

男子按摩后突发脑卒中

医生提醒：这个部位别乱按

按摩店里一躺，浑身肌肉都放松了……快节奏的工作生活，让按摩成为最受年轻人欢迎的放松方式之一。近日，27岁的蔡先生，却因按摩患上了脑卒中。

男子按摩2周后“中风”找上门

8月24日，27岁的蔡先生突发头晕，伴恶心呕吐，到当地医院门诊就诊，查头颅CT提示大脑凸面大脑镰前部高密度结节。第二天起床后蔡先生头晕明显，多次呕吐，遂转至南方医科大学珠江医院神经内科。

“患者入院时，非常嗜睡，精神状态差，检查显示左侧小脑大面积梗死，左侧椎动脉V2段夹层，考虑青年卒中。”珠江医院神经内科主任医师谢惠芳介绍道，这名青年卒中患者，没有高血压、糖尿病、高脂血症，不抽烟也不喝酒。详细追问病史，原来蔡先生曾在2周前做过颈部按摩。

按摩后突然中风的情况，在神经内科并不少见。就在今年年初，40岁的黄先生在家洗澡时，突然出现左侧肢体乏力，说不清话、脑

袋胀痛、口角歪斜。经过详细检查，珠江医院神经内科考虑患者为青年卒中，详细追问病史，患者自诉发病前有按摩颈椎史。

“卒中”年轻化 多因颈部外伤诱发

“近年来，中风的发病逐渐年轻化，很多年轻人，没有脑血管病的危险因素，只是先天性血管发育不良，家里人帮忙按摩一下颈部，或是坐在按摩椅上按摩脖子，就引发了颈动脉夹层。”谢惠芳说道。

据介绍，目前颈动脉和椎动脉夹层是青年脑卒中的常见原因之一，约20%的脑卒中患者为45岁以下，其中颈内动脉夹层占70%至80%，椎动脉夹层动脉病占15%。

谈及发生动脉夹层的原因，谢惠芳指出，人体的颈部有两条为大脑供血的

重要血管——椎动脉和颈动脉，而他们缺乏骨性结构覆盖保护，位于皮肤和软组织之间容易受到外力而损伤。近期的颈椎外伤史，如交通事故、颈部暴力按摩、人工颈椎的手法治疗、举重物、剧烈咳嗽、头部突然运动颈部过伸、旋转或侧倾是主要的颈动脉夹层的危险因素，甚至有情侣因用力亲吻在脖子上留下“草莓”导致脑中风。

颈部按摩要适度 出现不适早就医

谢惠芳提醒道，刚发生颈动脉或椎动脉夹层的时候，不一定有症状或症状不明显，容易忽略，如头痛、颈部疼痛、搏动样耳鸣，缺血症状（肢体乏力、言语不清甚至昏迷）和脑神经麻痹（后组颅神经多件）症状常在数天内出现。

及早发现、尽早治疗很



关键。颈部血管彩超、CTA/MRA/DSA都是有效的检查手段。症状不重或者撕裂不严重，可行药物治疗（抗血小板/抗凝治疗），严重撕裂造成颈动脉管腔重度狭窄，在积极药物治疗基础上仍有缺血性事件发生，可考虑血管内介入治疗。

谢惠芳建议，颈椎按摩需要适度，最好不要给颈部做按摩，谨防动脉夹层。如果出现头痛，如抽痛、刺痛爆炸样剧烈头痛，甚至肢体无力、言语不清、黑蒙/视力减退、口角歪斜、复视等，及时到医院就诊。一旦发生中风，要尽快拨打120就医。

据《信息时报》

手被海鲈鱼刺扎了下 男子高烧40°C住进ICU

近日，深圳市宝安区松岗人民医院重症医学科收治了一名脓毒血症与多器官功能衰竭的男性患者，而“罪魁祸首”竟是因为一条鱼。

男子被鱼刺扎伤后高烧 转入重症医学科抢救

10月15日，李先生(化名)去菜市场买菜，路过一个卖鱼的摊位时，准备买条海鲈鱼回家蒸来吃。李先生用手去抓鱼称重时，右手掌不小心被鱼身上的刺给扎了一下。

李先生当时并未在意，谁知16日凌晨2点，强烈的不适感让睡梦中的李先生骤然醒来。李先生感觉右手肿胀，摸上去还发烫，中午被鱼刺刺伤的右手手掌中心皮肤颜色已经发紫，同时还伴有头晕、乏力，一测体温竟高烧到40°C。

第二天一大早，李先生便来到医院手足外科就诊，入院后予以补液抗感染治疗。随后李先生病情进展迅速，转入重症医学科进行抢救。

在李先生伤口处的分泌物中，检验工作人员培养出了“创伤弧菌”，就是这种细菌，“潜伏”在海鱼里，通过扎破的伤口进入到李先生体内，引发感染危及生命。经过救治，目前李先生已脱离生命危险，病情平稳。

如果不慎被海鲜刺伤 应立即用清水清洗伤口并消毒

据该院重症医学科李华主任介绍，“创伤弧菌”是一种栖息于海洋中的细菌，它与霍乱弧菌、肠炎弧菌并列为人类感染疾病之三大弧菌之一。如果接触到被这种细菌污染的海产，如被海洋鱼类、贝类等刺伤或食用生蚝、生鱼片等，可能感染此菌。这种细菌相对罕见但十分凶险。如果不及及时治疗，病情会迅速发展为皮肤组织大面积坏死，出现全身中毒症状，多器官功能衰竭，最终导致死亡。

