

小伙反复高热，竟是全身“发炎”了

这是罕见的成人 Still 病，严重时危及生命

26 岁的南通小张(化姓)是个运动达人，最近他像是被抽走了力气，高热近 40℃，关节痛得像有人在“拧螺丝”，且高热时全身出现异样红斑。退烧药吃了就退，红斑也随之消失，药劲过了又烧，把他折磨得直叹气：“我这是中了什么‘邪’？”经诊断，小张被确诊为罕见的“成人 Still 病”(一种自身炎症性疾病)。在采取针对性治疗后，小张像“重启”了一样，又能在球场上挥洒汗水。

通讯员 任云丽 张燕
现代快报/现代+记者 花宇

反复发热，最高烧到 40℃

现代快报记者了解到，小张此前已经反复发热十余天，最高体温 40℃，还伴有咽痛、畏寒寒战、肌肉酸痛等症状。曾多次检查血常规，发现白细胞及中性粒细胞显著升高，但是没有感染病灶，医生予以抗感染治疗后仍有反复发热。

随后，小张前往南通市第一人民医院感染性疾病科就诊，张燕主

任接诊后未找到感染依据，骨髓穿刺也未找到血液病依据。但小张的铁蛋白>2000ng/ml，C 反应蛋白显著升高。后经会诊，考虑非感染非肿瘤性炎症可能性大，结合发热、关节痛及皮疹的典型临床表现，初步考虑为“成人 Still 病”。

张燕根据会诊意见给小张安排了 PET/CT 检查。“发热看似很常见、很普通，但好几百种疾病都会导致发热，有些疾病极其隐匿、难以发现。PET/CT 就像一台‘人体扫描仪’，被誉为‘追踪神器’，能准确且高效地揪出‘发热元凶’。”南通市第一人民医院核医学科主任祁荣兴介绍说，人体细胞在发炎、长肿瘤时，会比正常细胞“吃”更多葡萄糖。此时，给患者注射一种特殊的“示踪剂”(类似带标记的葡萄糖)，这些活跃的细胞就会被“点亮”，从而暴露位置。PET/CT 一次检查就能“看遍”全身，不管病灶藏在淋巴结、血管、肌肉还是内脏，都能被发现，避免了传统检查多次拍片、反复筛查的麻烦。

发热关节痛咽痛，尽早就医

PET/CT 扫描后发现，小张全身多处淋巴结、关节周围肌肉和脾

脏都有异常炎症反应，但无淋巴瘤的踪迹，最终确诊为罕见的“成人 Still 病”。

据南通市第一人民医院风湿免疫科副主任高瑛瑛介绍，成人 Still 病是一种相对少见的、病因不明的全身性自身炎症性疾病，可能与遗传易感性、病毒感染或细胞因子炎症风暴相关，多发于 20—40 岁人群，女性发病率稍高于男性。这种疾病一般以发热、皮疹、关节痛、咽痛为主要临床表现，可以伴有肝脾肿大，淋巴结肿大，外周血白细胞总数及中性粒细胞比例增高，严重时可出现继发性噬血综合征危及生命。这个诊断属于排他性诊断，必须完善全面而系统的检查，以排除淋巴瘤、感染性疾病、其他自身免疫性疾病等才能诊断为成人 Still 病。

在采取针对性治疗后，小张恢复健康，像“重启”了一样，又能在球场上挥洒汗水了。

专家表示，成人 Still 病的病因不是十分明确，可能与微生物感染后引起的炎症风暴有关，但市民不必过于担心，在发现自己有了发热、皮疹、关节痛、咽痛等不适症状后，应尽可能早诊断早治疗。

怎样点外卖更健康

不健康外卖+塑料盒“联手”催生血管斑块

当前，外卖已成为很多人生活中不可或缺的一部分。但在享受便捷的美食时，殊不知不健康的外卖正一点点损害自己的健康。

点外卖频繁突发胸痛

不久前，清华大学附属北京清华长庚医院接诊 34 岁患者李先生，他因突发胸痛就诊。经检查，血压达 160/100 毫米汞柱，低密度脂蛋白胆固醇(即“坏胆固醇”)水平为 4.8 毫摩尔/升，冠脉 CTA 提示左前降支狭窄 40%~50%。

医生询问后发现，李先生从事计算机编程工作，日均点外卖 2.5 次，最爱重辣烤鱼配奶茶，也不喜欢运动。经 3 个月严格饮食管理(禁外卖)配合药物治疗、运动康复，“坏胆固醇”水平降至 2.6 毫摩尔/升。不过，已形成的血管斑块是无法完全消除的，需终身服药控制。

