



流脑起病急进展快,千万别把它当感冒

专家提醒:及时接种疫苗、保持良好卫生习惯、做好个人防护,可以降低感染的风险

长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维夏

近来,“不是感冒!男子硬扛3天进了ICU”冲上热搜,引发网友极大关注。发热、咳嗽、咽痛……不少人以为是感冒,其实可能是流脑。此病春季高发,早期症状与普通感冒类似,主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播。为此,湖南省人民医院神经内科一病区主任、主任医师余翔介绍,医院近期有接诊病例,但未见明显增多。春季要做好个人防护,避免前往人群密集、通风不良的场所,增强免疫力,出现不适需及时就医。

以为是感冒,
男子硬撑3天后被送进ICU

49岁的吴先生怎么也没想到,一场看似普通的感冒会让他与“死神”擦肩而过。近日,吴先生突然出现发热、头痛、乏力、肌肉酸痛等症状,起初他以为是感冒发烧并未在意,不料短短3天后就陷入深度昏迷,家属立即将他送医。到达医院时,吴先生已呼吸急促,瞳孔对光反射几乎消失,随即被紧急转入ICU救治。经检查,吴先生被确诊为流行性脑脊髓膜炎(简称“流脑”)。在重症医学科、神经内科、感染科、检验科微生物室等多学科团队的联合救治下,昏迷10日的他最终苏醒过来。

无独有偶,45岁的颜先生是一家企业的高管,这一天他突然出现头痛。起初他以为是普通感冒,并没有在意,像往常一样忙于工作。2天过后,颜先生头痛剧烈,同事发现他还伴有胡言乱语、反应迟钝、行走不稳、听力减退等现象,于是赶紧将他送往当地医院急诊科就诊。入院后,经过腰椎穿刺、脑脊液宏基因组测序等检查,医生诊断其为流行性脑脊髓膜炎。

3月28日,中国疾病预防控制中心发布提醒:春季是流行性脑脊髓膜炎的高发时期,室内通风不良、人员密集等因素都可增加流脑的传播风险。由于流脑早期的症状与普通感冒相似,许多人易忽视,导致延误治疗。



漫画/余宁山

这些“感冒”症状,可能是流脑的信号

湖南省人民医院神经内科一病区主任、主任医师余翔表示,流脑是由脑膜炎奈瑟菌引起的经呼吸道传播的急性化脓性脑膜炎,是我国法定报告传染病中的乙类传染病。

人群对脑膜炎奈瑟菌普遍易感,6个月至2岁的婴幼儿、青少年及免疫力低下者是流脑主要的发病人群。监测数据显示,近年来我国70%的流脑病例年龄主要在18岁以下,尤其以6月至2岁时期的婴幼儿风险最高,儿童青少年感染及死亡的情况也时有发生。

流脑的早期症状类似感冒:突然高热,体温可在39℃以上;剧烈且持续的头痛,普通止痛药难以缓解;全身无力、肌肉酸痛;喉咙疼痛,可能伴有咳嗽。

随着病情发展,流脑的典型症状逐渐显现,表明病情加重:头痛加剧,常伴有恶心、呕吐;脖子僵硬,低头时疼痛明显;皮肤上出现红色或紫色的瘀点、瘀斑,按压不褪色;对光线敏感,眼睛难以睁开;精神萎靡、嗜睡,严重时可能出现昏迷;部分患者会出现全身或局部性抽搐。若婴幼儿患了流脑会有前囟隆起,这是脑压增高的典型表现;重症患者可有不同程度的意识障碍和(或)感染中毒性休克。

流脑的传染源,是本病患者和脑膜炎奈瑟菌携带者,主要通过咳嗽、打喷嚏等呼吸道分泌物飞沫传播。因本原菌在外界生活能力极弱,故间接传播的机会较少,但针对婴幼儿人群密切接触如同睡、怀抱、哺乳等方式,就很容易传染。

流脑起病急、进展快,极易导致死亡,其病死率超过10%。约20%的流脑患者即使治愈后也会留有严重的肢体和组织的伤残,1/3的感染者终身伴有神经系统损害有关的智力、视力、听力、运动能力、感知能力等后遗症,严重影响一生的生活质量。

