

美味背后的隐患:牛羊肉暗藏布鲁菌

到了冬季,牛羊肉因其温补的特性成为了许多家庭餐桌上的佳肴。然而,在享受美食的同时,我们也需要警惕一种人畜共患的传染病——布鲁菌病。

为是“骨关节炎”,并接受了止痛和敷贴膏药的治疗。然而,停药后疼痛加剧,且一个月前病情突然恶化,她出现了高烧、畏寒等症状,髌关节剧烈疼痛,甚至影响了正常行走。

在华山医院宝山区抗生素研究所门诊,经过详细询问后,医生注意到了陈阿姨曾在牛羊肉店铺工作的细节。这一线索成为了“破案”的关键。经过综合讨论和检查,陈阿姨被确诊为布鲁菌病。经过针对性的抗生素治疗,陈阿姨的病情很快得到了好转,体温恢复正常,关节疼痛也得到了缓解。

什么是布鲁菌病

布鲁菌病主要通过消化道、直接接触和呼吸道传播。其临床表现包括长期发热、多汗、头痛、游走性关节炎、神经痛、睾丸炎以及肝脾和淋巴结肿大等症状。若未得到规范治疗,还可能引发对骨关节、神经系统、心血管系统和泌尿生殖系统的损害。

尽管陈阿姨在牛羊肉店铺工作,但一起工作的店主并未出现类似症状。医生推断,陈阿姨很可能是在工作中直接接触了病菌所致,而一起从业的人员可

能以往感染过或接触后产生了抗体。

三招预防该病

如何预防该病?专家表示,首先要确保食品安全,购买经过检验的肉类及奶制品,避免食用未经巴氏消毒的奶制品和未经充分加工的肉制品。同时,在处理生肉时,应使用干净的刀具和砧板,并在处理后彻底洗手,以防病菌传播。从事兽医、畜牧业等工作的人群,存在感染高风险,需定期体检、接种疫苗。一旦出现相关症状,应及时就医。复旦大学附属华山医院 供稿

易被误诊为骨关节炎

半年前,陈阿姨开始感到全身多个关节疼痛不适,初时并未引起足够重视。经过当地医院的初步诊断,被认

若孩子睡觉时频繁(每周超过三个晚上)出现打呼噜的现象,家长应高度警觉,这可能是儿童阻塞性睡眠呼吸综合征(OSAHS)的征兆。

这是一种具有一定危害性的疾病,它会导致孩子大脑缺氧,进而对孩子的生长发育、智力以及记忆力产生不良影响。此外,该病还会使孩子养成张口呼吸的习惯,长此以往,甚至可能影响孩子的面部容貌,使面容显得不够美观。患 OSAHS 的病因有很多,其中腺样体肥大和扁桃体肥大是最为常见的。一旦确诊,医生会根据孩子病情的严重程度,制定合适的治疗方案。在必要时,会建议进行手术治疗。 何林

小儿常打呼并非睡得香

黄浦区刘女士来信咨询:听说女性在哺乳期多吃猪蹄可以催乳,这个说法有科学依据吗?

上海同仁医院产科主任丘瑾回答:猪蹄中确实含有丰富的营养,属于高蛋白、高脂肪食物,但是多吃猪蹄并不利于催乳。猪蹄中含有大量饱和脂肪和胆固醇,哺乳妇女大量摄入后不仅不会催奶,反而容易堵奶,引起排乳不畅。

想让乳汁充足,最直接、有效的方法是让宝宝多吮吸,以及妈妈们保持规律的作息和营养均衡。

答读者问

近日,上海市公共卫生临床中心儿科收治的一名3岁女童,同时感染了支原体肺炎、腺病毒和轮状病毒,所幸治疗及时,目前已康复出院。

公卫中心儿科赵隼副主任医师透露,近日门诊急诊就诊量攀升,多数幼儿出现反复发热、咳嗽,住院患儿中多人存在病原体合并感染。

针对这样的情况,赵隼提醒,要重视早期鉴别诊断。“儿童、老年人和有基础疾病的人是呼吸道疾病的易感人群,也更容易出现多种病原体的混合感

手足口病,成年人也易“中招”

手足口病是由多种肠道病毒感染引起的常见传染病,5岁以下儿童较为多发。

发病初期,患者常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉疼痛。1~2天后,舌头、牙龈、两颊内侧等口腔部位会出现水疱,痛感明显。另外,在手掌、脚底会

出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹还带有水疱。

很多人觉得手足口病是儿科病,其实成年人同样会“中招”,只是感染后几乎没有症状,但会传播病毒。因此,外出归来后一定要做好手部清洁,以免将携带的病毒传染给孩子。

CT检查注意事项

CT检查前需取出检查部位携带的金属物品,比如含各种金属异物包括头饰、耳环、项链、钱币、钥匙等物品。

做腹部CT检查时,至少禁食4小时,同时需要口服适量的水。做盆腔CT检查时同样需要服大量清水或含造影剂的水。

进行CT检查前,不要做钡餐检查。因为进行钡餐检查后,肠道

里面残留造影剂会形成较大伪影,会影响CT成像质量,从而导致误诊。

严重心、肝、肾功能不全以及糖尿病、甲亢患者需由家属、医护人员陪同。

值得注意的是,患者最好在检查结束30分钟后再离开医院,避免出现过敏反应。

上海市中医医院 沈睿



图源:千库网

口服适量叶酸不会致癌

以往,叶酸被广泛认为对人体健康有着诸多益处,包括促进胎儿发育和发挥潜在的抗癌效果。然而,近期一项研究提出了新观点:叶酸摄入过多可能会促进癌症的发展。这一发现令那些需要补充叶酸的人群倍感担忧,不禁疑问:叶酸究竟会不会致癌?

