

健康课堂

“吃出来”的脑膜炎

近期,首都医科大学宣武医院神经内科连续收治2例脑膜炎患者。其中一例发病前的一周内,多次饮用存放于冰箱的自制银耳萝卜汤,另一例在发病前进食过未充分加热的冷藏熟肉。经过检测,两例均找到了病原体——单核细胞增多性李斯特菌(简称单增李斯特菌)。

单增李斯特菌由于其在4℃的环境中仍可生长繁殖,也被称为“冰箱里的夺命菌”。临

床上,健康成人感染单增李斯特菌后症状较轻,仅出现发热性胃肠炎症状。但是,老年人、孕妇和免疫功能低下人群,感染后可发展为侵袭性特征,出现脓毒血症和化脓性脑膜炎。

预防单增李斯特菌感染,需要特别注意食品卫生和安全。在冰箱冷藏室储存瓜果蔬菜类不宜超过5天;乳品类不宜超过10天;鱼肉食品不宜超过2天。在烹饪后室温放置超过2小时的食物,应在高于60℃或低于10℃的条件下存放。及时清理冰箱里的剩饭剩菜、过期食品或被污染的食物。日常生活中要时刻注意手卫生。各种食品原料在使用前必须洗净,瓜果应充分清洗、尽量去皮后食用。生熟食品、处理生食的专用器具都应分开;加工后的熟制品应与食品原料或半成品分开存放。凡隔餐或隔夜的热制品饭菜必须经充分加热后方可食用。陈卫碧

网红眼保健操 其实挺害人

葛先生今年66岁,几年前偶然在某短视频平台刷到一条“养生眼保健操教程”,声称可以治疗老花眼、预防白内障,评论区还有不少粉丝现身说法证明“真的有用”,这令他十分心动。

葛先生说,他每天早中晚各做一次,每次半小时,一直坚持了好几年。最近一个月,他经常感到眼睛里有异物,还有眼痛、眼红、出现分泌物等症状,在家人劝告下,他赶紧到医院就诊。

我们推测可能由于做眼保健操‘太暴力’,把手术中固定肌肉的内置缝线给弄断了,就导致了倒睫的复发。”陆秀兰医生说道。

医生提醒,眼睛的最好保健就是保持眼部卫生、避免眼部疲劳、避免用眼过度、保持良好的生活习惯等。此外,尽量避免用力揉眼睛,科学用眼,养成良好的用眼习惯,感到眼部不适应及时就诊治疗,以免延误病情。

彭祎

降压药也降低阿尔茨海默病风险

降压药除降压之外,还有其他一些功用。近期,意大利一项研究表明,降压药物治疗与降低阿尔茨海默病风险之间存在关联,即使是年老体弱者也不例外。

研究小组以65岁以上新

近服用降压药的高血压患者为对象,针对抗高血压药物治疗对阿尔茨海默病的影响,实施了对照研究。

结果显示,服用降压药与阿尔茨海默病风险呈负相关,降压药服用量越多,患阿尔茨



疼痛分好坏 哪种最“阴险”  
注意:这几种疼需就医

疼痛是很多人看病就医的原因。不过,疼痛并非一无是处,它的存在也有积极的一面。今天,疼痛科医生就来教大家分辨“好”痛和“坏”痛。

“好”痛多是短暂的

在专业的医学中将疼痛列为第五大生命体征,与呼吸、脉搏、血压等并列,可见其对人体的重要性。那么,有人就说了,疼痛对人是很折磨的,怎么还有“好”痛这一说呢?

这是因为疼痛是人类不断进化的结果,假设一个人没有疼痛的感觉,那么他身处危险也会不知,更不用说逃避了。举个例子,当我们靠近燃烧的火焰时,会因为灼热的痛感而躲避,这就是疼痛对于人类的重要意义。

所谓的“好”痛大多数是短暂的,当人体遇到危险时,马上由各种传感器生成电信号沿着神经迅速传递到脊髓或大脑,然后再发出指令做出自我保护或躲避的动作。当危险去除后疼痛也就随着消失了。其实很多疼痛都有它积极的一面,比如说吃坏东西了,就会出现肚子痛,就会逼迫我们寻找医生的帮助进行对症处理,消除变质食物对人体的继续伤害。类似的例子数不胜数。

