

# 野外玩水消暑 小心这种隐患

## 医生:钩端螺旋体病早期症状像感冒 接触野外水体后出现高热、胡言乱语要及时就医

热点 关注

翁淑贤

暑假本是玩水避暑的好时候,不少人喜欢去野外溯溪、游泳。近日,广州医科大学附属第二医院(简称“广医二院”)收治了一名在野外玩水后出现高热、胡言乱语病症的13岁男孩,其病因竟是感染了污水中的钩端螺旋体。

据广医二院感染病科主任医师罗润齐介绍,钩端螺旋体病(简称“钩体病”)是由钩端螺旋体引起的急性传染病,病原体主要寄生在老鼠、猪、狗等动物体内,随尿液排出后污染水源。人们如果接触到这类被污染的水体,特别是皮肤有破损时,更易引发感染。

### 男孩高烧寒战胡言乱语 查出钩端螺旋体病

13岁的小铭(化名)入院前高烧、寒战、胡言乱语,称白天看到小人跳舞和闪闪的星星,小铭父母吓坏了,赶紧将他送到广医二院治疗。该院儿科副主任医师温红艳考虑是败血症引起嗜

妄状态可能性大,当机立断建议做血液高通量检查,结果真相大白——肾脏钩端螺旋体病“现了形”。

小铭透露,前些天因骑单车摔跤,腿上蹭出几个破损,隔天又去郊区某溪水营地游玩,当时皮肤尚未愈合。

“小铭血液中的钩端螺旋体,很可能与接触过污染的溪水有关。”温红艳分析,钩端螺旋体藏在污染水体中,通过未愈合的伤口侵入体内。幸亏救治及时,小铭很快转危为安。

### 出现这些信号应及时就医

罗润齐指出,夏季气温高、雨水多,水体容易被动物尿液污染,加之人们涉水活动增多,接触病原体的风险相应上升。她提醒,钩端螺旋体病的“狡猾”之处在于,早期症状很像感冒,容易被忽视,但病情可能急转直下。有“野泳”“溯溪”史出现以下症状的人,应及时就医:

初期(感染后1至3天):发热、全身

酸痛(尤其是小腿肌肉)、乏力、头痛等。

进展加重期:3天后钩端螺旋体经血管播散至肺、肝、肾、脑等脏器,根据主要受损的脏器不同,患者临床表现复杂多样且轻重不一,可分为流感伤寒型、肺出血型、黄疸出血型、脑膜脑炎型、肾型。小铭的高热、肾功能下降,就是病情进展的典型表现。

### 谨记这几点 远离“钩体病”

如何远离“钩体病”?罗润齐给出以下建议:

1. 避免接触不明水源,皮肤有破损时就更需要注意,哪怕是微小划痕、结痂未愈的伤口,都可能成为钩端螺旋体的“突破口”。
2. 如果需接触不明水源,尽量做好



防护再下水,比如穿长筒橡胶靴,戴手套,减少皮肤暴露,接触后及时用肥皂水清洗。

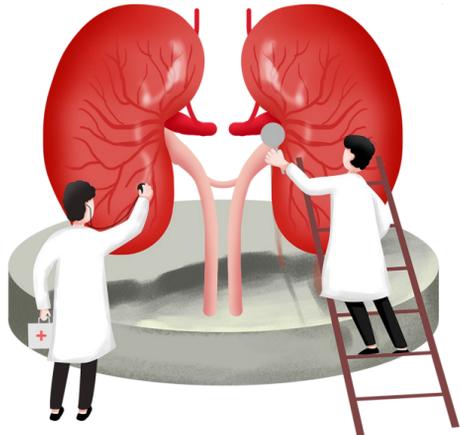
3. 注意环境卫生,减少老鼠等动物的孳生,妥善处理家畜大小便,避免污染水源。
4. 若接触过可疑水源后出现发热、肌肉酸痛等症状,别当“小感冒”拖延,立即就医并告知医生接触史,早诊早治。

2024年国家癌症中心报告显示,我国每年新发胃癌病例约7.4万人,死亡病例约2.4万人,5年生存率仅12%。这些数字提醒我们胃癌防控刻不容缓。

什么是胃癌?胃癌是起源于胃实质泌尿小管上皮系统的恶性肿瘤,又称为胃腺癌、胃细胞癌。胃癌常见的几种类型有透明细胞癌、乳头状肾细胞癌、嫌色细胞癌、低度恶性潜能多房囊性胃细胞性肿瘤、集合管癌和髓样癌。

