

## 女子旅游途中突发不适 病情急危及生命 这种筋膜炎为何如此凶险？

**本报讯 通讯员杜艳 记者赵燕报道** 近日，沈阳市肛肠医院重症医学科接诊了一位特殊患者田阿姨(化名)。她在旅游途中突发不适，被确诊为肛周坏死性筋膜炎，这种疾病发病急、进展快，术后创面大且护理复杂，严重时可危及生命。田阿姨的经历引发了不少人对该疾病的关注：究竟这种“凶险疾病”是如何发生的，又该如何科学预防？

沈阳市肛肠医院重症医学科工作人员介绍，肛周坏死性筋膜炎是一种严重的细菌感染，发生在肛门周围和会阴区域，主要破坏肌肉和皮肤之间的结缔组织。具体表现是皮下组织和筋膜大面积坏死，但肌肉可能不受影响或影响很小。感染会导致皮

下小血管堵塞，细菌产生的酶会引起血小板聚集和补体沉积，形成微血管血栓，阻碍血液和淋巴循环，加速组织坏死。同时，感染产生的炎症物质可能导致多个器官衰竭，甚至死亡。

首先我们要及时处理原发疾病。对于痔疮、肛裂、肛周脓肿等疾病，应及时就医并进行治疗。避免用手直接挤压或抓挠肛周部位，以免造成皮肤破损和感染。

其次要保持良好的个人卫生习惯。每日清洗肛门区域，尤其是在大便后使用清水或湿巾进行清洁。穿宽松、透气的内衣，避免长期穿着潮湿的衣物。同时，也要有意识提高免疫力，包括保证充足的睡眠，成年人每天应保证7~8小时的睡眠时间；要

均衡饮食，多摄入富含维生素、矿物质和纤维的食物，如新鲜蔬菜、水果和全谷类食品。适量运动，每周应进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、骑自行车等；避免吸烟和过量饮酒，烟酒都会降低机体免疫功能。

最后要强调的是，一定要定期体检。尤其是糖尿病患者、老年人及免疫力低下的人群，应该定期进行健康检查，以便早期发现和积极处理潜在的健康问题。

预防肛周坏死性筋膜炎需要从多方面入手，包括保持良好的个人卫生、及时治疗肛周疾病、增强免疫力以及定期体检。通过综合措施，可以有效减少此类严重感染的发生风险。

### 冬季老年人饮食有讲究 专家给出八项健康指引

**本报讯 记者赵燕报道** 寒冬时节，老年人身体机能相对较弱，合理饮食对维持身体健康至关重要。1月15日，沈阳市疾控中心(沈阳市卫生监督所)营养与食品卫生部副部长刘博，依据《中国居民膳食指南(2022)》相关规定，为老年人梳理冬季健康饮食及注意事项，助力老年群体安稳过冬。

**准则一：食物多样，合理搭配。**在一般成年人平衡膳食的基础上，应为老年人提供更加丰富多样的食物，特别是易于消化吸收利用，且富含优质蛋白质的动物性食物和大豆类制品。对高龄、衰弱老年人需要能量和营养密度高、品种多样的食物，采取多种措施鼓励进食，减少不必要的食物限制。

**准则二：吃动平衡，健康体重。**积极进行户外活动，延缓肌肉衰弱，保持适宜体重。老年人适宜的BMI范围为20.0-26.9kg/m<sup>2</sup>，有利于抵抗疾病侵袭。高龄、衰弱老年人应关注体重丢失，定期营养筛查评估。高龄、衰弱老年人需要坚持身体和益智活动，动则有益，维护身心健康，延缓身体功能的衰退。

**准则三：多吃蔬果、奶类、全谷、大豆，努力做到餐餐有蔬菜，尽可能选择不同种类的水果。**尝试选择适合自己身体状况的奶制品，如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等，并坚持长期食用。推荐的食用量是每日300-400ml牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。高龄老年人建议每天饮用300-500ml液态奶，也可以选用酸奶、奶粉或其他奶制品。

**准则四：适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉，摄入足够量的动物性食物。**高龄老年人应多吃鱼、禽、肉及蛋类。

**准则五：少盐少油，控糖限酒，控制盐、油摄入总量。**努力增进食欲，享受食物美味。

**准则六：规律进餐，足量饮水。**对高龄老年人应多种方式鼓励进食，保证充足食物摄入，吃好三餐、少量多餐、规律进餐。

**准则七：会烹会选，会看标签，适当选择和加工，使食物细软易消化。**合理选择强化食物和营养素补充剂预防微量营养素摄入不足。合理使用特医食品。有吞咽障碍的老年人，要调整食物质地，流体食品黏度适当、固态食品不易松散、密度均匀顺滑，减少进食引起呛咳误吸的风险。