慢性炎症引起的“坏”痛

在现实生活中除了上面提到的“好”痛外,还有一类痛是所谓的“坏”痛。比如说肩周炎的疼痛,主要是由于肩关节周围肌腱劳损导致的慢性炎症,继而引发疼痛。这种疼痛又会限制肩关节的活动,延缓炎性物质代谢的速度,造成堆积而增加疼痛,从而形成一个恶性循环。这一类“坏”痛我们归为炎症性疼痛,其对人体的伤害是比较大的,严重影响生活和工作。

针对这一类疼痛我们就应该积极地干预它,可以通过消炎就达到治疗的目的。在疼痛科有一种安全简便又高效的方法,就是在关节周围注射消炎镇痛药物以减轻炎症,打破这一恶性循环,为肩关节功能的恢复创造有利的条件。

相关链接

这几种疼要就医

- 哪些疼痛需要尽快找医生诊疗呢?
- 疼痛持续时间长,反复发作。
- 疼痛对生活和工作造成影响。
- 神经痛,表现为针刺样、放电样、刀割样疼痛。
- 口服常规止痛药物无法控制。

阿尔茨海默症患者如何“吃好饭”

阿尔茨海默症患者因逐渐失智,容易对吃饭失去兴趣和期待,进而影响营养摄入,而营养缺乏会直接缩短患者的预期寿命。阿尔茨海默症患者的营养与食物制备,建议如下:

- 每日固定3~5种主要食物,比如早餐安排蛋和麦片,午餐多用虾肉或无骨的鱼和绿叶菜,晚餐提供杂粮米粥或软面条,围绕这个主线开展搭配。
- 照护者可以尝试改变食物风味,增加一些能提高感官享受的食材,比如使用香草、彩椒、芹菜、晒干的番茄、橄榄、葱、蒜、风味醋、柑橘类水果或酸甜浆果等。对高龄老人,经过评估后可取消烹调的限制,如限盐、忌糖、少油等,以恢复进餐的味觉体验,增添进餐愉悦感。
- “高颜值”的食物能提高患者的视觉享受。例如将食物放在有简单图案或明亮纯色的盘子里,患者能够看清

食物并记住它们摆放的位置,有助于他们“用眼睛吃食物”。可以在即将用餐前再揭开餐盘的盖子,以释放浓郁的香味,或在进餐前使患者闻到厨房的烹饪香味,刺激饥饿感、调动食欲。带有美好回忆的食品能让人感到慰藉,可以寻找患者过去熟悉的食物、做法或味道,提升其幸福感。

- 注意限制饱和脂肪和氢化植物油的摄入;口服补充剂选择不含铁剂和铜剂的;谨慎使用或避免使用铝制烹饪器具、泡打粉等,以降低铝的摄入。
- 如果患者双手颤抖明显,或失去部分运动协调能力,用餐具反而让其感到压力和焦虑,造成心理挫折,不妨让患者用手抓取食物进食。这类食物要求制作成形状齐整的小块,推荐做成“半口食”(半口大小的体积)为宜。田芳



山东省第二人民医院  
肿瘤放疗科 杨光明

体部伽玛刀是精准放射治疗设备之一,是一种伽玛射线立体定向放射治疗系统,它并不是真正的手术刀,是融立体定向技术和放射外科技术于一体,继头部伽玛刀之后的以治疗体部疾病为主的立体定向放射治疗设备。

体部伽玛刀能达到普通放疗所不能达到的高剂量、高精度、高疗效、低损伤的治疗效果,能完美实现精确聚焦、适形放疗的目的。用伽玛射线代替手术刀,其治疗照射范围与正常组织分界非常明显,边缘如刀割一样,人们形象地称之为“伽玛刀”。

**治疗流程**

- 术前准备:体部伽玛刀的治疗一般无需特殊准备,无需麻醉。
- 患者固定:患者平卧在定位床上,用立体定位装置将其固定。
- CT/MR扫描:先做CT/MR扫描,对病灶精确定位。
- 制定治疗计划:将扫描结果输入治疗计划系统工作站,医生根据病灶部位、大小、形状、性质等制定出最佳的治疗计划。
- 进行放射治疗:按照治疗计划参数,通过治疗操作系统,进行治疗。
- 解除定位:治疗结束,释放患者的定位固定装置。
- 治疗结束:患者可以自行走出治疗室。