叶酸,作为一种水溶性维生素,是人体细胞代谢和增殖不可或缺的营养

素。它在治疗由叶酸缺乏引发的贫血方面发挥着重要作用,同时对胚胎的发育也至关重要。因此,围孕期妇女常将其作为营养补充剂,以减少严重的出生缺陷风险。此外,补充叶酸还有助于降低心脑血管疾病的发生概率,并对于肠道吸收不良、炎症性肠病等患者而言,也是预防叶酸缺乏的有效手段。

不过,叶酸补充过多,的确会加速

癌组织中的甲硫氨酸循环,从而促进肝细胞癌的发展。但口服推荐剂量的叶酸被证实是无毒的,多余的叶酸会通过尿液排泄。

健康成人每日可耐受的叶酸最高摄入量为1000微克,而孕期妇女的推荐摄入量则为600微克。只要遵循推荐的剂量进行口服,叶酸是完全安全的,并不会引发癌症。

上海仁济医院临床营养科 沈婉蓉

老年人,特别是高龄老人身上多见老年斑,它是一种深浅不一的褐色色素斑块,一般不需要特别治疗。而皮肤癌会“伪装”成老年斑蒙蔽老年朋友,从而让人贻误治疗时机。皮肤病恶变成癌症时,一般会出现以下信号:

破溃不愈合 皮肤上的斑或痣挠抓之后或破溃后一直不能恢复,特别是用了很多种药之后还不见好,建议尽快就医检查。

“卫星现象” 看似一颗普通的痣,如果突然变黑变大,周围又长出了好几颗痣形成卫星痣,就要提高警惕了,这可能是恶变的征兆。

形态变化 痣在恶变成黑色素瘤前会发出以下讯号:形状不对称;边缘不规则,不是常见的圆润型;色泽改变,颜色变深或者变色(从黑色变成黑色与肤色相间);直径大于6毫米。

莫把皮肤癌错当老年斑

钱钰玲

如何预防冻疮?

冻疮发病的主要原因是寒冷加潮湿。冷风刺激让皮肤局部血管收缩,导致组织细胞缺血、缺氧,同时血浆渗出引起局部水肿形成冻疮。已发生过冻疮的部位,由于其血管收缩和舒张功能受损,极易复发。如何预防冻疮?

首先,保暖是关键。外出时应戴好帽子、围脖、手套和口罩,保护暴露在外的部位。选择宽松的鞋袜,保持足部血液循环的畅通。容易长冻疮的人可以每天用温水泡脚,确保足部血流畅通。

其次,要加强体育锻炼。建议冬天以太极拳、慢跑等温和的有氧运动为主,加强新陈代谢,提高抗寒能力。

此外,饮食上可适当吃些牛羊肉等温性食品。烹饪时适当加入葱、姜、胡椒等温性香辛料,也能起到驱寒效果。

上海市健康促进中心 供稿

冬季警惕呼吸道疾病叠加感染

近日,上海市公共卫生临床中心儿科收治的一名3岁女童,同时感染了支原体肺炎、腺病毒和轮状病毒,所幸治疗及时,目前已康复出院。

公卫中心儿科赵隼副主任医师透露,近日门诊急诊就诊量攀升,多数幼儿出现反复发热、咳嗽,住院患儿中多人存在病原体合并感染。

针对这样的情况,赵隼提醒,要重视早期鉴别诊断。“儿童、老年人和有基础疾病的人是呼吸道疾病的易感人群,也更容易出现多种病原体的混合感

染。疾病多为飞沫传播及密切接触传播,也可通过被病原污染的物品间接传播。”

赵隼表示,儿童要加强防护,避免交叉感染,也要避免接触病患,减少被感染的风险。同时应及时接种流感疫苗,注意环境卫生和室内通风,尽量避免到人多拥挤的公共场所,多喝水,多吃蔬菜、水果,增加机体免疫能力等。出现混合感染后,早期鉴别诊断很重要,现在多数医疗机构可通过核酸检测的方式对鼻病毒、腺病毒、流感病毒、新冠病毒、支原体等做检测,有助于尽早实施针对性治疗。

只要做到早发现、早诊断、早治疗,就可以有效地阻断疾病的流行与传播。

通讯员 范怵怵

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 地址: 苏州市观前街91号

全国热线电话: 0512-67274512 网址: caizhizhai.tmall.com