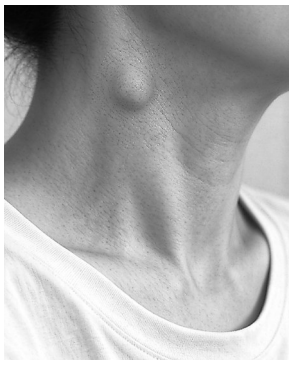
警惕家中藏着军团菌——

反复高烧脖子肿痛 吃抗生素也不见好

□本报记者 张帅
通讯员 林秀华 欧旸

不少人发烧、脖子肿痛，第一反应就是吃抗生素，福建的陈女士就踩了这个误区。她先是脖子长出疼痛肿块（右图），随后反复发烧，最高38.8℃，伴随怕冷咽痛，自行服用多种抗生素，体温稍有回落，但肿块和疼痛始终没有好转。直到到福建医科大学吴孟超纪念医院就诊，才查出是嗜肺军团菌感染引发的淋巴结炎。



医生介绍，嗜肺军团菌偏爱潮湿水环境，空调、热水器、淋浴喷头都是它的藏身地。细菌混在水雾里被吸入体内，就可能引发感染。多数人熟知军团菌容易造成肺炎，出现高烧、咳喘；但少数情况，病菌还会累及淋巴结，出现颈部肿块、肿痛，很容易被当成普通细菌感染，盲目服用抗生素，不对症的治疗自然收效甚微。老年人、吸烟者、免疫力偏弱或是有糖尿病、心肺基础病的人，属于高危人群。

陈女士确诊后，医生更换针对性药物治疗，后续淋巴结化脓，又做了穿刺引流，体温很快恢复正常，肿痛逐步消退，顺利康复。

这件事也提醒大家，生病别自行用药。发烧、淋巴结肿痛病因很多，不是所有炎症都靠普通抗生素解决，盲目吃药不仅无效，还容易耽误病情。

想要远离军团菌，日常做好居家清洁很关键：

定期清洗空调滤网和散热片；热水器、淋浴喷头长时间闲置后，先放水再使用；少靠近老旧景观水池、喷泉，避免吸入水雾。如果出现持续高热、咳嗽、胸闷，或是莫名长出肿痛淋巴结，不要自行试药，尽快到医院检查，找准病因再治疗。

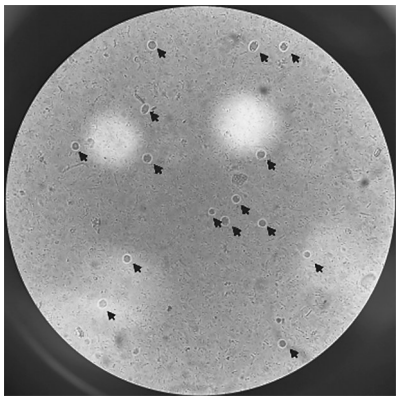
做好细节降低感染风险——

一天腹泻七八次 老人小孩警惕人芽囊原虫

□本报记者 陈坤
通讯员 陈文璇

拉肚子是很常见的小毛病，不少人觉得吃点止泻药、喝点温水就能扛过去，这其实是一个常见误区。很多腹泻不只是受凉、吃坏东西，还有容易漏检的肠道寄生虫，老人、孩子尤其需要留心。近日，福州市第一总医院接诊了77岁的林奶奶，她吃完生冷凉拌菜后，一天腹泻七八次，水样便不断，身体虚弱。

一开始很难判断病因，检验科医生仔细做粪便镜检，在样本里发现容易和脂肪滴混淆的空泡样结构，经过多次染色复检，才找到元凶——人芽囊原虫（右图）。确诊后，医生针对性用药，林奶奶的腹泻很快缓解，慢慢康复。



很多人对人芽囊原虫比较陌生，它是寄生于肠道的原虫，属于肠道“隐形杀手”。免疫力正常的人感染后，有的没有明显不适；老人、儿童、体质偏弱人群抵抗力不足，更容易发病，出现反复水样腹泻、腹痛腹胀、恶心等症状。它的症状和普通肠胃炎很像，单纯吃止泻药治标不治本，容易耽误诊治。

医生提醒

这类感染大多和不洁饮食、偏爱生冷食物、卫生习惯不到位有关，日常做好细节就能降低感染风险。瓜果一定要清洗干净，不喝生水，少吃来源不明的凉拌菜、生食；饭前便后认真洗手，厨具定期消毒。老人和小孩肠胃偏弱，尽量减少生冷凉菜摄入。

大家要改变“腹泻就吃止泻药”的习惯。如果出现反复腹泻、腹痛，普通止泻处理之后没有好转，不要一直硬扛，要及时就诊，完善粪便相关检查，排查寄生虫感染，避免漏诊。养好饮食卫生习惯，守住入口这一关，才能远离这类肠道问题。

别让美甲变『凶器』——

搬东西摔一跤 指甲当场被掀翻

□本报记者 刘伟芳
通讯员 罗唯 占婷

不少女生喜欢精致的长款贴片美甲，觉得好看又显气质，却忽略了背后藏着安全隐患。很多人以为美甲只是美观问题，不会带来外伤，这是常见误区。武夷山市21岁的小媛就因为长款美甲，在搬东西摔倒时，左手撞到墙面，甲片连带部分指甲被掀翻，甲床外露、流血肿痛（下图），紧急送到医院救治。

医生检查确诊为甲板撕脱伴甲床裂伤，好在没有骨折，医护人员及时清创、修复甲床并包扎固定。医生解释，长款甲片质地硬、不易弯折，遭遇外力撞击时，冲击力无法缓冲，很容易连带原生指甲一起撕脱。该院今年以来，已经接诊47例因长款美甲受伤的年轻女性，受伤场景包括摔倒磕碰、关门夹手、运动碰撞等。

很多人受伤后会下意识地去扯松动甲片，这个做法十分危险，容易加重甲床撕裂，增加感染、指甲畸形的风险。指甲甲根一旦受损，新指甲生长会受影响，可能出现凹凸变形、生长缓慢，甚至永久畸形，恢复期长达数月。频繁美甲还有别的隐患：过度打磨甲面会破坏指甲保护层，让指甲变薄变脆；工具消毒不规范，还容易诱发甲沟炎、真菌感染。



医生提醒

爱美同时要兼顾安全。尽量少贴超长甲片，搬重物、运动时，指尖受力风险高，最好不做长款美甲。如果要做美甲，选择正规门店，减少打磨频次，给指甲留出休养时间。

一旦指甲撞击后松动、出血、明显肿胀，不要自行撕扯甲片，先用干净纱布简单覆盖保护，尽快就医。日常多留意指甲状态，出现红肿流脓、疼痛加剧，也要及时就诊，避免小伤拖成长期问题。