

健康 点

大S死因最终确定！败血症为何这样凶险，如何防治？

中国台湾女星大S徐熙媛于2月2日在日本因病不幸离世，年仅48岁。但与之前报道不同的是，徐熙媛的死因并非肺炎，而是败血症导致的多器官衰竭。大S素有癫痫、心脏病史，身体状况较差，此次感染流感后未能及时就医，导致病毒迅速扩散，最终引发肺炎—败血症等连锁反应，错过最佳抢救时机而离世。那么，什么是败血症？真有这么严重吗？

什么是败血症

败血症，临幊上多称为脓毒血症，是指细菌、病毒或真菌等病原微生物进入血液，并且在血液中繁殖、生长，产生内毒素、外毒素或者其他致病因子，导致组织脏器发生炎症、感染和继发性损害的一种全身性感染。败血症可以导致身体的各个重要脏器功能衰竭，死亡率极高，尤其是老年人和免疫力低下的人群。

败血症常见于严重创伤、严重感染，如开放性损伤、大面积烧伤、急性坏死性胰腺炎、急性弥漫性腹膜炎等。当患者合并有糖尿病或者免疫功能低下等情况时，更容易并发败血症。

败血症有哪些症状

1. 毒血症状 如寒战高热、全身不适、头痛、肌肉及关节疼痛、软弱无力、脉搏呼吸加快等全身症状，以及恶心呕吐、腹胀、腹痛、腹泻等胃肠道症状，严重者可出现中毒性脑病、中毒性心肌炎、肠麻痹、感染性休克等。

2. 皮疹及瘀点 多分布于躯干、四肢、口腔黏膜及眼结膜等处，数量少。也可为荨麻疹、猩红热样皮疹、脓疱疹、烫伤样皮疹、瘀斑等，瘀斑可融合成片，或出现坏死性皮疹。

3. 关节损害 主要表现为膝关节等大关节红肿、疼痛、活动受限，少数有关节腔积液或积脓。

4. 肝脾肿大 常为轻度肿大，并发中毒性肝炎或肝脓肿

时肝脏可显著肿大，伴压痛，也可有黄疸。

5. 局部病灶 常见的原发病灶为毛囊炎、痈或脓肿等，皮肤烧伤，压疮，呼吸道、泌尿道、胆道、消化道、生殖系统感染，开放性创伤感染等。

哪类人群容易患败血症

1. 老人、儿童以及免疫功能低下的人容易感染致病菌，从而更容易患败血症。

2. 败血症的发生与中性粒细胞缺乏有关，如果患有急性白血病或者骨髓移植，会导致中性粒细胞缺乏，容易出现败血症。

3. 肿瘤患者化疗也会导致中性粒细胞缺乏，容易出现败血症。

4. 长期使用抗生素或滥用抗生素可能造成耐药性，这类人群如果突发严重感染，很容易引起败血症。

败血症该如何治疗

及时发现、及时治疗是挽救败血症患者生命的唯一举措。

败血症的早期诊断不容易，一般患者无法识别，故不管哪个部位出现了感染，或者即便只有发热或精神萎靡等症状，患者也不能拖，要及时去医院就诊，以便获得及时救治。

败血症的危险程度主要取决于患者的免疫力、致病菌毒力，以及治疗是否及时、感染是否获得有效控制等。因此，提高免疫力非常重要。高风险人群可选择接种肺炎链球菌疫苗、B型流感嗜血杆菌结合疫苗、脑膜炎奈瑟菌疫苗、流感疫苗等，以



降低相应病原体感染的风险。

如何预防败血症

1. 重视流感 很多人以为流感只是小病，吃点药休息休息就好了，这是非常危险的。一旦出现高热不退、呼吸困难、胸痛或严重疲劳，一定要尽早就医，千万不要抱有侥幸心理。

2. 伤口及时消毒处理 即使是一些不起眼的小伤口，也可能引发感染，尤其是年老体弱者，如处理不当很可能引发败血症等严重后果。

3. 积极治疗局部感染 身体出现伤口感染时，不可粗心大意，需要积极治疗局部感染，遵医嘱用药。

4. 避免挤压疖疮等皮肤感染 身上的痘痘、脓疮千万别随意挤压，尤其是“危险三角区”，否则容易造成感染扩散和加重。

5. 重视发热 许多疾病都会引起发热，很多人认为吃点退烧药就好了。需要提醒的是，切不可轻视发热症状，应该及时就医。

6. 慢性疾病管理 患有慢性疾病者要管理好自己的身体，否则一旦出问题，机体的免疫功能很容易崩溃，更易遭受败血症的威胁。

复旦大学附属中山医院
重症医学科 居昊杰

男性到底要不要打HPV疫苗？

1月8日，四价HPV疫苗(默沙东公司)在国内获批新适应症，9~26岁的男性可以接种四价HPV疫苗了。对于男性朋友来说，这是无疑是个好消息。但有些男同胞无法理解，HPV(人乳头瘤病毒)疫苗主要是预防宫颈癌，可咱们没有这个器官啊？为什么也要打HPV疫苗呢？