流脑的早期症状类似感冒:突然高热,体温可在39℃以上;剧烈且持续的头痛,普通止痛药难以缓解;全身无力、肌肉酸痛;喉咙疼痛,可能伴有咳嗽。

出现疑似流脑症状,应及时就医

因为流脑的初期症状很像感冒,余翔提醒,要严格注意区分流脑和普通感冒的发病症状。

普通感冒是由感冒病毒引起的呼吸道常见病,发热、畏寒、头痛、咽痛、流涕、咳嗽等,是普通感冒的主要症状。

流脑发病更突然,发热更高,头痛更剧烈,伴有喷射性呕吐,头颈强直僵硬,皮肤有出血点,大、小便失禁,昏迷,抽搐等症状。

应急处置措施从个人防护

接种流脑疫苗,降低感染风险减轻症状

流脑春季高发,日常生活中秋如何预防流脑?余翔表示,接种流脑疫苗是预防流脑最有效、最经济的方法,可以降低感染的风险,或减轻流脑症状。现阶段既有免费的国家免疫规划疫苗,也有自愿自费接种的非免疫规划疫苗可供选择。

此外,要保持良好的卫生习惯,做好个人防护。比如,勤洗手,咳嗽、打喷嚏时遮住口鼻等;

做起,患者要科学佩戴口罩,避免与他人密切接触。物理降温可用温水擦拭腋下、额头,避免酒精擦拭或捂汗。

家长要提高对流脑的认识,一旦发现孩子出现疑似流脑症状,应及时就医。同时,详细记录孩子的发热时间、呕吐频率等症状信息,就医时供医生参考。

流脑病情凶险,但其传染性比流感弱得多,早期发现和治疗可显著降低死亡率和致残率。在春季流脑高发季,一旦出现高热、头痛之后呕吐、皮肤大面积瘀点(瘀斑)甚至意识混乱、嗜睡、昏迷等症状,应尽快就医,切勿自行服用退烧药掩盖病情。

接种流脑疫苗,降低感染风险减轻症状

流脑春季高发,日常生活中秋如何预防流脑?余翔表示,接种流脑疫苗是预防流脑最有效、最经济的方法,可以降低感染的风险,或减轻流脑症状。现阶段既有免费的国家免疫规划疫苗,也有自愿自费接种的非免疫规划疫苗可供选择。

此外,要保持良好的卫生习惯,做好个人防护。比如,勤洗手,咳嗽、打喷嚏时遮住口鼻等;

常通风,保持室内空气流通;保持营养均衡,保证充足睡眠,适当进行体育锻炼,增强免疫力;在流脑流行季节,避免前往人群密集、通风不良的场所,如需前往应科学佩戴口罩。对于密切接触者,特别是易感、体弱及带菌者,可使用相关药物进行预防。

如果出现不适症状要及时就医,早期规范治疗可以减轻症状,避免对身体带来严重伤害。

低头族注意 过度前倾“养”出颈后富贵包

长沙晚报4月5日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 易雅婷)近日,周女士换上低领衣服后,发现脖子后面凸起的“疙瘩”愈发明显,不仅摸起来又硬又鼓,还严重影响了体态。在湖南妇女儿童医院,医生告诉她,这个颈后大包就是老百姓常说的富贵包。富贵包大多由不良姿势引起,但大家也要警惕其背后可能隐藏的疾病。

湖南妇女儿童医院疼痛科医师陈乐介绍,富贵包由第七颈椎棘突(隆椎)周围皮下脂肪异常堆积,或筋膜韧带等软组织增生形成。从外观上看,富贵包表现为颈后正中或两侧隆起,触感较硬,部分患者还会感到僵硬,或有压痛感。

陈乐表示,大部分富贵包可通以保守治疗改善。如果是单纯的脂肪堆积或肌肉紧张,可以通过热敷、按摩、冲击波疗法缓解肌肉紧张,也能采用针灸、艾灸疏通经络。

针对严重脂肪代谢疾病,如肥胖症、库欣综合征,需使用内分泌科药物,甚至通过手术控制代谢。若是颈椎病变,如颈椎病压迫神经导致疼痛或麻木,则需评估是否需要手术治疗。

颈后富贵包如果出现以下情况,提示包块可能异常进展,提示包块可能异常进展:单侧快速增大,3个月内直径>2厘米;质地变硬、边界不清,可能为肿瘤或纤维化;伴随发热、盗汗或体重骤降,可能存在感染或全身性疾病征兆;手臂麻木、头痛或呼吸困难,需排查颈椎病或神经系统受压。陈乐提醒,一旦出现上述情况,应尽早就医检查,明确病因。

素共同作用的结果,例如颈椎退行性疾病,颈椎骨质增生或椎间盘突出,第七颈椎小关节突出,导致局部肿胀;

脂肪代谢异常,肥胖或代谢综合征患者颈部脂肪分布异常,易在第七颈椎处堆积;雌激素水平下降、甲减代谢率下降导致脂肪堆积、库欣综合征导致皮质醇过高引发向心性肥胖、多囊卵巢综合征、高雄激素血症与肥胖相关,这些易导致颈椎部位脂肪堆积;

