

记者探访杨浦区中心医院发热门诊 两成就诊者新冠阳性,多数为首阳

■记者 毛信慧 文/摄

本报讯 近日,记者从多家公立医院发热门诊、呼吸科医生处了解到,近期接诊发热患者明显增加,其中有不少是新冠阳性患者。第二波新冠感染来了吗?“二阳”多吗?患者症状如何?带着这些疑问,记者探访了杨浦区中心医院发热门诊。

“咳嗽几天了,吃过药吗?”5月26日晚,杨浦区中心医院的发热门诊内,医生梁守赞正在询问一位老年患者的病情。“大约二成发热患者检出新冠阳性,阳性病人中以‘一阳’居多,少部分是‘二阳’。从症状看,大部分患者仍是典型的新冠轻症,如发热、咽痛、咳嗽等,少数出现肺炎等情况。”

医院急诊与重症科主任石斌告诉记者,这几天发热门诊整体处于高位运行,人数日均在150人左右,大约是平时的五、六倍,比前段时间的日均200人略有回落。“高峰时期,我们的3间诊室均已开放,医护配备也是平时的3倍。”

目前,该院发热门诊和急诊实行一体化管理。“这样做的好处是,在发热门诊出现高峰,需要大量医护人员支持的时候,我们可以直接从急诊抽调后援,为发热门诊提供强有力的支持。”

虽然人员一体化管理,但空间上该院发热门诊与门急诊完全隔离,出入口位于波阳路。发热门诊内,除了有诊室,还设有检验室、CT室等,发热患者前往就诊在同一区域可完

成全流程,避免了往返奔波和交叉感染。

首轮疫情时曾出现退烧药、抗病毒药紧缺,一些医院将少量的抗病毒药仅提供给重症住院患者。医院方面表示,这次各类药品供应都比较充足。一方面,之前储备的药物还有库存,一些新药近期上市;另一方面,很多患者家中自备不少药物,轻症甚至不太需要开药。不过,医生提醒,对于年龄大的、有基础疾病的、呼吸道症状比较严重的、吃了药也不管用的等情况,需要及时到医院来就诊。

目前杨浦区中心医院发热门诊全天24小时开放。此外,杨浦区12家社区卫生服务中心发热哨点诊室也在周一至周日的工作时间开放。



警惕冰箱里的“冷酷杀手”

据文汇报 66岁的黄阿婆突然出现高热、意识不清,病因不明。近日,上海交通大学医学院附属新华医院接诊了这样一例急诊病例,专家团队抽丝剥茧,最终查出阿婆的病因竟是潜伏在冰箱中的“冷酷杀手”——李斯特菌。冷藏冰箱里的乳酪,或许是引发这场大麻烦的源头。

经对症治疗,老人目前已转危为安。随着申城天气逐渐转热,人们吃“冷食”的概率增加,医学专家也发出提醒:要注重冰箱食品尤其是冷藏食品安全问题。

老人突发意识不清,不知原因“祸首”难寻

4月29日晚,黄阿婆突然出现发热、头晕、乏力等症状。第二日早晨,家属发现老人卧床不醒,呼唤她后,阿婆也只能睁眼。家属感觉不对劲,立即联系120将老人送至新华医院急诊。

入院后,测量体温,黄阿婆高烧已达40℃,出现中度意识障碍,被紧急送至急诊抢救室。进一步检查显示:头颅CT无异常,呼吸道病毒检测正常,但血常规提示白细胞超1.8万/μL,且老人出现脖子僵硬的情况。难道是中枢神经系统感染?

新华医院急诊专家团队一边对老人积极进行抗感染治疗,一边继续寻找病因。与此同时,老人的病情还在持续进展,意识状态没有出现好转,还出现了喷射性呕吐、腹泻。

病因到底是什么呢?对医生来说,找到病因,才能扭转病情发展的车轮。此时,一个线索出现了。阿婆的女儿告诉医生,老人近两周因为突发性耳聋,使用静脉激素治疗10天。那么,感染会不会和她使用激素造成的免疫功能受损有关?急诊重症监护室医护团队决定进行腰椎穿刺,留取脑脊液及血液标本送检。

很快,脑脊液和血液里都检出单核细胞增生李斯特菌。罪魁祸首,找到了!