### 胃癌是怎么引起的?

1. 吸烟。大量研究表明,长期吸烟的人群患胃癌的发生风险增加了2至3倍。
2. 遗传因素。家族中有患胃癌的患者约占胃癌的2%至4%。
3. 肥胖。肥胖者(BMI≥30)胃癌风险增加20%至40%。



# 早筛早治! 远离“沉默杀手”胃癌

周志勇

4. 职业高危。长期与金属接触、印刷、焦炭、石化产品工作者,导致胃癌的发病率及危险性因素增加。
5. 高血压。高血压患者胃癌风险增加60%至100%。
6. 医源性因素。一些药物以及放射治疗等与胃癌发病有潜在性的关系。
7. 其他因素。慢性胃病,长期透析患者患癌风险增加;饮食不当,多食红肉(如猪肉、牛肉)、高盐饮食可能轻微增加患癌风险。

### 胃癌有哪些症状?

1. 早期无症状。临床数据显示,20%至30%的胃癌患者早期无任何自觉症状,这类患者多在其他疾病检查或常规体检时偶然发现肾脏病变。
2. 典型症状不明显且不持续。胃癌“三联征”——血尿、腰痛、腹部肿块,早期同时出现的概率不足10%。血尿多为无痛性、

间歇性,仅表现为尿液轻微发红或洗肉水样。腰痛多为钝痛或隐痛,腹部肿块在肿瘤较小时难以触及,能被发现时病情多已至中晚期。

3. 全身症状缺乏特异性。部分患者会出现不明原因的体重减轻、食欲减退、乏力、低热、高血压等全身症状。

### 胃癌的筛查方法有哪些?

1. 尿液检查。尿常规可以了解患者是否存在血尿、尿蛋白等情况;而脱落细胞学检查,则可了解患者是否存在肿瘤脱落细胞,有助于胃癌的早期诊断。
2. 影像学检查。超声检查可以显示肾脏的大小、形态和结构等情况;CT检查则能够较为清晰地明确患者体内是否存在占位性疾病;核磁共振则可以清晰地显示肾脏肿瘤形态、边缘和内部结构,对于判断肿瘤是否侵犯肾盂、肾盏以及周围血管结构有重要意义。
3. 病理学检查。病理学检查,包括穿刺活检和手术切除活检等,是胃癌诊断的金标准,可以明确肿瘤的性质、类型和分期。

### 胃癌如何治疗?

1. 手术治疗。根治性肾切除术适

用于较大的肿瘤或晚期胃癌,切除范围包括患侧肾脏、肾周脂肪、筋膜及区域淋巴结等。保留肾单位手术,即肾部分切除术,则适用于早期较小的肿瘤或对侧肾功能不全等情况,尽可能保留正常的肾组织。

2. 靶向治疗。对于晚期胃癌,靶向药物治疗已成为重要的治疗手段。靶向药物能够精准作用于肿瘤细胞的特定靶点,抑制肿瘤的生长。
3. 免疫治疗。通过激活患者自身的免疫系统来攻击肿瘤细胞。
4. 局部治疗。适用于不宜手术的患者,比如肾动脉的栓塞,肿瘤的冷冻/射频消融等。

### 如何远离胃癌?

1. 保持健康生活方式。科学饮水:每日饮水1500至2000毫升,促进废物排出。合理饮食:控盐在每日5克内,少高脂高糖,多蔬果全谷物,适量补充优质蛋白,少红肉和加工肉。规律运动:每周至少150分钟中等强度的有氧运动。戒烟戒酒,避免接触石棉、石棉、镭等有害化学物质和辐射。谨慎用药:避免自行服用非甾体抗炎药、某些抗生素及不明保健品。
2. 控制基础疾病。高血压患者控制在130/80毫米汞柱以下,糖尿病患者糖化血红蛋白维持7%以下,高尿酸患者减少高嘌呤摄入;控制体重,保持健康的体重指数(BMI)。
3. 定期体检。建议50岁以上、有胃癌家族史、高血压、糖尿病、痛风或吸烟史者,每年1次肾脏B超筛查肾脏肿块,尿常规筛查血尿、血肌酐监测肾功能。若B超发现异常,及时进行CT或MRI明确异常情况。出现腰痛(隐痛或胀痛)、血尿、腹部肿块,原因不明的乏力或体重下降,下肢水肿、腹部静脉曲张等征状时,尽早就医。

## 医学 新知

打地鼠、模拟赛车、太空寻宝、黄金矿工……近日,在陆军军医大学新桥医院疼痛康复科,三位平均年龄50岁的卒中患者玩起了康复游戏。湖北潜江的向先生说:“没想到这些小游戏能助力大家完成卒中康复训练。”

