

毒蘑菇致命伪装!湖南多人误吃中招 省疾控:高发剧毒亚稀褶红菇千万别采食

民间五大蘑菇“辨毒偏方”都不靠谱



扫码看视频

极善“伪装术”的亚稀褶红菇近期又起风云,“高度模仿”成火炭菌,混迹于平价山珍中,已经放倒多名“吃菇人”。9月1日,湖南省人民医院马王堆院区,55岁的张志(化名)刚刚出院,他就是被亚稀褶红菇迷惑误吃后中毒,ICU团队5次血液灌流才从死神手中抢回一条命。湖南省疾控中心发出健康提醒:致命伪装!高发剧毒亚稀褶红菇千万别采食。

■三湘都市报全媒体记者 李琪 通讯员 吴诗蓝 刘军



亚稀褶红菇和可食用的稀褶红菇、密褶红菇外形相似。 通讯员 供图

可10分钟,长的时间大约1小时。出手还极快,初期只展现肠胃炎轻症,呕吐腹泻、乏力虚弱,故意示弱,麻痹人心,让人误以为扛一扛就能自愈。

待到24小时左右,真正“杀招”出现:中毒者全身肌肉剧烈酸痛、腰背部疼痛、胸闷心悸,尿液变成标志性“酱油色”,横纹肌溶解、电解质紊乱,紧接着急性肾衰、心肌损伤、呼吸衰竭连环来袭,直接锁死中毒者“生机”。不少人因轻视初期症状、拖延就诊,最终无力回天。

湖南省疾控中心专家特别提醒,误食亚稀褶红菇之后,无论症状轻重,务必立刻拨打120就医,不要自行服药或者抱有侥幸观望。

湖南省人民医院马王堆院区急诊二部副主任医师侯琨提醒,中毒就医后要主动告知食用情况,尽量保留剩余蘑菇或者拍摄清晰照片,辅助医生快速诊断,越早介入救治,生存概率越高。

链接

民间五大蘑菇“辨毒偏方”都不靠谱

近年来,“吃菇界”流传着不少“辨毒偏方”。湖南疾控专家提醒,以下五条都不靠谱,最安全的措施,就是不采、不食、不买卖野生蘑菇。

就以亚稀褶红菇来说,这些常见的“偏方”,堪称“赌命误区”。

误区一:“颜色朴素即无毒”——最大谎言!本菇灰黑低调,却毒性夺命。

误区二:“长在松林净土即为好菜”——真假毒菇混生一处,环境根本不准。

误区三:“银器大蒜煮水验毒”——毫无科学依据,纯属心理安慰。

误区四:“受伤变色必有毒”——真假红菇受伤都会变色,无法区分。

误区五:“生蛆生虫即可食用”——虫能吃,人体依旧会重度中毒。

高一学生住校半年胖20斤! “开学季营养指南”管住学生体重波动



扫码看视频

三湘都市报9月1日讯 新学期开启,不少寄宿学生脱离家庭饮食管控,体重出现大幅波动。中南大学湘雅医院临床营养科近日接诊了一个典型案例,高一学生赵凌(化名)住校仅半年,体重暴涨20斤,追问原因,孩子三餐正常就餐,但养成了睡前每天点一杯奶茶的习惯。

家长为孩子的体重与健康焦虑不已,只能带娃找医生求助。9月1日,湘雅医院临床营养科副教授门美超、营养学博士戴民慧制定“开学季住校生专属营养指南”,助孩子管住体重波动。

初高中学生无需刻意节食,三餐正常即可

初高中学生处于生长发育高峰,基础代谢旺盛,三餐正常即可满足需求,无需刻意节食。发胖主因并非正餐过量,而是高糖高脂零食(奶茶、薯片、碳酸饮料)额外热量堆积,尤其睡前摄入极易增重。超重学生应以运动控重优先,每日30分钟以上户外运动(跑步、跳绳、球类),既能促进维生素D合成、助钙吸收,又有助长高、防控近视、缓解压力、减少腹部脂肪。偏瘦学生切忌盲目进补炸鸡奶茶,消瘦多由挑食、食欲差、压力消耗大导致,应优化早餐(蛋奶)、午晚餐(瘦肉、豆制品),两餐间补充坚果水果。若短期体重骤降伴乏力头晕,需就医排查贫血、甲状腺等问题。

