

健康

全国多地出现非洲大蜗牛

专家提醒:千万别碰! 别吃!

“比成年人拳头还大的蜗牛你见过没?”

不久前,家住四川攀枝花市的杨女士在小区发现一只超大蜗牛,“40多年了,第一次见到这么大的蜗牛!”除了攀枝花,福建、广东、云南、海南等多个省份近期也出现过这种大蜗牛的活动痕迹。据悉,这种蜗牛为非洲大蜗牛,雨后比较常见,是中国首批外来入侵物种之一,携带多种寄生虫和致病菌,专家建议市民不要随意触碰,更不要吃。



非洲大蜗牛的“老家”在非洲东部,到21世纪已经广泛分布于亚洲、太平洋、印度洋和美洲等地的湿热地区,是世界上最大的蜗牛。这种蜗牛的生活环境为陆地,主要栖息于菜地、农田、果园、公园、橡胶园里、杂草丛生、树木葱郁、农作物繁茂阴暗潮湿的环境以及腐殖质的土壤里、枯草堆、洞穴中以及树枝落叶和石块下。由于它不能在水中存活,所以,一旦下大雨,低矮潮湿处易被水淹,积水驱使它们从躲藏处爬到没水的地方。

非洲大蜗牛是全球百大恶性入侵物种之一,并且已经在全球众多热带和亚热带地区肆虐,目前我国福建、广东、广西、云南、海南等地悄悄扩张“领地”。入侵传播途径主要通过人为方式传播,一是通过轮船、火车、汽车、飞机等运输工具,随观赏植物、苗木、板材、集装箱、货物包装箱传播;二是非洲大蜗牛个体大,外形美观,肉质鲜美,而被人们作观赏品和食物直接引入。

别看它们长得憨憨的,其实把它们叫成“毒王”一点都不夸张。

首先,它喜欢生活在各种鼠类生活的地方,经常误食鼠类粪便,所以,身上带着各种各样的细菌,绿脓杆菌、变形杆菌、沙雷氏菌等致病菌,在它身上见怪不怪。如果用手去摸一下,轻者可能引起皮炎,让你的皮肤肿胀瘙痒,甚至长出水疱;严重的可以直接入侵免疫系统,引起发热等症状。

其次,它还是各种寄生虫的中间宿主,其中最常见的是广州管圆线虫。这种寄生虫一旦进入人体,就会寄生在中枢神经或脑脊液中,引起发热、头痛等症状,最后导致嗜酸性脑膜炎。如果及时发现,通过驱虫和抗感染治疗可能痊愈。一旦延误治疗,严重可致痴呆,甚至死亡。最可怕的是,即使不食用,只是用手摸一下都有可能中招。

看到这里,部分人会觉得:我不吃不摸它,不就没事了。那你就小看它了。蜗牛爬行时会留下黏液,而黏液本身

就携带着病原体,甚至它们的粪便中依旧可能存活广州管圆线虫的幼虫,爬行过的蔬菜水果、毛巾、马桶圈……都有可能残留病原体。那么,人们该如何预防呢?

其实很简单,请牢记以下两点:首先,瓜果蔬菜一定要处理干净再吃,以防食物被非洲大蜗牛污染;其次,不要食用任何野生蜗牛和野生淡水虾蟹蛙。如果路上出现这种非洲大蜗牛,可以在路上撒一些食盐,非洲大蜗牛就会脱水而死。不要觉得于心不忍,它们还有个别称叫“田园杀手”,会危害到500多种植物20多种农作物,粪便和黏液还会造成生物污染。如果不小心摸到了它们,有条件的去医院消毒处理,没条件的赶快回家把手仔细洗干净;一旦有发热头痛现象,马上去医院检查是否感染寄生虫。最后提醒大家,一定要管住自己的手和嘴,碰到这种蜗牛,千万不能摸,更不能吃!

湖南省疾病预防控制中心
主任医师 刘富强

告别“水手” 手汗症了解一下

生活中有那么一群人,无论身处东南西北,不分春夏秋冬,双手总是湿乎乎的,严重时还会有汗滴如“珠”,严重影响日常生活。其实,手掌出汗过多是一种病,临床称为手汗症,也称为多汗症,虽然不会直接威胁到患者的生命,但却会对患者的日常生活、社交活动甚至心理健康造成一定的影响。那么,手汗症的原因有哪些?该如何治疗呢?

