

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。

对于“食脑虫”，专家提醒：不必过度恐慌，理性看待。正规消毒的泳池(余氯达标)一般很安全，健康人群的免疫系统可以有效抵御大多数阿米巴感染，全球阿米巴感染年病例不足10例。游泳爱好者可通过以下措施来预防和应对——

避免野泳：尽量避免在野外温泉、淡水湖泊、河流等水域中潜水或跳水，玩水时保持头部高于水面，减少呛水风险。选择水质

“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。

虽然感染概率仅约万分之一，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、疲倦、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

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，避免心脏负荷过重。

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的“小脓包”，是一种临幊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增长和繁殖，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

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“拖鞋族”，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-酸酸乙烯共聚物)、TPU(热塑性聚氨酯)。EVA与TPU本身就是软的塑料，一般情况下，直接用在凉拖鞋就可以了；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：人们平时掉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-酸酸乙烯共聚物)材质的特点是抗老化、耐臭，但是材料较滑。由于EVA拖鞋采用的是一次发泡技术，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，洗完后把脚擦干，尤其是脚指甲缝和脚趾缝，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。经常让拖鞋晒晒太阳、通风，细菌和异味自然消散。

“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，从中医理论上看，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，体质多病或大病初愈者，消化吸收能力较弱，冬瓜的寒凉属性可能不利于身体恢复。

冬瓜因为良好的清暑利湿作用，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

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，但痛经却逐渐加重，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。为了从根本上解决小文的痛经问题，同时避免将来可能出现致命的“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人民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，会生成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。

泉州医高专附属人民医院妇科专家提醒：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