这些游戏训练是陆军军医大学新桥医院推进的全国首个多中心临床研究——“植入式迷走神经刺激术(VNS)治疗慢性缺血性卒中患者上肢运动功能障碍”的一部分。此次研究致力于为长期受困于上肢功能障碍的卒中患者开辟治疗新路径。

新桥医院疼痛康复科主任刘勇介绍,卒中是我国致死率最高的疾病之一,在由卒中导致的后遗症中,上肢运动功能障碍尤为棘手。新桥医院采用VNS,通过在有上肢运动功能障碍的卒中患者颈部植入微型刺激器,以特定电脉冲激活人体“信息高速公路”——迷走神经,可显著增强大脑可塑性,重建受损运动神经网络。

刘勇介绍,VNS治疗卒中后遗症的机制包括:颈部迷走神经受电刺激后,信号经传入纤维激活孤束核;孤束核进一步激活基底核和蓝斑神经元,促使大脑皮层释放乙酰胆碱、去甲肾上腺素等神经递质;在康复训练协同下,VNS持续优化皮质脊髓运动网络的可塑性,最终驱动大脑运动功能重组,改善上肢运动功能缺陷。

“当VNS精准激活大脑运动皮层时,同步进行的镜像疗法、任务导向训练等能强化神经重塑效果。”刘勇解释,这种神经调控与康复训练的协同,有望突破传统治疗的时间窗限制。

目前,新桥医院已有11例卒中患者入组研究,其中7例完成主要治疗阶段的卒中患者(平均年龄52岁,平均病程2.6年)上肢运动功能相关评分平均提升了11.7分,较治疗前改善37.9%;卒中影响量表评分提升15.7分,改善率达121.7%;日常生活活动能力评分提升17.5分,改善26.2%;整体康复卒中恢复程度评分提升10.6分;健康状况评分提升12.9分。



# 可加速刺激迷走神经 卒中患者康复

雍黎 曾理



## 健康体重·一起行动

# 更年期女性健康管理 有了专属科普指南

据健康报 近日,专为更年期女性量身打造的科普指南——《更年期患者指南》在京发布。《指南》主编之一、北京协和医院妇科内分泌与生殖中心教研室主任郁琦介绍,《指南》涵盖从更年期症状识别、治疗选择到老年健康管理的全周期内容,力求用通俗易懂的语言来解释医学问题,让女性更了解更年期、平稳度过更年期。

潮热、失眠、焦虑、肌肉关节疼痛……每位女性都会面临更年期问题。“很多人没意识到,更年期出现的症状其实是可以治疗的。”郁琦介绍,临床数据显示,大部分女性更年期会出现中度症状,但其中仅有15%的女性选择就医。此外,选择正确科室也是难点之一。科学就医、规范管理可有效缓解症状,极大提升生活质量,降低骨质疏松风险和心血管疾病风险。为此,《指南》围绕更年期女性未就诊、就诊、治疗前及治疗中、随访及长期管理等阶段可能存在的各种问题进行了详细解答。

“大家不仅要了解更年期及相关症状,更要建立科学认知,正视更年期,了解积极治疗、生活方式调整、饮食管理、心理支持等多种方案。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉表示,女性在40岁后要开始关注月经是否紊乱,50岁左右开始了解哪些是更年期症状,而绝经后则更要特别关注泌尿生殖道的问题。更年期症状其实是身体发出的求助信号,“硬扛”只会让女性更加痛苦,甚至会错过治疗窗口期。

《指南》由北京康盟慈善基金会联合“健康指南针”公益项目单位、中国人口福利基金会等推出。当日,《指南》线上版同步发布。据悉,公众可通过微信小程序进入线上版进行智能问答,获取用药地图和自测工具等。

# 专家提醒 警惕暑期儿童体重波动大

据新华社电 正值暑期,儿童体重管理与饮食健康成为家长关注的焦点之一。专家提醒,暑期儿童健康管理需兼顾科学性与灵活性,生长发育是动态过程,家长应避免陷入“体重焦虑”,但也应警惕孩子体重波动过大。

“医院近期接诊多例因假期饮食不规律导致体重异常波动的患儿。”天津市中医药研究院附属医院体医管理门诊主任张勇表示,“临床中常见家长因孩子‘看着瘦’就担心营养不良,或因‘脸圆’焦虑肥胖,但体重评估需依托科学指标。”

张勇介绍,国际通用的儿童体重评估标准为身体质量指数(BMI),计算公式为体重(kg)÷身高(m)的平方。家长可将计算结果与同年龄、同性别儿童的BMI标准曲线对比,若数值处于85%至95%的区间,提示超重;超过95%属于肥胖;低于5%则需警惕体重过低。

