

# 春节前后聚餐必看！ 疾控专家提醒：生拌海鲜要警惕

## 病毒“生命力”顽强 传播途径藏隐患

很多人疑惑，甲肝病毒为何能在春季“有机可乘”？免疫规划部科员黄正鹏解释，甲肝病毒的生命力非常顽强，在低温、潮湿的环境中可存活数月。“比如贝类如果在污染的水域中生活，病毒会在其体内存活，即便离开污染源，依然具有传染性。”

关于传播途径，黄正鹏用通俗的语言解读：“甲肝主要通过粪口途径传播，说白了就是‘吃进去的病毒’。”他举例说明，甲肝病毒存在于患者肠道内，会通过粪便排出体外，若处理不当污染到手部，健康人接触被污染的物品后没洗手就进食，或直接食用被污染的食物，病毒就会通过口腔进入体内引发感染。“比如甲肝患者上厕所后没洗手就剥橘子，家人再吃这个橘子，就有可能被感染。”

## 这些食物需警惕 甲肝绝非“小毛病”

春节餐桌美食丰富，但有些食物若食用不当，可能成为甲肝传播的媒介。黄正鹏提醒，生的或半生的海产品是高危食物，比如没煮熟的海类、醉虾、刺身、生腌蟹等，这类食物易被病毒寄生，且缺少高温消毒步骤；此外，被污染的蔬菜和水果，若用含病毒的水清洗后直接生吃，也可能引发感染。

不过市民也无需过度恐慌，黄正鹏强调，高温是甲肝病毒的“克星”，烹饪海产品时彻底煮熟，就能将其完全杀灭。同时他特别纠正一个误区：“很多人觉得甲肝是‘小病’，扛一扛就过去，这种想法完全错误。”甲肝病毒会破坏肝细胞，引发黄疸、恶心、呕吐等症状，严重时可能导致肝衰

竭，尤其是老年人、孕妇、慢性肝病患者，感染后更容易发展为重症。

## 科学防控有妙招 疫苗接种是关键

节日防病，预防为先。黄正鹏给出了具体的甲肝防控建议，其中最关键的就是接种甲肝疫苗。“甲肝疫苗分为两种，减毒活疫苗接种1剂次即可达到预防效果，灭活疫苗则需要接种2剂次，间隔6至12个月。”他推荐儿童、老年人、餐饮从业者、慢性肝病患者，以及即将前往甲肝流行地区的旅居者等高危人群，尽快接种疫苗。

除此之外，良好的卫生和饮食习惯也不可或缺。黄正鹏提醒，海鲜务必彻底煮熟，不盲目追求“鲜嫩”；处理食材时生熟分开，生肉和熟食的砧板、刀具要区分使用；饭前便后、接触公共物品后，一定要认真洗手；聚餐时提倡使用公筷公勺，避免共用餐具；家庭成员出现疑似症状时，餐具需单独消毒。若出现乏力、恶心、呕吐、黄疸等症状，要立即就医，并告知医生饮食史。

关于疫苗接种地点，黄正鹏表示，市民可前往就近的社区卫生服务中心接种，也可登录沈阳市疾病预防控制中心(沈阳市卫生监督所)官网网址，通过“社会服务—门诊信息”查看甲肝疫苗门诊专栏，获取更多接种信息。

黄正鹏最后提醒，春节期间人员流动、聚餐频繁，甲肝传播风险升高，做好甲肝防控、养成良好的卫生和饮食习惯，才能安心过节，守护自身和家人的健康。

本报记者 赵燕

春节前后，走亲访友、聚餐宴饮成为常态，各类美味佳肴轮番上桌，但与此同时，甲肝也进入高发时段。饮食不当、聚集频繁等因素，都可能增加甲肝感染风险。2月5日，沈阳市疾病预防控制中心(卫生监督所)发布春节前后甲肝防控的关键要点，提醒市民在享受节日美食的同时，务必提高警惕，注意饮食卫生和健康管理。



## 38岁男子酒后晕厥5次 心率跌破30 18分钟极速转运 院前急救抢回生命

“快！心率只有20多次，马上准备抢救！”近日，沈阳急救中心附属医院急诊科内上演了一场与死神赛跑的紧急救治。黄生耀主任紧盯着监护仪上微弱起伏的波形，高声下达抢救指令，病床上38岁的刘先生面色苍白、意识模糊，监护仪上26次/分钟的心率数值，让在场的医护人员无不揪心——这一数值远低于成年人60~100次/分钟的正常静息心率范围，意味着其心脏泵血功能已濒临崩溃。