HPV可以通过性、皮肤黏膜接触、母婴等方式传播，其中，性传播是主要方式。千万不要以为只有女性才会感染HPV，实际上，HPV感染在男性中相当普遍。我国的一项研究显示，多地区门诊就诊男性

中，HPV总感染率为37.96%~64.86%，以20~40岁男性居多。男性感染HPV后，病毒可以广泛分布在口腔、肛门、睾丸、尿道、附睾、输精管，甚至精液中，由于大多数男性感染HPV后没有明显症状，意味着他们可能长期成为隐形携带者，不自知地传播给伴侣。

据统计，全球范围内，每年约有7万名男性新发癌症病例与HPV感染有关，包括阴茎癌、肛门癌、口咽癌等。我国男性中，每年约有10000例新发癌症病例和5000例癌症死亡病例与HPV有关。HPV感染除

了引起相关癌症外，还可引起尖锐湿疣等疾病，影响男性生育力，降低精子活力。

因此，男性接种HPV疫苗很有必要，不仅可以降低HPV相关癌症的几率，还有助于切断病毒在人群中的传播链、预防尖锐湿疣等。事实上，美国、英国、澳大利亚、日本及我国香港、澳门等地区，早已放开男性接种HPV疫苗。9~26岁的男性半年内按照“0~2~6月”的接种程序接种3针即可，是保护自己和伴侣的重要方式。

湖南省妇幼保健院妇女保健科
副主任医师 韩婷

■权威发布

中国公民健康素养66条

做健康第一责任人 ⑩

第27条 膳食要清淡，要少盐、少油、少糖，食用合格碘盐

为促进居民养成健康生活方式，进一步提高国民素质，2017年，国家卫生计生委启动第二阶段全民健康生活方式行动，主题为“三减三健 迈向健康”，“三减”指减盐、减油、减糖，“三健”指健康口腔、健康体重、健康骨骼。

长期盐摄入过多会增加患高血压、脑卒中、胃癌等疾病的风险，建议成人每天盐摄入量不超过5克(包括酱油、蚝油、味精等调味品和食物本身所含的盐量)。1岁以下婴儿膳食中不用额外添加盐。注意隐形盐(钠)，减少腌菜、酱菜、腐乳、咸蛋、酱肉等高盐食品的摄入。购买食品时，阅读营养标签，少选高盐(钠)食品。

油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源，有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用，但摄入过多会导致肥胖，增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险，建议成年人每天烹调油摄入量25~30克。少吃油炸食品和含有反式脂肪酸的食品。多种植物油交替使用。烹调方式建议多用蒸、煮、炒，少用煎、炸。

添加糖摄入过多会增加患龋齿、超重肥胖的风险，建议成年人每天添加糖摄入量最好控制在25克以下。添加糖主要来自加工食品，应不喝或少喝含糖饮料，少吃糕点、糖果等；减少烹调用糖。

人体碘摄入量不足可引起碘缺乏病。成人缺碘可能会导致甲状腺功能减退；儿童缺碘会影响智力发育，严重缺碘会造成生长发育不良、身材矮小、痴呆等；孕妇缺碘会影响胎儿大脑发育，还会引起早产、流产、胎儿畸形。我国除高碘地区外，所有地区都推荐食用碘盐，预防碘缺乏病。甲状腺功能亢进、甲状腺炎等患者应遵医嘱。

第28条 提倡每天食用奶类、大豆类及其制品，适量食用坚果

奶类是一种营养成分齐全、组成比例适宜、易消化吸收、营养价值高的天然食品，富含优质蛋白质、钙、镁、钾、锌、硒以及维生素B2等营养素。奶类中蛋白质所含的必需氨基酸比例符合人体需要，其中的磷酸钙易于消化吸收，是膳食钙质的良好来源。

此外，奶类中的乳铁蛋白、免疫球蛋白等活性物质，具有改善肠道健康、增强机体免疫力等功效。建议每天饮奶300克或相当量的奶制品。高血脂和超重肥胖者宜选择低脂奶、脱脂奶及其制品。乳糖不耐受人群可选择酸奶、奶酪或其他低乳糖产品，也可少量多次尝试，并注意不要空腹饮奶。

大豆含丰富的优质蛋白质、不饱和脂肪酸、钙、钾、维生素E和膳食纤维等营养素，且含有磷脂、大豆异黄酮、植物固醇等多种益于健康的成分。适当多吃大豆及其制品可以增加优质蛋白质的摄入量，也可防止过多消费肉类带来的不利影响，可降低绝经后女性骨质疏松、乳腺癌等发病风险。建议每天摄入15~25克大豆或相当量的豆制品。

坚果含有较多的不饱和脂肪酸、维生素E等营养素，但属于高能量食物，适量摄入有助于降低血脂水平，推荐平均每天10克左右，首选原味坚果。

来源：国家卫生健康委官网