**准则八：公筷分餐，杜绝浪费。**与家人共同维护家庭分餐、公筷，将之形成家庭就餐习惯，鼓励共同制作和分享食物。

## 斜视不是小问题 儿童治疗抓住“黄金期”

很多家长发现孩子近视后，往往只关注度数变化，却忽略了斜视这个“隐藏隐患”。北部战区总医院眼科副主任医师奉桐竹强调，近视与斜视可能相互影响，若不及时科学干预，不仅会影响孩子的视力发育，还可能损伤立体视觉，给未来生活埋下隐患。

斜视并非单一的眼部问题，它分为多种类型，其中间歇性外斜视在儿童群体中最为常见，存在一定遗传因素，孩子愣神时眼球会不自觉向外偏移；还有部分调节性内斜视，多与后天用眼过度密切相关。很多家长发现孩子眼睛“不对劲”时会慌了神，甚至遇到医生直接建议手术的情况。

其实，儿童斜视的治疗绝非“一刀切”。奉桐竹介绍，斜视治疗需要综合考量年龄、屈光状态、视功能等多重因素。临床中，不少孩子的斜视与近视导致的视物模糊相关，看远不清会加重眼位偏移，进而影响立体视觉发育。此时，优先通过配镜矫正近视，让孩子清晰视物，再配合定期复查观察眼位变化，是更稳妥的第一步。

奉桐竹表示，当配镜和视功能训练无法控制斜视度数，且检查发现孩子立体视功能出现丢失时，就需要考虑手术干预。儿童时期是斜视治疗的黄金窗口期，这个



医生正在为孩子做眼部检查。

北部战区总医院供图

阶段手术不仅能矫正眼位，更能最大程度挽救受损的视功能。而成年后再进行斜视手术，大多只能改善外观，双眼协同视物的功能很难恢复。

斜视治疗过程中，应全面的视功能检查，循序渐进的干预，以减少孩子对治疗的恐惧；如需手术，术后应坚持视功能训练，

还可能带来意外惊喜——部分孩子的近视度数甚至会出现小幅下降。医生提醒，家长若发现孩子有眼位异常、看东西歪头眯眼等情况，切勿拖延，应及时前往正规医院眼科就诊。科学干预、精准治疗，才能让孩子既拥有端正的眼位，也保有清晰明亮的“视界”。

姜晓菲 文

## 耳朵进水别乱掏 棉签清理可能加重耳部不适

**本报讯 记者郑爽报道** 近日，60岁的女士游泳时耳朵进了水，游完后她马上使用棉签清理耳中积水。不料，处理完后情况非但没有得到好转，反而感觉耳朵里有阻塞感，像蒙了一层膜，听力明显受到影响。几天后，症状依然没有消失。无奈之下，于女士只得去医院就诊。

沈阳市第七人民医院耳鼻喉科副主任医师李宁介绍，这种情况就诊的患者较多，主要原因就是外耳道本身有耵聍(即耳屎)，当外耳道进水后，耵聍被泡大，患者使用棉签可能会将耵聍等挤压到耳道深处，导致闷堵感比较重，并且像蒙了一层东西，甚至能影响听力。如果出现这种情况，自己很难处理，需要到医院就诊，医生在耳镜下如果看

到耵聍，将耵聍取出。如果耵聍比较硬，也可以用滴耳液进行软化，3天以后再到医院进行耵聍取出或者外耳道冲洗。

耳朵进水后，掌握正确的处理方式才能避免引发后续不适。首先可以用柔软的毛巾或布轻轻擦干外耳，注意不要将布塞进耳道内部，随后将头向进水耳朵的一侧倾斜，让水自然流出，也可以轻轻拉扯耳垂，使弯曲的耳道变直，帮助积水更快排出，此外还可将吹风机调到最低档，在距离耳朵至少30厘米的位置朝耳朵吹风，加速耳道干燥。

同时大家也要格外留意，耳朵进水后一些错误的处理方式会给耳部健康带来隐患，不仅不能解决问题，还可能划伤耳道或压紧耵聍，增加耳部感染的概率。比如千万不要

用棉签清理，以免将耵聍推向耳道深处，破坏其对耳朵的保护作用，也不要将手指或指甲插入耳朵，防止划破耳道内娇嫩的皮肤，另外如果耳朵内有引流管或存在鼓膜破裂的情况，切勿使用过氧化氢或干燥耳朵的滴剂。

此外，大家还要学会识别耳朵进水后可能出现的感染症状。如果耳道出现发痒、内部发红的情况，或者耳朵有明显不适、疼痛感，且在拉扯外耳或推压耳朵前小凸起时疼痛加剧，甚至耳道中溢出黏稠脓状液体，这很可能是外耳炎找上门了，出现这些症状时，一定要尽快前往医院检查，医生会根据情况采用药物或耳部理疗等方式，消灭引发感染的细菌或真菌，缓解疼痛、肿胀和炎症，帮助耳部恢复健康。