

# 因一顿外卖进了医院 生吃海鲜需警惕戊肝感染



本报记者 徐小翔 通讯员 王蕊

杭州52岁的洪大叔(化名)因为一顿生鲜外卖引发急性戊肝感染。

据患者回忆,前段时间,他通

过外卖买了生腌蟹等海鲜回家,食用后不久出现相关症状。

“完善各项检查后,发现他的戊肝抗体阳性,明确是戊肝病毒感染所致。”浙大一院感染病科易萍副主任医师介绍,因此考虑极有可能是这顿海鲜外卖造成的感染。

戊肝是由戊型肝炎病毒引起的急性病毒性肝炎,目前我国并不流行。洪大叔是怎么感染的呢?

事实上,近年来,随着生活水平提升,生吃海鲜、刺身等饮食方式流行,带来一些健康问题,比如寄生虫感染、戊肝病毒感染等。

“戊肝的主要传播途径是粪口传播,属于消化道传播。”该院感染病科黄建荣主任医师表示,摄入被污染的水源或不熟的带有戊肝病

毒的肉类、海鲜等是常见感染原因。

戊肝感染者在发病初期,通常表现为发热、乏力、恶心等症状,易被误认为是肠胃炎。随着疾病进展,会出现小便变黄、腹胀、眼睛泛黄等肝脏损伤的临床表现,同时也可能会侵犯胃、脾、肾与神经系统等其他器官。相较大家熟知的乙型肝炎感染,戊肝可防可治,自身免疫系统会在一定时间内完全清除病毒,但对老年人、儿童、孕妇或有基础肝病的患者来说,感染后如果治疗不及时,可进展为重症肝炎,严重者甚至需要肝移植。

浙大一院感染病科专家提醒,目前戊肝感染呈上升趋势,应避免吃不洁食物或生食、生水。

## 不合脚的鞋将就着穿 爱美阿姨脚上长瘤

本报记者 徐小翔 通讯员 吴玲珑

最近,59岁的刘女士从嘉兴赶到杭州,为的是解决困扰自己多年的足底疼痛。

4年前,刘女士走路时突然感到脚底疼痛,此后多次就医,但一直未得到缓解。1年多前开始,症状愈发严重,疼痛加剧。难以忍受的她,近日来到浙江医院就诊。该院骨科(三)副主任顾增辉检查后,诊断其为左足跖间神经瘤。

刘女士年轻时常穿高跟鞋,有时不合脚、硬底的鞋子也将就着穿。顾增辉分析,刘女士的情况很可能是穿高跟鞋所致。经过手术,刘女士的疼痛感消失了。

让顾增辉没想到的是,随后,刘女士把自己的闺蜜和儿子带到医院。一个也是穿高跟鞋穿出问题,另一个是球鞋太紧导致的。

据介绍,跖间神经瘤是一种常见骨科病。顾增辉表示,跖间神经瘤病程多缓慢,部分患者疼痛部位

不明确,性质难以确定,易被误诊。

临床中,跖间神经瘤患者以喜欢穿尖头高跟鞋的女性居多。尖头鞋的特点是前脚掌较窄,容易造成脚前部过度挤压,神经也反复被压迫,就可能造成瘤样改变。如果鞋跟较高,这种挤压会更严重。

虽然跖间神经瘤并不是肿瘤,但会对正常生活产生一定影响。因此医生建议,日常要选择有益足部健康的鞋子。如出现疑似跖间神经瘤的疼痛症状,应及时就医。

## 这些不适或与炎症有关 “抗炎”食物搭配着吃

本报记者 林乐雨

嗓子红肿、肠胃不适……可能都是炎症作怪。炎症是人体对抗刺激的防御性反应,是许多重大疾病发展过程中的重要环节。浙江大学医学院附属邵逸夫医院营养科注册营养师陈倩怡介绍,长期炎症状态称为慢性炎症,可能导致人体免疫系统出现紊乱,损伤心血管,诱发糖尿病抑郁症,引发肿瘤。

陈倩怡表示,慢性炎症与饮食习惯息息相关。想降低身体炎症水

平,提升免疫力,科学饮食很关键。

尽量少吃红肉,高糖、高油、高盐类食物和加工类食品,它们是典型的“促炎”食品。

相对应的,日常要多摄入“抗炎”食物。“抗炎”食物以植物性食物为主,搭配时强调多食用水果、蔬菜、全谷物、富含 $\omega$ -3脂肪酸的食物、瘦肉以及香辛料等。

蔬菜中的卷心菜、西兰花,浆果类水果如草莓、蓝莓,三文鱼、亚麻籽油、葡萄籽油、菜籽油、坚果等富含 $\omega$ -3脂肪酸的食物,生姜、八

角、桂皮、大蒜、葱等香料都有着不错的“抗炎”效果。

“抗炎”食物如何搭配?建议每天吃5-7种不同颜色水果,蔬菜摄入量每天达500克,每周吃2-3次海产品,每天摄入10-15克坚果。

但陈倩怡也提醒,“抗炎”饮食不能代替药物,如果已出现严重过敏反应,应及时就医。此外,适度有氧运动、保持乐观心态和规律睡眠、控制体重、不抽烟不酗酒、定期体检等科学生活方式也能减少慢性炎症的发生,提高身体免疫力。



### 指甲上长竖纹 两种情况要注意

指甲上长竖纹,是哪里出了问题?随着年龄的不断增长,指甲锁水能力逐渐下降,就会出现竖纹。几乎每个人都会长,这是一种正常的生理现象。

不过,要是指甲的竖纹凹陷很深,摸起来凹凸不平的感觉非常明显,或是竖纹有颜色,就可能是疾病征兆,需及时就医。

尤其是当指甲上出现黑线时,如黑线较细,颜色均匀,形状规则,则甲母痣的可能性比较大,这种一般是良性的,不用太过于担心。如黑线粗细不等,颜色不均匀,形状不规则,且有越来越大向指尖蔓延的趋势,则要警惕可能是恶性黑色素瘤。

据养生中国

### 新研究揭示高脂高糖 饮食导致脂肪肝机制

美国研究人员通过动物实验发现,高糖高脂的西式饮食会改变消化道微生物群的组成,使有害代谢物产量增加,导致非酒精性脂肪肝,抗生素治疗可以缓解病情。

非酒精性脂肪肝是肝硬化、肝癌等的重要诱因,美国密苏里大学哥伦比亚分校的这项研究从细胞和分子层面上加深了对发病机制的理解,可望帮助开发新的疗法。相关论文最近发表在《自然·通讯》杂志上。

研究人员用低胆碱、高脂肪、高糖的饮食喂养小鼠,发现小鼠消化道里一种特定细菌含量增加,产生更多的2-十八烯酸单甘油酯,导致小鼠出现与人类非酒精性脂肪肝相似的症状,包括肝脏肥大、脂肪变性、肝细胞炎症和纤维化。

通过饮用水给予由多种抗生素组成的“鸡尾酒”药物后,小鼠肝脏的炎症得到抑制,肝脏肥大和脂肪积聚的情况也有缓解。

研究人员说,这一发现为开发非酒精性脂肪肝新疗法提供了靶点。

据新华社