针对暑期体重管理,专家提醒,两个月的体重变化不存在“一刀切”的固定范围。体重管理的弹性指标需综合年龄、身高增长、身体成分等因素——处于青春前期期的孩子,若三个月内身高增长2厘米,伴随1.5公斤左右的体重增加,属于生长发育的正常匹配;而低龄儿童若两周内体重骤增1公斤,即使BMI未达肥胖标准,也需调整饮食结构。

为了孩子能够保持健康体重,专家建议,可以每周固定时间(如晨起空腹)记录孩子体重,每月测量身高,若发现BMI连续两周向上升高或下降超过5%,需及时调整饮食运动计划。

饮食上应遵循“餐盘三分法”——1/3为谷薯类(如玉米、山药),1/3为优质蛋白(如鸡蛋、豆制品),1/3为蔬菜(深色蔬菜占比超50%),水果摄入量控制在每天200—350克。

张勇建议,对于已超重的儿童,可通过游泳、跳绳等运动增加消耗,需避免采用节食或极端方式,以免影响生长发育。家长若对孩子营养状况存在疑问,可及时咨询专业医疗机构,通过膳食调查、人体成分分析等手段制定个性化管理方案。

# 小儿腹泻别盲目止泻

## 分清感染性与非感染性

张凌川

### 阅读提示

腹泻是婴幼儿最常见的问题,有些家长看到孩子拉肚子,第一反应就是赶紧用止泻药。实际上,腹泻是身体排出肠道有害物质的一种自我保护机制,盲目止泻可能让有害物质滞留在体内,加重病情。尤其是小儿腹泻分为感染性和非感染性两种,病因和护理方式不同,只有分清类型,才能科学应对。

### 感染性腹泻

感染性腹泻是由细菌、病毒等病原体入侵肠道引起的肠道炎症,常见病原体有轮状病毒、诺如病毒、大肠杆菌等,其中,轮状病毒在秋冬季高发,6个月到2岁的婴幼儿特别容易

感染。

这类腹泻的典型表现为次数多,从几次到十几次不等,粪便为稀水样或蛋花汤样,有时夹杂黏液,严重时可能带血丝或脓液。除了腹泻,患儿通常还会伴有发热,体温可达到38℃以上,以及呕吐、腹痛等症,表现为哭闹不安。由于频繁腹泻和呕吐,患儿很容易脱水,表现为嘴唇干燥、尿量减少、精神萎靡,甚至眼窝凹陷。

感染性腹泻具有较强的传染性,病原体多通过粪-口途径传播,如接触了被污染的玩具、餐具,或吃了不干净的食物。

### 非感染性腹泻

非感染性腹泻并非由病原体引起,而是与孩子的饮食、体质或环境变化有关。例如,突然添加了新的辅食,或一次性吃了太多油腻、生冷的食物,超出了肠道的消化能力,就可能引发

腹泻;腹部受凉也是常见原因,导致肠道蠕动加快,食物在肠道内停留时间缩短,引起腹泻;有些孩子对牛奶蛋白、乳糖等食物成分不耐受,或对某些食物过敏,也会出现腹泻。

非感染性腹泻的症状相对较轻,大便多为稀糊状,不会有脓血,一般不会发热,或只有轻微低热。患儿的精神状态通常较好,玩耍、进食正常,不会出现明显的脱水表现。非感染性腹泻没有传染性,只要找到诱因并及时调整,症状往往能逐渐缓解。

### 不同类型腹泻的应对措施

面对不同类型的腹泻,护理措施有所不同。

感染性腹泻的护理重点在于预防脱水和控制传染。及时补充口服补液盐,少量多次服用;做好消毒工作,孩子的餐具、奶瓶每天煮沸消毒,玩具用含氯消毒剂擦拭,处理完粪便后,要用

肥皂认真洗手。感染性腹泻不能盲目使用止泻药,否则会抑制肠道蠕动,导致病原体和毒素无法排出,反而加重病情。细菌感染引起的腹泻,需在医生指导下使用抗生素,病毒感染引起的腹泻,则以对症治疗为主,等待肠道功能自行恢复。

非感染性腹泻的护理核心是调整饮食和改善环境。如为饮食不当引起,则应暂停给孩子吃油腻、生冷、不易消化的食物,选择米汤、小米粥、烂面条等清淡易消化的食物,减轻肠道负担。如为食物不耐受或过敏引起,则要及时停用可疑食物,必要时咨询医生调整饮食结构。如为受凉引起,则要注意给孩子腹部保暖,可用温热的毛巾或热水袋(水温不宜过高)敷在孩子腹部,缓解肠道痉挛引起的不适。非感染性腹泻不需要使用抗生素,盲目使用反而会破坏肠道菌群平衡,加重腹泻。