塑料包装是“血管毒剂”

不健康外卖加上包装用的塑料盒，让心脏面临三重健康风险。

●塑料包装是“血管毒剂”

多家机构进行的最新检测显示，盛装热汤的 PP 塑料餐盒达到 70℃时，双酚 A(一种广泛应用于塑料制造的化学物质，主要用于生产聚碳酸酯、环氧树脂等高分子材料)释放量超过国标 4.2 倍，微塑料颗粒可穿透肠道屏障，在血管壁形成慢性炎症灶。

长期暴露人群的颈动脉斑块发生率较正常人群高 1.8 倍。这些化学物质就像砂纸，持续磨损血管内皮细胞保护层。

●高油、高盐、高糖累加伤害

有观察研究发现，高销量外卖的脂肪含量普遍超标，单份外卖含油量平均达 45 克，超出日推荐量 50%。反式脂肪酸(主要存在于奶油类、煎炸类、烘烤类和速溶类食品中)会促进“坏胆固醇”沉积，诱发动脉硬化。

外卖一般含盐量较高，如一碗酸辣粉含盐 8.6 克，相当于世界卫生组织两天的推荐量。钠离子过量会引发水钠潴留，造成血压升高；血压每升高 10 毫米汞柱，中风风险增加 30%。另外，外卖的便捷性使奶茶、蛋糕等甜食更易得，持续高糖摄入可导致胰岛素抵抗，加速冠状动脉钙化进程。

●营养失衡的慢性绞杀

大数据显示，大部分外卖订单中绿叶蔬菜占比不足 12%，膳食纤维摄入量仅为推荐值的 1/3。蔬菜中镁、钾等护心营养素严重缺乏，会导致心肌细胞电解质紊乱。

外卖还常以精制碳水为主食，使消费者的餐后血糖剧烈波动，持续刺激血管炎症因子释放。

这样吃外卖更健康

关注外卖标签，选择标注“少油版”“轻盐版”菜品，每份钠含量小于 1 克为佳；要求商家菜饭分装，避免汤汁浸泡米饭而摄入隐形盐。

吃外卖时，用热水简单涮一下过油的菜品，减少约 15% 的表面油脂；餐后适量饮用蔬果汁，补充钾离子、中和钠离子。

心血管疾病高危人群建议配备可穿戴设备，实时预警餐后心率异常波动。

来源：央视科教

这些症状别当白内障

眼睛也会“中风”，七旬老人差点失明

一周前还能买菜坐车，一周后只剩指数级视力。年逾古稀的郭奶奶(化名)怎么也想不到，自己得的不是白内障，而是凶险的“眼中风”。

随着老龄化加剧，像郭奶奶这样因高血压、糖尿病等慢性病诱发眼底血管病变的患者越来越多。浙江省中山医院眼科主任王洁说，近几个月接诊的患者中，半数以上因延误治疗导致不可逆视力损伤，有人甚至永久失明。

老奶奶险因“眼中风”失明

“太突然了，不痛不痒的，怎么就看不见了？”郭奶奶患高血压多年，一次家务劳累后，第二天起来视力下降得厉害。起初以为是白内障加重，几天后她突然看不见了，家人带她找到王洁看诊。

王洁仔细检查后发现，郭奶奶左眼仅能感受微光，这可不是白内障，是眼底血管堵塞引起的眼中风。

老人难以置信：“听说过脑中风，怎么眼睛也会中风？”王洁说，高血压控制不好，眼底视网膜血管堵塞，会引起“眼中风”，如果不及治疗，视网膜缺血还可能导致周围产生大量新生血管，眼压升高，继发青光眼。

好在郭奶奶只是部分静脉小血管堵塞，通过治疗还可以慢慢恢复一些视力。王洁先通过药物

治疗改善她眼底的微循环，再通过激光治疗抑制血管新生，防止病变进一步进展。

两年来，郭奶奶积极随访治疗，视力恢复得不错，但和病前仍有差距。

王洁提醒，有高血压、高血脂、高血糖等慢病的患者，如果突发眼前黑雾、视物模糊、视力下降，千万别当作白内障，务必第一时间到医院就诊，争取最大限度挽回视力。

都是控糖不佳埋下隐患

63 岁的于大伯(化名)患糖尿病 20 年，因频繁聚餐导致血糖波动，某日眼前突现飘动黑影，确诊为糖尿病视网膜病变(糖网)。幸好就诊及时，于大伯还处于糖网初期，现有视力得以维持。