对症施治后,黄阿婆的意识状态从5月4日后开始好转,体温逐渐下降,进入急诊重症监护室第6天,她

的意识恢复正常,能够与人对答,很快平稳地转出了EICU。

奶酪或是祸端,冰箱里藏着李斯特菌

李斯特菌是一种食源性致病菌,可以通过血脑屏障和胎盘屏障。人感染李斯特菌引起的疾病称为李斯特菌病。该疾病发病率低,但住院率和死亡率较高,是危害严重的食源性疾病之一。李斯特菌能在冷藏温度(4℃~10℃)中生长良好,在-20℃的低温环境里可存活一年,是冷藏食品威胁人类健康的主要病原体,也被称为“冰箱里的隐形杀手”或“冷酷杀手”。

新华医院急诊科主任医师葛勤敏介绍,成人李斯特菌感染多源于经口摄入病菌,随后病菌穿透肠道黏膜,引发全身性感染。大多数全身性、侵袭性李斯特菌感染患者至少存在一种易感因素,包括妊娠、糖皮质激素治疗、其他导致免疫功能受损的因素及年龄因素。而用了10天糖皮质激素治疗的黄阿婆,正属于高危人群。

可是,黄阿婆感染的李斯特菌从哪来呢?家属继续提供了一条重要线索:原来,老人每天早餐都会食用冰箱里存放的某类型奶酪。两条线索合并,就解释了黄阿婆可能的致病原因。

“随着天气转热,冰箱食品安全一定要注意。”葛勤敏提醒,预防感染李斯特菌,要注意这些:不要饮用生牛奶(未经巴氏消毒),或食用含未经巴氏消毒牛奶制品;进餐生蔬菜前应彻底清洗;将冰箱的冷藏室温度保持在4℃或更低,冷冻室温度保持在-17.8℃或更低;预烹饪、易腐坏或即食食品应尽快食用;将生肉、鱼及家禽肉与不需要烹煮的其他食物、熟食及即食食品分开放置;处理完生的食物后应洗净手、刀具和砧板;彻底烹煮动物来源的熟食,使其内部温度达到安全水平。

此外,对高危人群,比如妊娠妇女以及免疫功能受损者,预防感染李斯特菌必须加强预防意识,食用冰箱内保存食物前务必煮熟、煮透。

■唐闻佳

脑机连接人体试验获准启动

据新华社 美国企业家埃隆·马斯克旗下的脑机接口公司“神经连接”公司5月25日宣布,已获得美国食品和药物管理局批准,将启动该公司首次脑机植入设备人体临床试验。

“神经连接”公司在社交媒体推特上宣布了相关消息,表示人体试验参与者的招募尚未开放。美药管局

暂未公布有关该试验的信息。

“神经连接”公司成立于2016年,目前正在研发一种名为“Link”的脑机接口设备。这种设备植入大脑后能够读取大脑活动信号。该公司希望利用这类植入设备帮助治疗记忆力衰退、颈脊髓损伤及其他神经系统疾病,帮助瘫痪人群重新行走。 ■谭晶晶

糖尿病可以这样食养

糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关,包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。纠正不良生活方式,践行合理膳食和积极运动,一直是预防和控制糖尿病发生、发展的有效手段。中国营养学会《成人糖尿病食养指南(2023年版)》对糖尿病患者日常食养提出8条原则和建议。

一、食物多样,养成和建立合理膳食习惯。膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心,应遵循平衡膳食的原则,调整适合自己的食物,做到多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、肉类恰当,少油、少盐、少糖。在控制血糖的同时,培养和建立合理的膳食模式,保证每日能量适宜和营养素摄入充足。

二、能量适宜,控制超重肥胖和预防消瘦。膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。推荐糖尿病患者膳食能量的宏量营养素占总能量比分别为:蛋白质15%~20%、碳水化合物45%~60%、脂肪20%~35%。

糖尿病患者要特别注重保持体重在理想范围。肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗、改善血糖控制。合并消瘦或营养不良的患者,应在营养师等营养指导人员的指导下,通过增加膳食能量和蛋白质的供给,结合抗阻运动,增加体重,达到和维持理想体重。年龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。

三、主食定量,优选全谷物和低血糖生成指数食物。血糖生成指数(GI)是衡量食物对血糖影响的相对指标,选择低GI食物有利于餐后血

糖控制,在选择主食或谷类食物时,可参考我国常见食物的血糖生成指数表。主食定量,不宜过多,多选全谷物和低GI食物;其中全谷物和杂豆类等低GI食物,应占主食的1/3以上。

