

男孩踩到死鱼扎破脚差点截肢

“海洋无声杀手”创伤弧菌可致命,海边玩水、处理海鲜时要当心

最近,一条新闻让不少家长后背发凉:福建厦门,一名6岁男孩在沙滩上光脚玩耍,不小心踩到了一条死鱼,鱼鳍扎破了脚。起初只是一个小小的伤口,父母没太在意。可没想到,第二天孩子就高烧、呕吐、晕倒,被紧急送进ICU,差点截肢!凶手竟是创伤弧菌。复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇说,在海边,创伤弧菌的确每年都在真实夺走生命。所以,别小看任何一个小伤口。

创伤弧菌(*Vibrio vulnificus*),喜欢待在温暖的海水里(20—30℃最活跃),偏爱咸味(嗜盐性),常藏在鱼虾蟹的体表和贝类里。它最大的特点就是——发病快、进展猛、死亡率高。伤口感染后数小时内红肿剧痛,出现水疱,组织坏死,严重时需截肢。患者会发热、休克、血压下降,48小时内死亡率可超过50%。

你可能会想——“这么吓人,我是不是只要去海边就有危险?”其实并不是,健康人感染概率很低,但一旦中了招,后果就会非常严重。

很多人可能会问:我吃了这么多年海鲜,也在海边玩过水,怎么没事?王新宇说,大部分健康人被创伤弧菌感染的机会很低。但有一些人群是“高危人群”:有慢性肝病(肝硬化、酒精肝等)、糖尿病患者、免疫力低下人群、长期嗜酒者、年老体弱者等。如果家里有老人、糖尿病患者、肝病患者,最好告诉他们——生蚝刺身不是“补品”,而是“高危食品”。

光脚在沙滩踩到贝壳、鱼骨、死鱼等被划伤,处理鱼、虾、蟹等海鲜被刺伤,以及生吃或半生吃生蚝,均可能遭遇风险。近年来,经常会听到处理海鲜时被鱼虾蟹刺伤导致感染的案例,有些患者为了保命不得不截肢。但王新宇说,也不要过度紧张,只要做到有伤口别下海,哪怕是小口子,也要避免接触海水和海鲜。海鲜要煮熟食用,处理海鲜戴手套,防止被刺伤。此外,生熟食材及厨具分开处理,就基本安全了。

经常有人会问——“被扎了一下,用碘伏消毒一下就行了吧?”答案是:如果只是表浅小伤口,可以自行清理;但一旦出现剧痛、红肿、发热,千万别拖,立刻去医院。不要觉得“等一等,看看会不会自己好”。对于创伤弧菌,等一等就可能错过黄金救治期。 本报记者 左妍

美国高血压标准调整为“超130/80”

2.45亿中国患者如何应对? 血压多高该吃药?

我国约有2.45亿的高血压患者,高血压被称为“沉默的杀手”,就是因为这种疾病可以没有明显症状,但是长期的高血压状态会严重影响患者的心脏、肾脏、血管和大脑,最终导致脑梗心梗事件。2025年8月,美国心脏病学会(ACC)与美国心脏协会(AHA)联合发布《成人高血压预防、检测、评估和管理指南》,上海市第十人民医院高血压中心主任、心血管内科主任医师张毅梳理了4个大家最关心的问题。

第一,血压多高才算高? 按照美国这份最新指南,高血压的定义不再是原来的超140/90mmHg了,明确规定120/80mmHg以下才是理想血压。到了120—129/80mmHg,就算血压偏高状态了,需要调整生活习惯;血压超过130/80mmHg,就可以诊断为高血压了。虽然现在中国

和欧洲的指南还没有这么激进地修改高血压的定义,但是也把这些患者定义为高血压前期状态,需要进行生活方式的调整。

第二,什么时候启动降压药物治疗? 这需要分具体情况。首先,如果血压已经≥140/90mmHg,都得立即启动降压药物治疗。如果血压在130/80—139/89mmHg之间,要根据患者个体的心血管风险:如果患者合并有糖尿病、肾病,或未来10年心血管出事风险≥7.5%,美国指南建议直接启动药物治疗;如果风险没达到以上标准则先进行3—6个月生活习惯的改变,如果血压仍然在此区间则启动药物治疗。而且记住,一旦启动降压药物治疗,血压控制目标是<130/80mmHg。

