



## 出游回家 发烧10多天 “鬼门关”走一遭

### 医生:被它叮咬后,可致多器官损伤

春末夏初是踏青出游的好时节,深圳的甄女士怎么也没想到,一次普通的出游,竟让她在“鬼门关”走了一遭。

### 遛娃回来,高烧不退

近日,甄女士带宝宝出游,不料回家后,她开始发烧并伴有头痛、恶心想吐的症状。于是,她便自行服用了对乙酰氨基酚,不久就退烧了。

没多久,她又开始出现类似症状,甄女士辗转附近医院都不见好转,最后被紧急送往深圳市第三人民医院。

医生介绍,甄女士当时烧了10多天,还出现了肌肉酸痛、乏力、头痛的情况。起初,医生按照细菌感染来治疗,发现用抗生素效果不佳。

据悉,甄女士当时没说有皮疹,医生在她身上较隐蔽的地方发现了抓痕。医生一开始以为是皮肤破损,结合检查后发现是恙虫病。

原来,医生在甄女士的右肩背部,发现了一个直径约1厘米的黑色焦痂,周围有红晕。这个不起眼的小“伤口”,成了诊断的关键线索。

最终,甄女士被诊断为恙虫病合并多器官功能损害。其实,被恙虫咬伤的病例过去常有报道。

2021年,浙江60岁的王女士半个多月前莫名其妙出现高烧、胸闷气急,全身酸痛乏力。医生发现她多发淋巴结肿大、肝损,继发重症肺炎。医生下达了病危通知书。患者转至浙江省人民医院感染病科,医生追根溯源发现,王女士陷入险境是在一次跳广场舞时,被一种凶狠的小虫咬后所致。

2024年,杭州郊县的唐女士,上山干农活的时候,不幸中招,莫名其妙连续多日高烧难退。好在医院及时找到病因,最后化险为夷。

### 喜欢叮咬人体隐秘部位

恙虫,又称恙螨、沙虱,是螨虫的一种,生活在草地、灌木与藤本植物中。它和蜱虫同为草丛中的“杀手”,但恙虫的个头比蜱虫小,全身还密布绒毛。

恙虫病是由恙虫病东方体引起的一种急性自然疫源性疾

病,通过恙螨幼虫叮咬传播,仅与恙虫病患者密切接触不会感染此病。每年5月—11月是恙虫病高发时节,5月—8月是高峰期。

恙虫在叮咬人时,会注入一种酶来作掩护,这种酶能使人感觉麻痹,被叮咬时,没有痛感。恙虫喜欢叮咬人体隐秘部位。被叮咬后起病急,发现“高热+焦痂”莫大意。被恙虫叮咬后,临床上以发热、皮疹、淋巴结肿大、火山口样焦痂为主要表现。

恙虫病之所以凶险,是因为它可能导致持续高热和多脏器损伤。

被恙虫叮咬后,大部分患者表现为轻症,但约有30%的患者可能发展为重症。重症患者的病死率高达24%,病情严重时可能合并心、肝、肾、肺等多器官功能损害,必要时需转入重症监护室进一步治疗。

### 户外活动要注意

**着装严密** 确保衣物领口、袖口和裤腿紧闭,避免恙螨幼虫侵入;避免在户外穿凉鞋,以防脚部被叮咬。

**避免直接接触** 外出时,不要直接坐在草地或草丛上,减少与恙螨幼虫的接触机会。

**使用防虫剂** 在暴露的皮肤上喷洒或涂抹防虫剂,降低被叮咬的风险。

**及时清洁** 外出回家后应尽快洗澡并更换衣物,清除可能附着的恙螨幼虫。

**重点擦洗** 应特别注意清洗腋窝、腘窝、会阴部等皮肤褶皱处,这些部位易藏匿恙螨幼虫。

**注意体温** 如有发热症状,应立即检查身上是否有溃疡性焦痂,这是恙虫病的典型表现。

医生提醒,春夏季各类蚊虫频繁出没,一旦在户外疑似被蚊虫叮咬后,出现持续发热、焦痂、头痛、肢体无力等症状,应立即就医,以免延误病情。

据钱江晚报

### 健康小知识

## 减肥瘦不下来 可能缺这种维生素

对于有些人来说,减肥两个字说出来容易,做起来难,要么坚持不下去半途而废,要么遭遇“减重瓶颈”瘦不下来。其实,体重难控可能是体内缺乏维生素D。

维生素D是人体重要的营养元素,近年来多项研究证实,它不仅参与钙、磷的调节,促进骨矿化及骨重塑,还与肥胖、糖尿病、心血管疾病、肿瘤等发病率相关。

就肥胖而言,人们发现,体重超过正常范围的人群,其维生素D的水平普遍较低。维生素D缺乏与否,是怎么影响肥胖程度的?

武汉市中心医院慢病管理中心主任医师丁胜分析表示,维生素D的脂溶性和疏水特性,可以参与调节脂肪细胞的合成与分解,从而影响脂肪组织的代谢活动。

当体内维生素D明显缺乏时,脂肪的分解和利用会受到影响,从而导致脂肪累积增加,体重增长。体内维生素D缺乏还会导致人体内肾上腺素分泌失衡,继而影响脂肪转化成热量的效能,增加肥胖几率。

《营养素》杂志曾刊文称,维生素D缺乏会导致胰岛素分泌减少和胰岛素抵抗增加,患者容易出现糖代谢、脂代谢异常,进而增加肥胖和糖尿病的发生风险。

瘦素作为一种由脂肪组织分泌的激素,能向大脑传递饱腹感信号,帮助人们控制食欲,减少热量摄入。维生素D可促进瘦素合成,当其不足时,瘦素分泌受阻,人容易产生饥饿感,吃更多的食物。

——生命时报



## 经常缺觉的人 记忆力损伤不可逆

有没有感觉经常熬夜晚睡之后,大脑越来越记不住事儿,记忆力越来越不好。这可能和你经常缺觉、熬夜晚睡有关。研究发现:睡眠不足会损伤记忆力,即使补觉也无法恢复正常。

2024年6月,著名《自然》期刊上发表的一篇重磅研究发现:睡眠不足会影响促进记忆形成的海马尖波涟漪,削弱海马尖波涟漪的功率,导致大脑记忆力损伤;更关键的是:即使及时补觉,再激活也只能部分恢复,不能达到自然睡眠的水平。

睡眠不足让脑波的功率却变低了,但是强度大打折扣。海马体的重放功能也被削弱或彻底消失,即使补觉,这种损伤也会持续存在。这也意味着,睡眠剥夺对尖波涟漪的影响不可逆,补觉也不能让其恢复正常。

简单来说,如果我们经常睡眠不足,就会导致大脑掌控记忆的海马体受到影响,长期就会损伤记忆力,且这种损伤不可逆,即使我们补觉也不能恢复如初。

——健康时报