## 饮酒后晕厥频发 7小时5次“黑蒙”敲响警钟

据刘先生的家属回忆，事发当天下午，刘先生与朋友聚餐时饮用了约半斤白酒，饭后不久便突发头晕目眩、眼前发黑，随即失去意识，约1分钟后自行苏醒。起初众人误以为是“饮酒过量”，未予重视，然而在接下来的7小时内，这样的晕厥症状竟接连发生5次，且发作间隔逐渐缩短。最后一次苏醒后，刘先生还出现胸闷、气短、四肢冰凉等症状，家属这才意识到情况危急，立即拨打120急救电话。

## 18分钟极速转运 院前急救为生命抢跑

“患者既往有过两次类似晕厥史，但均未如此频繁严重，此次饮酒后症状急剧加重。”院前急救医生介绍，从患者家中转运至医院急诊室仅用时18分钟，高效的院前急救为后续救治赢得了宝贵时间。急诊心电图检查结果迅速出炉，刘先生被确诊为III度房室传导阻滞——这是最严重的房室传导阻滞类型，相当于心脏“电路系统”完全中断，若不及时干预，随时可能危及生命。

## 多学科联动攻坚 临时起搏器重启“心”动力

“立即启动急诊绿色通道，准备临时起搏器植入！”吕明明主任团队第一时间制定救治方案。考虑到急性心肌梗死可能诱发严重传导阻滞，医院迅速为刘先生安排冠状动脉造影检查，在排除冠脉狭窄或堵塞情况后，心脏介入团队即刻开展临时起搏器安置术。术后，刘先生被转入综合内科，接受减轻心肌炎症水肿、营养心肌、改善代谢的药物治疗，目前生命体征已逐渐平稳。

## 酒精成“致命推手” 专家解析心脏“电路”危机

为何一次饮酒会引发如此严重的心脏危机？黄主任解释，刘先生本身可能存在潜在的心脏传导系统异常，而酒精成为了“致命推手”。“酒精会直接刺激心肌细胞，引发心肌炎症或水肿，如同给心脏‘电路’浇了一盆水，导致信号传导受阻。”对于本身有传导系统隐患的人群，酒精刺激会急剧加重病情，诱发III度房室传导阻滞等危重心律失常；长期饮酒还可能致心肌细胞变性、坏死，引发酒精性心肌病，进一步损害心脏功能。

单强 文

## 春节护肤别烦恼 做好这三步美美过节

本报讯 记者何金池报道 春节临近，走亲访友、聚会出游的日程逐渐密集，而作息紊乱、饮食油腻、温差变化大等因素，却容易让皮肤陷入干燥、敏感、爆痘等“危肌”困境。沈阳市第七人民医院皮肤科三病房主任韩宪伟表示，提前做好防护与应对，才能让肌肤保持良好状态，从容迎接新春。

干燥脱皮是春节期间最常见的皮肤问题。冬季本就气候干燥，加上长时间待在暖气房、频繁外出走亲访友，皮肤水分流失加快，面部、四肢易出现起皮、紧绷感。应对关键在于做好保湿闭环：洁面后3分钟内可及时涂抹含神经酰胺、角鲨烷的保湿水乳；随身携带保湿喷雾，感觉皮肤干燥时及时补水；减少洗脸频率，避免使用清洁力过强的皂基洗面奶，防止破坏皮肤屏障。

寒冷的冬季，敏感泛红也极易找上门。从寒冷室外走入温暖室内的温差变化，皮肤屏障受刺激，易出现泛红、刺痛。另外，节日期间频繁化妆、卸妆清洁不当，也会加重皮肤敏感，敏感肌人群更需警惕。建议减少浓妆频率，选择温和卸妆产品；护肤应以精

简为主，尽量停用功效性强的酸类、维A类产品，换成含积雪草、泛醇的修护类护肤品；外出时佩戴口罩，做好物理防护，减少冷风直吹。

爆痘是不少人的“春节烦恼”。节日里大鱼大肉、甜食饮料摄入过多，再加上熬夜守岁、作息颠倒，会导致内分泌波动，皮脂腺分泌旺盛，毛孔堵塞引发痘痘。想要避免爆痘，饮食上需减少高糖、高油食物，多吃富含维生素的蔬菜水果，多喝水促进代谢；尽量保持规律作息，避免熬夜；若已长痘，切勿用手挤压，可局部涂抹水杨酸棉片或壬二酸凝胶，帮助疏通毛孔、消炎祛痘。

此外，熬夜打牌、追剧，加上饮食偏咸，容易导致眼周血液循环不畅，出现黑眼圈、眼袋水肿。改善黑眼圈可用温热毛巾热敷眼周缓解症状。

其实春节护肤的核心是“维稳”，无需追求复杂的功效性护肤。春节期间做好清洁、保湿、防晒这基础三步，就能大大降低“节日危肌”风险，让皮肤以清爽好气色应对各类场合。