

男子爱吃生冷冰鲜 患上少见脑膜脑炎

病因为感染李斯特菌,冰箱是高风险区

本报讯(李青 肖云 钱胜男) 34岁的王先生日前突然出现高热、寒战、持续性剧烈头痛,同时伴有频繁恶心、呕吐,并逐步出现意识障碍和四肢无力等症状,被家人送到南医大三附院(常州二院)急诊。

检查发现,王先生的血常规异常提示其细菌性感染,头颅CT排除了脑出血。神经内科医师会诊后,考虑颅内感染可能性较大,立即收住神经内科监护病房,并进行腰椎穿刺,发现王先生颅内压力高达正常上限的两倍,脑脊液中炎症细胞数也异常增多,确诊为脑膜脑炎。

针对症状,团队迅速采取降颅压和经验性抗感染治疗。然而,到底是哪种病原微生物引起的感染?这个问题直接决定着抗感染治疗是否准确以及能否有效。

再次向家属追问病史,医生得知王先生酷爱生食三文鱼等海鲜,这次发病前吃了一次烧烤,有些肉可能烤得不太熟,同时还吃了一些生冷冰鲜。

医生判断,可能是李斯特菌引起的感染。据介绍,李斯特菌脑膜脑炎是一种少见但严重的疾病,发病率仅为0.1—11.3例/百万人,但病死率高达20%—30%。王先生



起病急骤,发病即高峰,如果不能及时有效干预和治疗将危及生命。

在进一步确认病原微生物的过程中,脑脊液病原微生物NGS检测结果证实了医生的猜测,确认为单核细胞增多性李斯特菌。团队立即调整治疗方案,采用氨苄西林联合庆大霉素进行针对性治疗。经过精心治疗,王先生病情逐步好转,症状基本消失。

常州二院神经内科副主任张志翔介绍,李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,有耐低温的特点,冰箱往往是家庭环境中李斯特菌感染的高风险区。多数情况下,李斯特菌

是被“吃”进入人体的。对于健康的成年人来说,李斯特菌致病力有限,可能会出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。但对孕妇、老年人、新生儿以及免疫力低下人群来说,感染李斯特菌后病情更重,容易引起凶险的李斯特菌脑膜脑炎。

张志翔提醒市民,预防李斯特菌感染,首先要正确储藏、及时清理冰箱冷藏室。冰箱不是“保险柜”,凡隔夜或隔夜的熟制品饭菜必须充分再加热后方可食用。同时,应控制生冷食品的摄入,降低感染风险。

期末前,市一院心理门诊每天接诊十多位孩子

■本报记者 赵雪煜
通讯员 李祉莹

近一周,市一院临床心理科门诊前来陪孩子咨询心理问题的家长明显增多,平均每天都会接诊十多个孩子。“他们在学校普遍面临一些困难,有的可能即将面临分班,有的则因为学业水平测试压力过大,表现为焦虑、紧张和情绪不稳定等,家长也容易跟随孩子出现紧张情绪。”临床心理科主任医师王苏弘表示。

临近期末,读高一的小静最近吃不好睡不好,父母都非常担心,“期中考试没有发挥好,之后她就一直很有压力,闷闷不乐,和之前判若两人。”她父母说,几次月考下来,小静的成绩没有多大提升,看着孩子身心俱疲,又不愿沟通的样子,父母赶紧带她到市一院临床心理科就诊。

王苏弘诊断,这些表现是孩子应对重大挑战的身心反应,有些会思虑重重,进而出现注意力、记忆力下降,有些则表现为食欲下降或暴饮暴食,严重的会出现易怒、回避社交甚至有厌学情绪。无论是家长还是学生,对考试本身要有正确认识,不要把一次考试看得太重,考试不是给孩子定性,而是帮助他们了解对知识的掌握程度以及还存在哪些不足。父母在这个时候,更多地要

做到陪伴和共情,共情的要求是“多听、多看、少说话”,要做孩子情绪的“海绵”,理解并接纳孩子的负能量。

王苏弘介绍,考试焦虑是伴随对考试或评价性情境中可能出现的负性结果或失败的担忧,进而表现出一系列相关的认知、

生理和行为反应,当考试相关刺激结束后焦虑也能逐渐消失。考试焦虑的产生是一个复杂的过程,由完美主义人格、情绪不稳定、对自己能力评价过低、缺乏应对策略等内在因素和社会环境、家庭支持等外在因素的共同作用产生。

链接

如何应对考试焦虑?

