是不少女生熟悉的困扰。90%的女生或多或少经历过,只是严重程度不同。如果痛经在经前1—2天开始,并随月经周期逐渐加重,且伴有下腹痛、肛门坠胀等症状,那么,一定要先考虑子宫内膜异位症的可能,及时就医以明确诊断。

12岁的初一学生小文(化名),自行经第二年起就饱受月经的痛苦,原以为这只是成长的烦恼,但痛经却逐月加重,难以言喻的绞痛让她在教室里难以集中精力学习。父母经打听,带她找到了福建省妇产医院妇科主任医师郑祥钦,定期在泉州医高专附属医院人民医院坐诊。经过详细问诊和检查后,郑医生确诊小文患有残角子宫,这是一种常被误诊或漏诊的先天性生殖道畸形。

这种类型的残角子宫与正常子宫的宫腔互不连通,每次月经来潮时,血液便会淤积在残角子宫里无法及时排出,导致小文每次来月经时疼痛难忍。为了从根源上解决小文的痛经问题,同时避免将来可能出现致密的“残角子宫妊娠”,在征得家属同意后,郑祥钦带领泉州医高专附属医院妇科团队采用微创方式,为小文切除了多余的残角子宫。

术后第二天,小文便可下床活动,不到一个星期康复出院。术后半个月,小文月经来潮时未再出现下腹痛。

专家提醒,残角子宫虽然有内膜但没有功能,无不适可不需治疗。残角子宫有内膜且有功能,会出现周期性剥脱出血,但因为与正常宫腔不通,经血无法排出引起痛经或者子宫内膜异位症者,则需要切除残角。

残角子宫妊娠因子宫肌层发育不良,随着胎儿不断长大,会发生肌层完全或者不完全破裂,破裂的时间多发生在妊娠14—20周,破裂后将引起严重的腹腔内出血,危及生命。所以一旦确诊残角子宫妊娠,应尽早手术,切除残角;如果胎儿存活,先做剖宫产取出胎儿,再切除残角。

泉州医高专附属医院妇科专家提醒:应重视青春期痛经或盆腔痛,警惕生殖道畸形,特别是梗阻性生殖道畸形;早期发现,正确诊断,规范治疗;同时关注疾病的长期管理,帮助少女身心健康成长。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 李招娣

选对拖鞋材质 告别“臭脚”困扰

炎炎夏日,很多人不自觉地就会加入“拖鞋教”,尤其是在湿热的福建地区,一双凉拖,上山下海,舒适又自在!但是,不少人会纳闷,拖鞋明明经常清洗,看起来也很干净,怎么穿着穿着就会有异味?今天,福建疾控为大家揭秘拖鞋那些事。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 黄梦颖

拖鞋变成“臭脚元凶”

你可能不知道,脚臭的“罪魁祸首”往往不在于脚本身,而在于你的拖鞋。我们常穿的塑料拖鞋材质有以下4种:PVC(聚氯乙烯)、SEBS(氯化丁苯橡胶)、EVA(乙烯-醋酸乙烯共聚物)、TPU(热塑性聚氨酯)。EVA与TPU本身是软的塑料,一般情况下,直接用于凉拖鞋就可以了;而PVC与SEBS由于本身相对较硬,会加入一种特殊的“油”,来进行调节硬度,才能用于凉拖鞋制造。

PVC(聚氯乙烯)在脚部出汗后,温暖潮湿的环境就是细菌增殖的温床。

PVC材质不透气,拖鞋上粗糙的纹路也更易藏污纳垢。如果拖鞋上还有小裂缝的话,情况更糟:人们平时脱落的皮屑和汗液等就会残留在缝隙中,为里面的细菌提供养分,拖鞋也开始逐渐散发异味。这股味道主要就来源于专性厌氧菌代谢产生的硫胺类物质。

现在很流行的“踩屎感”拖鞋,多在PVC材质的基础上加入发泡剂和增塑剂,质地更柔软,穿着更舒适。但是拖鞋内部的“泡泡屋”更密集,为厌氧菌提供了更多藏身之处,长时间穿着更容易发臭。

相比之下,EVA(乙烯-醋酸乙烯共聚物)材质的特点是抗老化、耐臭,但是材料较滑。由于EVA拖鞋采用的是发泡技术,所以里面的“泡泡屋”体积很少,给厌氧菌留下的位置便不多,相对来说会没那么臭。

四招预防拖鞋发臭

选择优质材质。优先选购EVA与TPU材质的拖鞋,因为材质中几乎不含



拖鞋产生臭味往往与材质有关(CFP 图)

或少含特殊“油”,长时间穿着也不易产生异味。而PVC与SEBS材质的拖鞋则相反,更容易滋生臭味。

保持脚部干爽。勤洗脚,洗完脚把脚擦干,尤其是脚趾缝和脚后跟,避免残留水分成为细菌滋生地。

经常消毒。借鉴手术室医生的做法,拖鞋应定期消毒。平时清洗的时候加点白醋或洗衣粉,晾干后喷上除臭剂或用75%酒精擦拭。

勤换鞋袜,通风晾晒。经常让拖鞋晒太阳、通风,细菌和异味自然消散。