带你了解体部伽玛刀

**治疗适应症**

原发性肺癌和肺转移癌;原发性肝癌和肝转移癌;胰腺癌、胆囊癌和胆管癌;颈部、肺门、纵隔、腹腔及盆腔的淋巴结转移癌;纵隔肿瘤;肾癌前列腺癌;淋巴瘤、恶性肿瘤腺瘤;原发性骨肿瘤及骨转移癌等。对于年老体弱或具有其他脏器(如心、肝、肾等)疾病及手术禁忌证的患者可施行治疗。

**治疗费用**

体部伽玛刀治疗收费一般与肿瘤大小、恶性程度等因素有关,具体收费视病情需要而定,通常在2万-2.5万元左右。

体部伽玛刀对病灶以外组织只有间歇、瞬时的微量照射,不会损伤正常组织,所以伽玛刀治疗是相当安全的。在个别情况下,可能出现放射性水肿及炎症,应予以对症治疗。

(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

为您提醒

出游归来休养 竟“养”出肺栓塞

外出游玩后,66岁的武汉市民林女士因膝盖疲劳不适在家休养。谁知休息期间却突发肺部栓塞,所幸就医及时才没造成严重后果。专家提醒,长假期间多种因素可能增加肺部栓塞的风险,市民需要提防“假期综合征”。

医院心血管内科主任胡立群说,肺栓塞是除心肌梗死和脑卒中外,第三大致死性血管性疾病。导致血管堵

塞的栓子多数来自下肢静脉。血栓脱落后,随血液循环经过右心,到达肺动脉后导致栓塞。据其分析,林女士就是爬山后膝关节不适,长期静坐或静卧休养期间导致下肢静脉血管血流减慢,再加上本身下肢静脉瓣膜功能不全共同导致了肺栓塞。

据介绍,长假期间,不少人出行游玩都免不了长时间乘坐或驾驶长途交通工具,这

是下肢深静脉血栓形成的高危因素,假期后往往会形成就诊的小高峰。同时,出游期间生活饮食等不太规律,有些基础病的患者还疏于监测和复查,也增加了疾病的风险。专家建议,因为各种原因需要久坐的群体,需要多活动下肢。如果出现下肢不明原因的肿胀,特别是单侧肿胀,或者突发喘息气促等不适,需要尽早就医。

王恺凝

总打喷嚏、流鼻涕可能是过敏性鼻炎

在我们周围似乎总有一群人年复一年都在受“感冒”之苦,频繁抱怨眼睛、鼻子发痒,不时地打喷嚏,眼泪不受控制地流出,反复发作。这种情况,可能过敏性鼻炎才是罪魁祸首。

过敏性鼻炎常见的过敏原包括尘螨、花粉、动物毛发等,主要症状包括眼鼻发痒、鼻塞、流清水样涕液、阵发性打喷嚏、嗅觉障碍等。如果不加以控制,过敏性鼻炎可能会

进一步演变为哮喘。

为了预防和治疗过敏性鼻炎,首先要识别过敏原并尽量避免接触;其次要保持住所清洁整洁并保证空气流通,避免灰尘等刺激;最后也是最重要的是增强免疫力,提高机体的抵抗力。

目前,治疗过敏性鼻炎的常用药物包括鼻用类固醇(如曲安奈德、布地奈德)、抗组胺药(如氯雷他定、西替利嗪)、白三烯受体拮抗剂(如

孟鲁司特)、肥大细胞稳定剂(如色甘酸钠)、鼻腔盐水冲洗等,适用于过敏性鼻炎急性发作时。此外,中医治疗过敏性鼻炎方法多样,且效果显著。历代医家认为该病的治疗方法包括益气健脾肺、温肾阳等,也可结合针灸、推拿、耳穴压豆等外治方法;同时,利用夏季“三伏天”进行穴位调理,可以增强体质,实现“未病先防、冬病夏治”的效果。