一、合理情绪法。情绪的产生很多时候来自于我们对事件的解释和想法,可通过改变自己对考试引起的“灾难化思维”进行认知检验,可问自己三个问题:1.事实到底是什么?2.有没有其他的解释?3.如果改变我的想法,我会怎么做?当我们的想法发生改变时,情绪也会随之发生改变。

二、正念减压法。正念即专注于当下的目标和活动,全然体验当下的各种感觉,并不要加评价。当我们复习时,会不由自主地联想到过去的经历和未来的担忧,建议温柔地将自己的注意力唤回到当下,如重读正在做的这道题等。

三、正确归因。归因有三种方式:内归因(都是我的错)和外归因(都是别人的错),总体归因

(全是因为……)和部分归因(有一些是因为A,有一些是因为B),稳定归因(总是,一直)和不稳定归因(有时……有时……,这次……那次……)。建议通过灵活的归因方式避免过度自责和沮丧。

四、掌握应试策略。在考试开始前,建议多做几次深呼吸,有助于平稳情绪,在考试的时候建议思考清楚再落笔,避免因为慌乱而出错,合理分配考试时间,先易后难,有条不紊。

五、健康生活方式。考前保持健康饮食和适量运动对于提高学习效率和保持身体状态非常重要。保持规律的饮食时间,避免过饥或过饱,确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。建议开展快走、慢跑、游泳等运动,提高心肺功能和血液循环。

常州市第一人民医院

地址:局前街185号

电话:0519-68870000

常州市第二人民医院

延陵院区

地址:延陵中路468号

电话:0519-88104931

阳湖院区

地址:滆湖中路68号

电话:0519-81099988

常州市中医院

地址:和平北路25号

电话:0519-88124955

常州市第三人民医院

地址:兰陵北路300号

电话:0519-82009999

常州市肿瘤(第四人民)医院

地址:新北区红河路68号

电话:0519-69806980

常州市妇幼保健院、一院钟楼院区

地址:钟楼区丁香路16号

电话:0519-88581188

常州市儿童医院

地址:中吴大道958号

电话:0519-69808328

常州市口腔医院

(常州市中医医院钟楼院区)

地址:北直街61号

电话:0519-86804028

常州市第七人民医院

地址:延陵东路288号

电话:0519-69800506

武进人民医院

(常州市第八人民医院)

本部:永宁北路2号

电话:0519-85579150

南院:武进区滆湖东路85号

电话:13915837120

武进中医医院

地址:武进区人民西路6号

电话:0519-86582737

第904医院常州医疗区

地址:和平北路55号

总机:83064888

便民信息

常州市医疗急救中心(院前急救)

电话:120

常州市非急救医疗转运

(康复出院、卧式转运)

电话:962120

常州易可中医门诊部

帕金森中心:85522791

脉管中心:85522730

地址:晋陵中路576号奥韵家园旁

北极星口腔连锁

钟楼机构

地址:劳动西路201号

(妇女儿童活动中心大楼)

新北机构

地址:通江中路268号(道生中心旁)

武进机构

地址:花园街新城南都158号

天宁机构

地址:飞龙东路429号(永宁欧尚旁)

青枫机构

地址:星港路港龙华庭A栋4-101

(地铁青枫公园站2号出口)

溧阳机构

地址:溧阳市溧城街道天目路9-14号(三和转盘)

总机电话:81899999

常州现代口腔门诊部

荷花池店:

钟楼区荷花池公寓19-1

电话:88120611

九洲店:

钟楼区兰陵九洲新世界四楼

电话:88120633

常州激光医院

地址:常州市清潭路270号

电话:0519-88665959

颈椎病、肩周炎、腰椎突出、椎管狭窄、坐骨神经痛

腿脚酸、胀、痛、麻、无力 就用十味活骨贴

北京退休回乡的老教授自幼酷爱中医,专攻骨科顽疾。凡腰椎间盘突出、颈椎病、椎管狭窄、椎体滑脱;增生、不能翻身、下床、行走;下肢麻木胀痛、走不远、走不稳者,只需用他研制的“十味活骨贴”贴敷几次,病症就能得到极大改善,恢复正常生活,这方法在当地民间广为流传!

劳动路刘先生患有腰4-5椎间盘突出、椎管狭窄、腰5骶1膨出。刚开始他只是腰疼,没多久臀部和腿也感到疼痛麻木,发展到最后走不了几步路。他用了“十味活骨贴”后,麻木之处就有了痛感,一

个疗程后不适症状基本消失,两个疗程后得到康复,可正常生活。

“十味活骨贴”不以暂时止痛蒙蔽患者,而以轻松弯腰扭脖、自由活动为检验效果,对比治疗前后CT片更能说明问题!专门针对:颈椎病、腰椎间盘突出、椎管狭窄、椎体增生、滑脱、股骨头坏死等顽症。

春节特惠:买5送2,10送5,20送12

经销地址:常州益风大药房(新堂北路12号新第三中学斜对面)

咨询热线:15366838335
常州免费送货邮寄 广告