

人口老龄化国情教育 (四十五) · 老龄健康 LAOLINGJIANKANG

辽宁省老龄工作委员会办公室 辽宁老年报社 联合主办

小感冒可引发致命脑炎

据统计,成年人每年平均患2至6次感冒。大多数感冒只是轻微的自限性疾病,常见并发症有支气管炎、肺炎、鼻窦炎、中耳炎、心肌炎及心包炎等。感冒病毒一旦入侵神经系统,就有可能引起脑膜炎及脑炎,免疫功能低下等特殊人群中发生概率略高。

当身体发生上呼吸道感染时,病原体在呼吸道内大量繁殖,可能会进入血液,且随着血液循环到达全身各个部位。如果神经系统的某些部位存在薄弱环节,或免疫系统在对抗感染的过程中出现了异常,病原体就有可能进入大脑或脊髓,引发脑炎、脑膜炎等神经系统感染性疾病。另一种机制是病原体通过神经途径直接侵入神经系统。例如,单纯疱疹病毒可以潜伏在三叉神经节等神经组织中,病毒被激活后,沿着神经纤维逆行进入大脑,引发单纯疱疹病毒性脑炎。

重视身体发出的求救信号

神经系统感染的症状通常不会在感冒后立即出现,潜伏期为1~2周。潜伏期过后,患者会逐渐出现一系列神经系统症状。

头痛 患者可能会感到头部胀痛、刺痛或搏动性疼痛,疼痛部位多为全头部或前额、颞部等。头痛可能会持续存在,并且在咳嗽、打喷嚏、用力等情况下加重。

发热 多数患者会出现发热症状,体温可高达38℃甚至更高,且一般超过3天。即使使用退烧药,体温也可能反复升高。

意识障碍 如嗜睡、昏睡、昏迷等。嗜

睡表现为患者睡眠时间明显延长,但能够被唤醒,醒后能基本正确回答问题;昏睡则是患者处于较深的睡眠状态,需要较强的刺激才能唤醒;昏迷是最为严重的意识障碍。

精神症状 部分患者还会出现精神症状,如烦躁不安、谵妄、幻觉、妄想等。谵妄表现为患者意识模糊,伴有注意力不集中、言语混乱等;幻觉是指患者感知到实际上不存在的事物;妄想则是患者坚信一些不符合实际情况的想法。

神经系统体征 如脑膜刺激征阳性,表现为颈项强直、克氏征阳性和布氏征阳性。患者还可能出现肢体无力、抽搐等症状。

发热超3天不见好尽早就医

如果感冒症状持续不缓解或加重,如发热超过3天、咳嗽剧烈、头痛严重等,应及时就医。一旦确诊为感冒继发神经系统感染,应立即治疗。

病因治疗 如果是细菌感染,应使用抗生素治疗;如果是病毒感染,常用药有阿昔洛韦、更昔洛韦等药物。

对症治疗 对于高热患者,给予退烧药和物理降温;对于头痛剧烈的患者,给予止痛药物;对于抽搐患者,使用抗癫痫药物;对于意识障碍患者,加强护理,保持呼吸道通畅。

支持治疗 对于不能自主进食的患者,可通过鼻饲等方式给予营养支持。

陈晶

“刺血”不能治静脉血栓

“差点弄得要截肢,我以后再也不迷信土方了。”沈阳70岁的王先生在医院看着从小腿处吸出的一盘血栓,惊魂未定。

王先生左小腿酸胀了两天,他用土方进行了“刺血”治疗。他的左腿膝关节后侧和腿上被打了几百个小窟窿。他本想着放掉“毒血”、排出“毒素”后,腿就不会酸了,但令他始料未及的是,左小腿却越来越

肿,最后不得不到正规医院治疗。

刺血疗法是传统中医疗法,有严格的禁忌证和适应证,需要由专业的中医师辨证施治。像王先生这类静脉血栓患者并不适合接受刺血疗法,而且刺血的手法、部位都有讲究,一般只会针刺2~3个位置,创面小且出血量少。

朱俊岭

“养生局”隐藏健康风险

“不可能,我连性生活都没有,怎么会得这种病的?”杭州66岁的吴女士因私处瘙痒就诊,被确诊为三项HPV阳性,合并尖锐湿疣。究其原因,罪魁祸首竟是一次“养生局”——花椒水坐浴,泡完后,又坐了加热的椅子……

尖锐湿疣又称生殖器疣或性病疣,是由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起的鳞状上

皮增生性疣状病变。吴女士所谓的“养生局”的环境简直是病毒量身定制。首先,HPV病毒适合存活于温暖、潮湿的环境中,坐浴这种高温高湿的环境成为了病毒的温床;其次,浴盆、加热座椅等都是在身体赤裸的情况下使用,直接接触生殖器黏膜。“双管齐下”,很可能导致严重感染。

牛铮

雾化后需清洁口周

近日,在天津医科大学总医院皮肤科门诊,因雾化后未及时清洗面部及口周而出现口周皮炎(口周长红疹)的患者增多。

医生提醒,患者需停止接触激素类药物才能好转,盲目涂抹激素类软膏会适得其反。口周皮炎常用外用药有他克莫司、吡美莫司乳膏,外用一日1~2次。建议雾化治疗患者使用面罩吸入时,不要用油性面霜。雾化后及时清洁面颈部,清水漱口并清洁口唇。

张媛

脾气不好的人多揉揉期门穴

脾气不好以及日常习惯隐忍的人,建议平时多揉揉期门穴。该穴位有调肝郁、养肝气的作用。

取穴方法:该穴位于胸部,当乳头直下,第6肋间隙,前正中线旁开4寸。

按摩方法:使用双手的食指和中指成剑指,或者单独使用拇指,放在期门穴的两侧,适度施加微微酸痛的力度,按揉约10~15分钟。也可以使用提捏法,用双手的拇指和食指、中指对捏期门穴处的肌肉,稍微用力向前提起,然后放松再捏再提,大约持续进行10分钟。需要注意的是,力度不宜过大,避免捏伤皮肤。

祝明



穴位按摩

血糖高的人能吃山药吗?

山药含有较多膳食纤维,可以帮助润肠通便,所以便秘人群可以适量吃山药,一次在100克左右为宜。需要注意的是,山药富含淀粉,同时具有收敛功效。对于长期便秘、大便干燥或消化不良的人群,过量食用山药可能会加剧相关病症。

糖尿病患者可适量食用山药。虽然山药中碳水化合物含量较高,但它的升糖指数低、热量低,还含有山药多糖,有助于稳定血糖。建议糖尿病患者在食用山药时,注意单次摄入量不要超过100克,并对应减少主食的摄入量。

王勃诗

健康求证