

夏天谨防“荔枝病”

广州中医药大学第一附属医院心血管科 负英杰 徐荣霖 苗青

每年的五六月份正是荔枝上市的季节。荔枝因鲜嫩爽口、味道甘美，深得人们喜爱。但夏日吃荔枝，要小心“荔枝病”。

“荔枝病”指的是空腹大量食用新鲜荔枝之后出现头晕、心慌、出汗等低血糖症状，是一种低血糖病，严重者会突然昏迷、惊厥、血压下降，抢救不及时可导致死亡。荔

枝果糖含量较高，人体在空腹或者短时间大量进食荔枝后，果糖不能及时转化成葡萄糖，同时会刺激胰腺分泌大量胰岛素，分解血糖，从而导致出现“低血糖”的症状。

每次食用荔枝不超过300克，约每天8~10颗，防止上火；在吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或海带绿豆汤，或者把新鲜荔

枝去皮浸入淡盐水中，放入冰柜里冰后食用，防止虚火；对于吃完荔枝后，出现口腔溃疡、长青春痘等“上火”的情况，患者可适当服用牛黄解毒片、黄连上清丸等；上火的患者，每天坚持多喝开水，饮用凉茶，冲泡金银花、胖大海或菊花茶饮用，能起到一定的降火作用。



在进行立体定向放疗时，肺部肿瘤和肝部肿瘤会随着呼吸而移动，给放疗的精准性带来挑战。复旦大学附属中山医院放疗科主任兼复旦中山厦门医院放疗科主任曾昭冲教授带领团队研发压腹减少呼吸动度设备，可使患者呼吸运动更加表浅，将肿瘤随人体呼吸移动幅度由2厘米减小为0.2厘米~0.5厘米，助力精准狙击肿瘤。该设备已获国家专利并投产，目前已在国内二十多个放疗中心应用。图为曾昭冲教授（左）带领团队为患者问诊。 尹薇文 卢燕华摄

相关阅读

“冻眠荔枝”尽快吃

健康时报记者 陈琳辉 杨林宋

5月16日，广东省农业农村厅官网显示，将陆续上市10个月前冻存的无化学添加剂和食品添加剂的300吨“冻眠荔枝”，以缓解荔枝的市场需求。

“为了让荔枝保持最好的口感，‘冻眠’荔枝

在存储、运输过程中温度控制在-18℃，收到荔枝后需要及时包好放置冰箱-18℃冷冻储藏。”超低温冻眠荔枝产业化落地项目负责人潘其兴告诉健康时报记者。

北京电力医院营养科

主任营养师崔军也向记者表示，“冻眠”的荔枝虽能够保留一定的营养价值与口感，但也需要尽快食用，不宜反复解冻食用。解冻后，如果有荔枝出现酸味或者酒味口感，不宜食用。

高烧不退排查腺病毒感染

健康时报记者 周学津

近日，“孩子反复高烧不退可能是腺病毒感染”话题引发热议。

据《儿童腺病毒肺炎诊疗规范（2019年版）》，腺病毒是引起儿童呼吸道感染的常见病毒，腺病毒肺炎多发于6个月至5岁儿童，部分患儿临床表现重，肺外并发症多，重症病例易遗留慢性气道和肺疾病。腺病毒感染可引起多种疾病，包括肺炎、支

气管炎等。如何判断孩子是否是腺病毒感染？郑州大学第三附属医院儿内科副主任医师赵会茹表示，若当地有腺病毒感染病例，高热持续3天以上、面色苍白、精神反应差、肺部有啰音、心率增快，且伴随咳嗽、咽痛、咽部充血等症状，应高度警惕腺病毒感染的可能。

上海市肺科医院呼吸

与危重症医学科副主任胡洋介绍，“目前国内尚无针对人腺病毒感染的特异性抗病毒药物，临床上以对症支持、免疫调节治疗为主，也没有腺病毒疫苗，预防腺病毒感染措施和其他呼吸道传染病差不多，家长无需过分担心。”胡洋提醒，一旦发现孩子出现持续高热、剧烈咳嗽等严重症状，应及时就医，积极配合治疗。

天热当心“汗疱疹”

四川省疾病预防控制中心 杨春梅

每到夏天，多数人的手指或者手掌等部位都长过“小水泡”，这种“小水泡”很有可能是“汗疱疹”。

这是一种发生在手掌或脚掌上的剧烈瘙痒性水泡疹。青少年和年轻成人高发，随着年龄增长，发作的次数会逐渐减少。起

病较急，多数表现为手掌、手指侧缘、足底及足趾侧缘对称性分布的圆形成簇深在小水泡，可伴瘙痒及灼痛。

“汗疱疹”易复发，影响患者的日常工作和生活。瘙痒、水泡、脱皮是典型症状。

日常生活中建议尽量

避免接触洗衣粉等，如有接触及时洗手。尽量温水洗手，涂抹润肤乳，注重保湿。尽量避免佩戴戒指等手部饰品。进行潮湿作业等尽量佩戴专用手套。

如果对镍或钴过敏，要注意避免食用含镍或钴高的食物，如巧克力、西兰花、卷心菜等。

■声音

“医检互认”是民生工程，期待各方、各地都能把这项工作一推到底，让信息多跑路，让群众更省心。

——对181项医学检验结果、300项医学影像检查结果实行互认……日前，北京市卫健委、市医保局等四部门联合发布实施方案，推进“医疗机构检查检验结果能认尽认”。北京日报评论说。

让科技之光温暖照拂更多残疾人。

——“科技助残，共享美好生活。”让科技助残走进千家万户，让科技之光温暖照拂每一位残疾人，仍需要来自全社会的共同努力。央广网评论说。

充满“奇效”的“吸氢大法”，经得起科学论证吗？

——据报道，一种以“氢”为核心的保健疗养方式悄然走红。其理念为人通过长期饮用、吸入和沐浴富氢水体或气体能达到助愈疾病等效果。新京报评论说。

消除“鬼秤”乱象不能靠一删了之。

——据报道，一博主在江苏省连云港蔬菜海鲜直销市场遭遇“鬼秤”引发热议。当所管辖的商贩被指缺斤少两，市场管理方不先去处理商贩，却先让举报者删视频，这唱的是哪一出？人民网评论说。

男子“吊脖子”锻炼离世，强身健体别听信偏方。

——日前，重庆一五旬男子把脖子挂在小区户外公共健身场所的健身绳索上甩动锻炼，意外身亡。这起意外再次提醒我们，科学合理的健身方式，才是达到强身健体的目的。极目新闻评论说。

推广“无陪护”病房须在“人、财、管”上精准发力。

——“无陪护”病房对于缓解“一人住院，全家受累”陪护难题颇具现实意义，让其更快更好惠及更多患者家庭，还应夯实人力基础、探索建立价格形成机制、完善考核评价机制等。健康报评论说。

电动车进电梯响警报，不失为一个好办法。

——上海多个小区在电梯安装“阻车”系统：如有电动自行车进入，电梯将停止运行并发出警报。如果这些小区此番安装的警报系统，能够修补问题，或许可以在全国推广。光明日报评论说。