相比初高中生,大学生饮食自由度显著提升,外卖、夜宵、奶茶随手可得,饮食管理比运动更为关键。湘雅医院曾接诊大一新生一年内增重30斤的案例,根源正是长期依赖外卖、熬夜加餐。专家分析,运动消耗往往难以抵消不良饮食带来的热量盈余——慢跑半小时仅消耗约300千卡,而一杯奶茶热量已超过400千卡,单靠运动无法补偿暴饮暴食的后果。

大学生控重的核心是优化饮食结构,而非极端节食。具体建议:主食以杂粮饭替代炒饭、油炸主食;肉类选择清蒸、清炒菜品,避开炸鸡、重油重盐外卖;日常以白开水替代所有含糖饮料,坚决戒掉夜宵。同时,年轻人务必警惕极端减肥方式,如乱服减肥药、催吐、过度节食,这些行为可致心慌手抖、电解质紊乱、食管损伤、牙齿腐蚀,严重时引发闭经、脱发、骨质疏松等终身不可逆的伤害。20岁左右青年基础代谢仍处于高位,只要回归规律、健康的饮食习惯,体重通常能自然平稳回落。大学生消瘦问题多源于挑食、长期以泡面、炒饭等单一碳水为食,导致蛋白质和优质脂肪严重缺乏。建议三餐规律、每餐保证足量蛋白,食欲不佳可采用少量多餐策略,若持续消瘦伴身体不适,应尽快就医检查。

两类营养素普遍缺乏,住校生需重点补充

专家表示,不挑食、食堂菜品均衡的学生,多数营养素可达标,但维生素D和钙是住校生普遍存在的短板。学生长期久坐教室、户外日晒不足,极易缺乏维生素D,进而影响钙吸收效率;青春期末至大学阶段是骨量积累的黄金时期,牛奶摄入不足会直接妨碍骨骼正常发育,增加未来骨质疏松风险。若孩子存在挑食或食堂供应单一的情况,还容易出现蛋白质、维生素B族、维生素C缺乏,女生尤其高发缺铁性贫血。家长可按需通过食补(如动物肝脏、深色蔬菜、豆制品)或适量营养补充剂进行干预,确保孩子生长发育阶段的营养全面均衡。

■全媒体记者 李琪 通讯员 曹璇钧

误吃菇界“致命伪君子” 5次血液灌流救回一命

夏秋雨后山林,湖南野菌遍地从生,亚稀褶红菇深藏不露,以普通山珍的模样迷惑众人,堪称菇界“顶级伪君子”。

张志家住湖南农村,前几日在自家边上的山林采摘了一批灰白色野生菌。资深吃菇的他,自辨为可食用红菇后烹饪食用。

进食不久后,张志突发恶心、呕吐、腹痛等症状,被送到医院抢救。医生检查发现,张志肌酸激酶、肌红蛋白指标急剧飙升,一起吃菇的人也有类似症状,随即诊断为蘑菇类中毒,因病情危重,遂转诊至湖南省人民医院马王堆院区急诊二部进一步救治。

根据家属提供的图片,张志误吃的是剧毒亚稀褶红菇。医院ICU团队第一时间启动危重症抢救预案,以血液灌流为核心清除循环中毒素及肌红蛋白。

48小时关键窗口期内,医护团队连续作战,先后实施5次血液灌流,累计治疗32小时,张志体内的毒素和肌红蛋白逐步清除,肌酸激酶稳步下降,尿量恢复,终于将其从这场毒菇“绝杀局”中救回生命。

伪装成平价山珍 骗倒无数“吃菇人”

在湖南山野,火炭菌属于平价山珍,肉质紧实、味道鲜甜,是不少村民的家常美味。而亚稀褶红菇,灰扑扑的颜色,菌盖朴素无华,完全长在普通人的“安全审美”里。很多村民凭一辈子吃菇经验判断:“颜色淡、长得普通、生在松林里,肯定无毒。”

偏偏就是这股“人畜无害”的气质,骗倒无数“吃菇人”。湖南省疾控中心数据显示,亚稀褶红菇是我省中毒死亡最多的剧毒蘑菇种类之一。

疾控专家介绍,亚稀褶红菇之所以能登上湖南“致死毒菇榜”,核心就是“战术狡诈”。它的中毒套路堪称毒界“兵法高手”:潜伏期极短,最短