手汗症的原因和症状

手汗症的确切病因目前尚不完全清楚,可能与遗传、自主神经系统功能失调有关。自主神经系统负责控制身体的许多不自觉功能,包括汗腺的活动。当自主神经系统出现异常

时,可能会导致汗腺过度活跃,从而引起手掌出汗过多。

手汗症的症状也不难识别,主要表现为手掌持续性或间歇性地出汗过多,即使在不运动、气温较低的情况下也是如此。这种过度的出汗可能会导致手部湿滑,影响日常生活中的许多活动,如写字、握手、使用手机等。根据程度不同,可分为轻、中、重三度——轻度为手掌潮湿;中度为手掌多汗形成小水珠;重度为多汗形成水滴。

手汗症的治疗

轻度的手汗症患者可以尝试使用抗汗剂来控制症状。对于中重度患者,医生可能会推荐药物治疗、离子渗透治疗或者肉毒素注射等非手术治疗方

法。当这些治疗方法无效时,可能需要考虑手术治疗,如胸交感神经切断术,这是一种通过切断控制手掌出汗的神经来减少汗液分泌的手术。

除上述治疗方法外,手汗症患者在日常生活中也可以采取一些措施来减轻症状,如避免使用含有咖啡因的饮料、保持情绪稳定、穿着透气的衣物等。

如果你或者身边的人正遭受手汗症的困扰,建议尽早寻求医生的帮助,以获取适合自己的治疗方案。通过合适的治疗和日常生活中的自我管理,手汗症患者完全可以过上正常的生活。

长沙市中医医院
杨雨寒

测血压的6大误区,您中了几个?

血压的健康管理主要在于两个方面,一是治疗,二是监测。切不可小瞧监测血压的作用,所有的治疗和干预都必须建立在长久正确监测血压的基础之上。目前,国际指南推荐的最好监测方式是在家自测血压,但测量血压看似简单,却隐藏着许多重要的小细节,一不小心就会陷入以下6大误区。

误区一 慌里慌张测血压

您是否有过洗完澡、运动后、吃完饭马上量血压的经历?事实上,这些时候人体的交感神经比较兴奋,全身的血管处于紧张收缩状态,测出来的数值不能完全反映血压的真实状态,不能作为医学监测的参考。正确测量血压应做到以下5点,即排空大小便、至少休息5分钟、姿势要放松、测量过程中不说话、饭后不要立刻测血压。

误区二 测血压要挑时辰

有“经验”的老病友会发现,血压在一天内的不同时间段会有波动。那么,哪个时间段测得的血压才是最准的呢?一些人似乎更愿意相信在自己较低血压时刻的值,而不承认稍高时刻的血压数值。这当然是不对的。初诊患者要在早晨和傍晚两个时间点测血压,连续测7天。血压稳定的患者,每周也要至少早晚测量1~2次,以了解自己的血压变化规律。总之,不管什么时候测量,最重要的是固定每天的测量时间,任何一个时间点的血压高出了正常范围,都需要引起注意。

误区三 连测3次的平均值才是真实血压

每次测量血压要测多少次呢?是不是3次的平均值才最准?或者要一直测到满意的数值为止?实际上,血管在多次受压测量后,会分泌内源性舒张因子,使得血压越测越低,有些怀有“鸵鸟心态”的病友,就会用这个方法刻意测到自己“满意”的血压为止,但这并不能反映真实的情况。建议大家测一次就够了,测得多少,就是多少。

误区四 水银血压计最准

现在主流的血压计有水银血压计、电子血压计和气压表式血压计三种,其中,老式的水银血压计虽然较准,但它并不适合居家测量。因为水银血压计的操作要求较高,维修困难,且存在汞污染的风险,所以,居家测量血压还是首选电子血压计。目前,市面上的电子血压计分为上臂式和手腕式两种。对于手腕血管老化的中老年人以及患有糖尿病、高血脂的人,最好选择上臂式电子血压计。

误区五 袖带越紧越好

袖带太宽、太窄、太松或太紧都不能反映真实的血压状态,要想获得最准确的血压值,测量血压时记住三个度,即宽度(袖带宽12厘米)、松紧度(袖带能塞进1~2根手指)、高度(平心脏水平面高度)。

误区六 血压一定要测右手

关于测血压到底该测哪只手的讨论在医学界从未中断过。有的医生从解剖学来看,认为右手臂的动脉发源较左侧早,右侧血压更高,应该测量右上臂的血压。也有医生分析过一万多名健康体检者的血压,发现男性左臂血压更高,女性右臂更高,从而得出“不同性别的人群应该选用不同侧的手来量”的结论。还有医生单独研究了高血压人群的左右手血压差异,发现两侧其实没有统计学差别。所以,测血压到底要测量哪一只手并没有定论,而是推荐首次测量血压时双侧要同时测量,后续以较高的一侧为准。

复旦大学附属华山医院
赵奕凯