第三,如何进行生活方式干预? 这是控血压的基础。新版指南明确推荐所有成年人通过生活方式干预预防或治疗高血压。国内外指南都推荐低盐饮食、DASH饮食等,建议多吃蔬菜、水果、低脂奶,少吃肥肉;盐要严格控,每天理想标准是少于5克(比以前要求更严),最好用钾盐代替普通盐。另外还需要进行体重控制,戒烟限酒。

第四,患者都非常关心的事情是,血压控制好了能否停药呢? 首先,需要纠正一个误区:降压药物一旦开始服用就要吃一辈子。很多人因为怕吃一辈子药的负担而不愿开始吃药,结果耽误了治疗。其实高血压大多是慢性的,血压控制好,是药物和生活干预共同作用的结果,所以通常需要长期规律吃药,不能自行停药。有些人长期坚持健康生活方式,血压一直控制在理想范围,医生可能会试着减药甚至停药。在张毅主任的门诊,就有不少高血压患者,在生活方式改善或微创手术治疗后实现停药的。但是,大家千万不能自己停药,一停药血压反弹,反而更加有害。一定要记住,降压药物带来的好处远远大于副作用。

在上海十院数字化高血压管理中心,张毅开设了高血压精准治疗门诊,帮助患者明确是否有高血压、应该选择什么药物。血压管理并非“一双鞋子适合所有的脚”,理想的状态是找到个体血压升高的主要原因,进行有针对性的药物选择,实现精准干预。 本报记者 左妍



复旦新生报到

(上接第1版)双方不谋而合,这份“以奖反哺”的初心恰如支点,写满申城科学故事的上海市科学会堂,迎来了面向青少年开辟“沉浸式、专业化科普”的新空间。

今天的启动仪式上,中国科学院院士陈凯先亲临现场正式发布“科学实验屋”项目,并对青少年提出希望和寄语。据介绍,“科学实验屋”自2025年9月起,将定期发布活动信息,每个双休日邀请6至14岁青少年步入上海科学会堂,体验趣味性强、参与度高的互动实验,在动手操作中感受科学魅力。

不搞“千篇一律手工课”

和常见的科普活动比,上海科学会堂“科学实验屋”的“与众不同”藏在细节里。据上海市科普事业中心主任俞奕介绍,“科学实验屋”项目不搞“千篇一律的手工课”,而是依靠上海市科协数百个专业学会的学科实力,为孩子们打造能触摸到前沿学科的科学实验小天地。

例如,和航空学会合作开发“超轻超能飞小飞机”课程,让孩子亲手调试机翼、见证起飞瞬间;联合宇航学会打造“迷你探测卫星”模型,还特意加装仿真遥感装置,孩子能通过屏幕看到卫星“传回”的画面;甚至携手农科院带来真正的太空种子,从播种到浇水,让孩子们全程观察“太空来客”的生长变化。

目前,“科学实验屋”项目已为今年下半年的每个周末,备好了50多项科学实验“菜单”。今天上午,“科学实验屋”项目发布当天,即面向青少年开展科学实验和互动体验活动,空气大力士、克拉尼图形、探究风的形成等专业知识,一下子变得好玩起来。

不仅“多一个活动场地”

“上海市科学会堂开辟‘科学实验屋’项目,不仅是给孩子们‘多一个活动场地’。”上海市科协科普部部长富皓告诉记者,对科学会堂来

说,它是老建筑的“焕新密码”,让承载着几代人记忆的场所,成为新时代青少年的“科学打卡地”;对上海科普事业而言,它探索出了“学会资源+公益平台”的新模式,将航空、宇航、农科院等学会专业力量转化为可触摸、可体验的科普内容。当孩子们走进上海科学会堂,亲手让小飞机升空、看着太空种子破土而出时,那种“我能做到”的成就感,就一颗颗科学兴趣的火种,与这座城市的科学文脉融为一体。