袁畅

防血栓尽量少吃四类食物

粥样硬化和血栓风险。

**富含饱和脂肪酸的食物:**如肥肉、猪油、黄油、椰子油、棕榈油,饱和脂肪酸会升高“坏胆固醇”的水平。

**含有反式脂肪酸的食物:**如糕点、三合一咖啡、蛋

糕,反式脂肪酸不仅升高“坏胆固醇”水平,还降低“好胆固醇”水平。

**胆固醇含量高的食物:**如果已经血脂异常,尤其是血胆固醇偏高,建议少吃富含胆固醇的食物。

古传玲

青島報業傳媒集團  
L-80-CJ00222

**山東省老年國際旅行社**  
電話:66988549 66988553 55715169 13306484027

**新加坡 馬來西亞**  
聖淘沙、名勝世界、節慶大道、濱海灣花園、擎天大樹、魚尾獅雕像、贊美大道、甘榜格南、哈芝巷、三寶廟、三寶井、荷蘭紅屋、聖保羅教堂、國家皇宮、獨立廣場、國家清真寺、英雄紀念碑、黑風洞彩虹階梯、雲頂高原、雙峰塔、莎羅馬行人天橋、默迪卡118、鄭和展覽館、粉紅水上清真寺  
5月31日 6月7/14日  
**3380元**  
青島出港獨立成團 全程入住網評四星级酒店

**文萊**  
杰米清真寺、蘇丹皇宮、奧瑪阿里清真寺、水晶公園廣場、蘇丹紀念館、藝術中心、加東夜市、原始森林探秘  
四飛6日  
**3880元**  
5月25日 6月1/8/15/22日

**日本**  
奈良公園、東大寺、富士山五合目、地震体验馆、忍野八海、淺草寺、東京天空樹、秋葉原電器街、皇居、銀座繁華街、伏見稻荷大社、茶道體驗、大阪城公園、心齋橋商業區  
雙飛6日 全程入住日本當地四星级酒店 升級一晚特色溫泉酒店  
**4999元**  
6月2/13日

**斯里蘭卡**  
尼甘布魚市、聖瑪麗教堂、銀山寺、野生動物保護區、佛牙寺、康提湖、寶石博物館、加勒古堡、高跳漁夫、美瑞沙出海觀鯨、海上列車、班达拉奈克國際会议中心、市政政府大樓、獨立紀念廣場  
四飛8日 印度洋美瀾沙最佳觀鯨之旅 探尋海洋最大哺乳動物 造訪三大世界文化遺產 試穿當地“紗麗”體驗異域風情  
**6999元**  
5月28/30日 6月6/13/20日

**《跟我一起去旅行》**  
呼倫貝爾-莫日格勒河、額爾古納國家濕地公園、奧洛契柱園、室韋小鎮、俄式特色木刻楞、清晨小鎮、水墨村、黑山鎮、边防公路、滿洲里、套娃廣場、北方明珠觀光塔、草原游牧大營、呼倫貝爾歷史博物館  
雙飛6日.....**5月27/31日2550元**  
甘肅-拉卜楞寺、桑科草原、黑力寧巴村、尕斯庫勒湖、扎尕那、仙女灘、若爾蓋花湖、若爾蓋大草原、高原部落、瓦切塔林、九曲黃河第一灣、蓮花葉則、娘瑪寺、阿萬倉濕地、郎木寺、米拉日巴佛閣、甘加秘境  
雙飛8日.....**6月3/10/14日3599元**  
延吉-東方水上市場、中朝圖們江口岸、長白山、長白山天池、二道野鴨湖公園、雪城花馴鹿公園、朝鮮民俗村、帽兒山、朝鮮族民俗園、  
雙飛6日.....**5月30日3660元**  
地址:青島市市北區延安三路186號-1 (愛心大姐一樓) 另有多條線路供您選擇,可撥打上方電話諮詢

**桂林**  
四星游船、銀子岩、象鼻山、古東瀑布、遇龍河漂流、世外桃源、日月雙塔  
雙飛5日  
**3680元/人**  
(獨立班,全導游服務)  
貴州-小七孔景區、梵淨山、西江千戶苗寨、下司古鎮、黃果樹風景名勝區  
青岩古鎮  
雙飛6日.....**5月29日2580元**  
福建-滕王閣、金湖景區、明清園、寨下大峽谷、地質博物館、上清溪景區竹筏漂游、耕讀李家、尚書第、泰寧古城、紅軍街  
雙臥7日 青島獨立成團.....**5月25日2580元**  
新疆-五彩灘、禾木景區、喀納斯國家地質公園、世界魔鬼城、天山天池風景名勝區、火焰山、坎兒井  
雙飛8日 全導游0自費 品嘗西域特色美食 2+1陸地頭等艙大巴車.....**5月27日 6月1/4/8日3480元**