李华提醒市民，为避免感染“创伤弧菌”，应尽量将水产煮熟再食用；避免受伤或将皮肤伤口暴露在海水中；从事海边工作或在海边游玩挖螺挖螃蟹等的市民和游客，要做好防护工作，戴手套、穿靴套；在挑选或者食用海鲜时，尽量戴上手套操作。

李华补充道，如果不慎被海鲜刺伤，切勿用生理盐水清洗伤口，因为创伤弧菌是嗜盐性弧菌，应立即用清水清洗伤口并消毒。若伤口出现异常，应立即就医。 据《南方都市报》

吃隔夜菜导致重度贫血？真相来了

最近，网上出现了一段视频，说是“武汉女子长期吃隔夜菜，吃出重度贫血”，再次引发了大众对隔夜菜的关注。这则新闻有病例、有医生的“专家解读”，“隔夜菜吃出重度贫血”这事儿，看起来是“无可辩驳”。事实真是如此吗？

我们先来分析一下新闻中的信息：视频中说武汉的胡女士为了省事，她总是一次做2天的饭菜，每次要吃的时候再拿出来加热一下。最近晕倒被邻居送医，发现是重度贫血，究其原因“竟是长期吃隔夜菜”惹的祸。视频中的医生解释，长时间烹饪会导致食物中的叶酸和维生素B12被高温破坏，易患上巨幼细胞贫血，因此最好不要食用二次加热的食物、隔夜菜。

贫血有可能跟叶酸、维生素B12缺乏有关

视频中展示了胡女士的检查结果：重度贫血，血液中的叶酸与维生素B12缺乏。

因为叶酸或者维生素B12缺乏可能导致“巨幼细胞贫血”，所以医生得出胡女士的贫血是因为叶酸和维生素B12缺乏，是有理有据的。

那么，隔夜菜会导致叶酸与维生素B12缺乏吗？胡

女士的体内缺乏叶酸与维生素B12，同时胡女士“长期吃隔夜菜”，于是医生判定把后者作为前者的原因，并给出解释“长时间烹饪会导致食物中的叶酸和维生素B12被高温破坏”。

这个归因和解释并不合理。首先，胡女士“总是一次做2天的饭菜”，也就是两天中还是有一天吃的是“新鲜饭菜”。这相对于很多经常吃快餐、外卖、方便面的人来说，吃“健康食品”的频率已经不算低了。其次，视频中胡女士的隔夜菜是“要吃的时候再拿出来加热一下”。也就是说，第二次的加热并不是“长时间烹饪”，也就是“热一下”而已。跟第一次烹饪时的“加热”相比，隔夜之后的“热一下”谈不上高温，也谈不上长时间。

把“隔夜菜”解读为“长时间烹饪”，并非事实。

维生素B12基本上只存在于动物性食物中

胡女士的体内缺乏叶酸与维生素B12，是事实。一个人体内缺乏叶酸与维生素B12的原因有多种可能，食物中的含量不够，只是一种可能。

从新闻中无法得知胡女士是否存在导致叶酸与维生

素B12缺乏的其他原因。这里，只讨论她的饮食中可能的原因。

首先，叶酸在食物中广泛存在，绿叶蔬菜、豆制品、动物肝脏、瘦肉、蛋类等，都富含叶酸。但是，食物中天然存在的叶酸不够稳定，在烹饪加工中容易被破坏。

如果从食物中摄取叶酸，需要依靠多样化的食物、比较大的量，使得经过烹饪破坏之后还有足够的“幸存叶酸”。如果食物中的叶酸含量本来就有限，经过第一次烹饪也就破坏得差不多，有没有隔夜之后的“再加热”，也都无关紧要了。

维生素B12基本上只存在于动物性食物中，包括肉、蛋、奶等。植物性食物基本上不含维生素B12，除非是其中含有动物性食材或者添加了维生素B12。在视频中提到，胡女士的饮食中缺乏肉类。也就是说，胡女士的食物很可能在“隔夜前”就缺乏维生素B12，跟吃不吃“隔夜菜”没有什么关系。

简而言之，胡女士的体内缺乏叶酸和维生素B12，主要是饮食组成不合理，“隔夜菜”只是被拉来做“替罪羊”。

隔夜蔬菜和隔夜肉类 保存方法有区别

关于“隔夜菜”的传说很多，最常见的是“会产生亚硝酸盐”“会滋生细菌”。

在理论上，这两个过程都可能发生。但是，食品安全，只有考虑到“量”才有意义。

在上海市食品安全网上，有江苏省食品安全委员会专家委员会熊晓辉教授给出的大量数据，其中最关键的两点是：

1.即便是最容易产生亚硝酸盐的叶菜类蔬菜(以炒上海青、炒菠菜、炒芹菜、炒鸡毛菜、炒茼蒿这5种为例)，在25°C贮存24小时，都没有产生足以导致人体中毒的亚硝酸盐，可以放心食用。如果是在冰箱里的4°C下储存，就更加没有问题。

2.肉类食物在储存中不容易产生亚硝酸盐，而可能产生细菌以及食物腐败。以红烧肉进行试验，在25°C条件下贮存3.5天或者4°C条件下贮存7天，都依然能够安全食用。

食物是新鲜的好，建议大家“尽可能”现做现吃是完全合理的。但是，因为种种原因，总有一些时候会有剩菜剩饭，进行妥善保存，“隔夜”甚至更长一点的时间，剩菜剩饭也是完全可以安全食用的。

据《北京青年报》