慢性劳损或退行性疾病变导致韧带硬化,形成硬块;其他潜在因素,家族性脂肪代谢异常或体态遗传可能增加风险。

姿势不良是富贵包的核心诱因,例如手机、电脑使用过度导致头前倾,第七颈椎承受压力增大,周围肌肉紧张失衡,脂肪易在此堆积;圆肩驼背导致胸椎后凸、肩胛骨前移的体态会牵拉颈后软组织,形成代偿性隆起。

富贵包有轻度、中度、重度等程度。第一阶段,富贵包一般没有痛感,但是转动脖子的时候会有轻微不适感,可能还会咔咔响;第二阶段,背部会有肩颈酸痛的感觉,平时伸胳膊的时候明显感觉后颈不适,仔细摸一下还能摸到颈后有一个微微凸起的小包;第三阶段,可能出现头晕、乏力、失眠、手脚麻木的症状,体态上可以明显看出脖子前倾,平时会有不自觉的低头、弓腰、驼背,影响体态美观。富贵包的形成是多因

寻春记

黄赫东 博才梅溪湖小学(北校区)校园记者站2310班

指导老师:常琴

春天,是四季序曲的华章,就像一口大钟,只要敲响这“钟”,万物都会苏醒。当惊蛰的雷声叩响青铜编钟,沉睡的冻土便流淌出绿色的音律。春天也像一个活泼可爱的孩子,迈着欢快的步伐来到人间。

春天无处不在。我来到田野间寻找春天,春天在油菜花田里无拘无束地奔跑,在绵绵细雨中翩翩起舞,在杏花苞的唇瓣上哼唱。我又来到鸭嘴公园寻找春天,春天在柳枝上荡秋千,垂柳正梳洗三千青丝,“不知细叶谁裁出,二月春风似剪刀”。春天在风筝的尾巴上摇啊摇,各式各样的纸鸢在吹响自由的号角,“儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢”。春天在桃花枝头笑,那粉嘟嘟的笑脸让所有的烦恼都烟消云散。

春天是一个美好的季节,正如《闲赏篇·春》中所描述:“风光之艳,游赏之娱,以为最矣。”这流动的盛宴总让人忘却寒峭。但在这万物萌动的时节,妈妈总不忘为我系紧领口,叮嘱着勤洗手、常通风——春日的生机里,也藏着需要我们小心轻放的晶莹。

我和春天有个约会

贺修铭 大同星沙小学校园记者站2209班 指导老师:王婷

今天,风和日丽、万里无云,我的心情就像这春日一样明朗,因为妈妈说我们要去松雅湖踏春。

来到松雅湖,我和好朋友骑着自行车,一左一右,你追我赶,没过一会儿就到了梅林旁,妈妈等人则在后面慢慢地溜达。

梅林里有许许多多梅花,有红梅,还有白梅,已经开了不少。一朵朵梅花在枝头开放,好像一片红云飘在枝头。有的才展开两三片花瓣;有的花瓣全展开了,露出嫩黄色的花蕊;有的还是花骨朵儿,看起来饱胀得马上要破裂似的。

赏梅的人很多,有的对着梅花拍照,有的正在和梅树合影,准备留作纪念。

满地都是落梅,就好像铺上了一条粉红的地毯,让我想起一句诗:“落红不是无情物,

纸上派对·一起写作文

春天来了



图虫创意供图

作文

春

苏子茜 国防科大八一小学校园记者站四(5)班 指导老师:易文波

在缕缕暖阳的温柔拥抱中,世间万物像是被施了魔法,纷纷从沉睡中苏醒过来。孩子们迫不及待地甩掉厚厚的棉袄,一头扎进春姑娘温暖的怀抱。

嘿,你瞧这大地,简直就是个充满活力的大舞台,处处洋溢着生机。放眼望去,满眼都是绿叶葱茏和柳绿花红的热闹景象,整个春天就像一幅色彩斑斓的画卷,别提多好看啦!