“高血糖就像慢性毒药，一点点腐蚀视网膜血管。”王洁介绍，糖网早期阶段大多数患者无明显症状，仅通过眼科检查可发现微小病变，部分患者可能出现轻微视力模糊或视物变形，中晚期阶段视力明显下降、视物遮挡、眼前黑影飘动，严重时可能出现突发性失明。

“其实，糖网可防可治，早发现早诊断早干预，可避免 90% 的失明风险。”王洁提醒，慢病人群要先管好基础疾病，定期去眼科门诊体检，比如，糖尿病患者确诊后应立即查眼底，坚持每年至少一次复查眼底。

来源：潮新闻

睡前多吃点碳水能快速入睡？



网上有种“睡前吃碳水有助睡眠”的说法，受到很多人推崇。很多人认为，睡前多吃像米饭、馒头、甜食等碳水能够睡得更踏实，甚至能治好失眠。还有人现身说法，声称自己吃了米饭、面条、饺子后可以快速入睡。其实，这些说法有些片面，容易造成误导，并不是所有碳水都能让人睡得更好。事实上，我们睡前应避免吃精制碳水。想要吃夜宵，应当选择小份、低热量，但营养丰富的食物。

不是所有碳水化合物都能让人睡得更好

碳水化合物是通过对血糖的影响来影响睡眠，不同的碳水化合物会呈现出相反的结果。

高血糖指数的碳水化合物

如白面包、甜点和精制糖类食物，可能对睡眠产生负面影响。高糖类食物进入体内后，血糖水平会迅速上升，随后胰岛素的大量分泌会导致血糖迅速下降。这种血糖波动容易引发不稳定的血糖水平，尤其是在夜间，这种波动可能会使身体处于焦虑、饥饿的状态，从而影响睡眠的稳定性。研究表明，摄入高糖类食物后，深度睡眠的比例下降，这种情况易发生在已经存在代谢问题或糖尿病前期的人群中。

此外，过多的糖分还可能导致夜间多梦、浅眠，无法达到身体所需的深度恢复状态。

低血糖指数的碳水化合物

燕麦、全谷物和糙米等可能对睡眠产生积极的影响。这类食物消化吸收较慢，能够帮助维持稳定的血糖水平。夜间血糖

稳定性对于优质睡眠至关重要，因为它可以避免身体因低血糖或胰岛素过度波动而被唤醒。

富含纤维的碳水化合物不仅能降低失眠风险，还能提升睡眠质量。这些食物的缓慢释放能量有助于身体在夜间保持平稳的代谢状态，从而支持更长时间的深度睡眠。

其次，碳水化合物还可以通过助力褪黑素与血清素的合成来促进睡眠。高碳水化合物饮食可刺激竞争性氨基酸进入肌肉，从而提高色氨酸与大分子中性氨基酸的比率，使色氨酸更容易穿过血脑屏障，在大脑中合成血清素和褪黑激素，起到镇静和催眠的作用。

这个作用可以解释为什么有人在吃了面条、米饭后会出現昏睡，但是这类食物进食后出现的代偿性高胰岛素血症和反调节激素反应可能会导致睡眠碎片化，并降低整晚的睡眠质量。

如何合理安排夜间饮食？

首先是进食的时间要把握好，把进食时间安排在睡前 3—4 小时，同时要避免过量饮食。

其次是晚上，特别是临睡前，避免摄入大份的高热量、混合型膳食(如高脂肪、高糖类食物、甜品)。这种饮食可能会导致夜间血糖波动、胃肠负担加重，并增加肥胖、心血管疾病等健康问题的风险。

再次是根据自身情况，可以选择不同的食物。对于想要促进睡眠的人来说，推荐选择小份、低热量，但营养丰富的食物，如少量的全谷物、酸奶等，尤其可以搭配富含褪黑素的食物(如樱桃、葡萄、坚果)。

想要增加肌肉的人和老年人，睡前摄入少量高蛋白质的食物，可以帮助增加肌肉蛋白合成，并改善晨起代谢和饱腹感。既保证肌肉量，又让身体在夜间更好地恢复。

最后对于肥胖人群，如果将夜间进食与定期运动训练相结合，可以减少夜间进食对代谢的不良影响，如胰岛素抵抗、血脂异常等问题。晚间的轻度运动有助于平衡夜间进食的代谢效应。

图文来源：人民日报