四、积极运动,改善体质和胰岛素敏感性。糖尿病患者可在餐后运动,每周至少5天,每次30~45分钟,中等强度运动要占50%以上,循序渐进,持之以恒。运动不仅对控制血糖大有益处,对整个身体健康都有非常重要的作用。

五、清淡饮食,限制饮酒,预防和延缓并发症。糖尿病前期和所有糖尿病患者都应该清淡饮食,控制油、盐、糖用量。饮酒会导致血糖波动,并伴随大量食物摄入,从而引起血糖升高。油、盐、糖、酒摄入过多,对血糖、血脂和血压等代谢指标均不利。清淡饮食,限制饮酒,维持血糖稳定,有利于防治糖尿病并发症的发生发展。

六、食养有道,合理选择应用食药物质。中医食养是以中医理论为基本指导,以性味较为平和的食物以及食药物质,通过“扶正”与“纠偏”,使人体达到“阴平阳秘”的健康状态。坚持辨证施膳的原则,因人、因时、因地制宜。

七、规律进餐,合理加餐,促进餐后血糖稳定。规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定,定时定量进餐,可避免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。不论在家或在外就餐,不暴饮暴食,不随意进食零食、饮料。应该进行科学化定量的营养配餐,合理规划餐次和能量分配。对于

病程长、注射胰岛素的患者,应进行血糖监测,用膳食调节,保持血糖稳定。

八、自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力。糖尿病患者需要切实重视、学习糖尿病知识和自我管理技能。糖尿病患者应将营养配餐、合理烹饪、运动管理和血糖监测作为基本技能。把自我行为管理、低血糖预防处理融入日常生活中。

应建立与临床经验丰富的营养师、医师团队的咨询和随访服务关系,主动进行定期的咨询和膳食指导。保持健康的生活方式,并控制血糖预防并发症发生发展。

食养小贴士

胡桃肉炒韭菜,主要材料:胡桃仁60g,韭菜150g;制作方法:先将胡桃仁用麻油炒熟,然后放入韭菜翻炒,待韭菜熟后加盐即可食用。

黑豆黄杞子汤,主要材料:黄芪10g,黑豆10g,枸杞子10g,生姜3g,盐适量;制作方法:黑豆泡发与其他食材一起,加清水,小火煮至熟透。佐餐食用。

竹荪山药煲冬菇鸡,主要材料:竹荪10g,山药30g,冬菇15g,胡萝卜30g,鸡肉50g,生姜3g,盐适量;制作方法:干竹荪切除菌盖后泡发,冲洗后焯水。山药、胡萝卜切块,与泡发的冬菇和鸡肉放入汤煲中,加水适量,大火滚15分钟,改小火煮30分钟,加入竹荪再煮20~30分钟。佐餐食用。

来源:中国营养学会

含糖饮料标准多少

来看,世卫组织推荐添加糖的摄入量在全天总能量摄入的10%以下,转化成糖的克数是50克,最好控制在25克;对儿童群体来说,这个量还要有所降低,4~5岁的孩子最好控制在16克以下。

长期过量摄入含糖饮料,具有非常明确的健康危害。专家表示,世卫组织提出龋齿和肥胖是摄入糖过量两个非常明确的健康危害。近年来越来越多证据证明:含糖饮料摄入与代谢性相关疾病、心血管疾病均有关。2017年全球疾病覆盖数据表明:相比1990年,全球因含糖饮料导致的总死亡寿命损失年、健康寿命损失年、伤残调整寿命年分别

增加2到5倍。

如何解决含糖饮料对健康带来的危害难题?专家在论坛上明晰:首先是“含糖饮料征税”,这也是目前国际上应用较多的措施。迄今,全球已有40多个国家和地区对含糖饮料征税。这项措施还需要我国在立法层面推动。其次是特定场所对含糖饮料禁售。此外,包装正面标签标识应用也很关键。厄瓜多尔于2013年实施“红绿灯”标识,此后发现居民高糖碳酸饮料购买量明显下降,低糖、无糖饮料销售量上升。智利于2016年实施警示标识,措施实施6个月后被认为有效,当地居民含糖饮料的摄入量下降了22.8毫升。 ■顾泳