小草可调皮了,从松软的泥土里偷偷探出它那嫩绿的小脑袋,好奇地张望着这个新奇的世界。竹笋呢,仿佛跟小草提前约好了一样,不甘示弱地探出脑袋,大口大口地呼吸着新鲜空气,感受着春天的气息。桃花、梅花、迎春花、油菜花、梨花,你方唱罢我登场,相继热闹地盛开了。

一阵春风轻轻拂过,那粉嫩娇艳的桃花花瓣,就像一群翩翩起舞的蝴蝶,飘飘扬扬地落下来。它们可调皮了,有的飘到清澈见底的河面上,随着水流悠悠荡荡;有的飘到孩子们红扑扑的脸蛋上,惹得他们“咯咯”直笑;还有的飘到已经回暖的土地上,

给大地增添了一份别样的美丽。田里的油菜花,不知不觉间已经变成了一片金黄色的海洋。虽然它不像桃花那般娇艳美丽,也没有牡丹那种雍容华贵的气质,可它自有一股清新脱俗的美,让人看了心旷神怡。远远望去,满眼金黄,微风拂过,还能闻到它那淡淡的清香,让人们的心情格外舒畅。

树木在春天的召唤下,长出了绿油油的嫩叶。在春风轻柔的抚摸下,在绵绵春雨温柔的滋润下,这些嫩叶一点点长大,为春天增添了一抹蓬勃的生机,就像是给春天送上的了一份充满活力的礼物。

梅花随着春姑娘的脚步,轻柔地展开了花瓣。它虽然长得俏丽动人,却一点儿不张扬,也不跟其他花儿争抢春天的风头,只是默默地把春姑娘到来的好消息,传递给每一个人。

春姑娘亲切的呼喊,花草树木齐心协力的渲染,让大地变得生机勃勃,为我们描绘出了一个五彩斑斓的世界,也让我们感受到了生命的力量,去拥抱生活、追逐梦想。

春天是什么

王钰涵 长沙市实验小学

校园记者站2311班 指导老师:马瑜

春天是什么?

春天是粉红粉红的桃花。

春天是粉白粉白的樱花。

春天是长着长长辫子吐出新芽的柳枝。

春天是刚刚钻出泥土碧绿碧绿的小草。

春天是什么?

春天是闹钟,唤醒了沉睡的大地。

春天是画家,画出了五颜六色的世界。

春天是乐手,弹出了叮叮咚咚的琴声。

春天是舞蹈家,带领蜜蜂、蝴蝶跳起优美舞蹈。

春天是妈妈,张开双臂拥抱大雁的归来。

春天在哪里

王张睿林 清水塘第三小学

校园记者站2302班 指导老师:罗赛燕

经过漫长的阴雨天气,周末终于迎来了久违的阳光。我拉着爸爸的手央求道:“爸爸,带我去郊外找春天吧!”爸爸却神秘地眨眼说:“春天就在我们身边呀,就在咱们小区的每个角落里。”

我疑惑地挠挠头:“不是说要去江边放风筝,去公园看桃花吗?不然学校为什么每年都组织春游呢?”爸爸轻轻地抚摸着我的头,说:“春游是和老师、同学们一起感受春天的热闹呀。今天,我们先在小区里玩和春天捉迷藏的游戏,好不好?”我立刻来了兴致,跟着爸爸蹦蹦跳跳地下了楼。

刚出单元门,爸爸忽然停住脚步。顺着他的方向望去,光秃秃的王兰树枝上,不知何时冒出了星星点点的嫩芽。这些翡翠般的小芽像害羞的小姑娘,躲在灰褐色的枝丫间。我踮起脚尖轻轻触碰,凉丝丝的触感从指尖传来,仿佛春天在和我打招呼。不是爸爸特意指给我看,还真没发现这些小绿点呢!原来它们藏起来了,难怪爸爸说春天就在我们身边!

沿着熟悉的小路前行,爸爸让我仔细观察路边的枇杷树。只见深绿色的老叶间,藏着无数浅青色的新叶。这些嫩嫩的小叶片像被施了魔法,有的卷成小问号,有的舒展成小手掌。阳光穿过叶片的缝隙,在地上洒下斑驳的光影,连空气里都浮动着树叶的清香。

跟着爸爸绕小区转了一圈,我们仿佛走进了一块调色盘:粉白的樱花像云霞飘落,金黄的迎春花挂满枝条,还有那株火红的山茶花,在绿叶间绽放得格外热烈。我瞬间明白,“春暖花开”原来就是这个意思啊!

忽然,“嗡嗡”的声音吸引了我的注意——一群蜜蜂正在火红火红的茶花间忙碌,毛茸茸的身体沾满花粉,在花间穿梭不停。我也要像勤劳的小蜜蜂一样,好好学习、快乐生活,踏着春天的脚步健康成长!

彩色的梦

胡牧丞 长沙市实验小学

校园记者站2317班 指导老师:孙彦泓

春天

脚滑过的地方

弯弯的溪水,蓝了

池边的柳树,绿了

大朵的蘑菇,醒了

大大的太阳,红了

红得开心

在复苏的城市里