

清明蔗毒过蛇,炒土豆多放醋 春季多霉变,家厨小心“美味陷阱”



一周门诊

乍暖还寒时 七字巧“识”春

本报3月21日讯 最近乍暖还寒的气候让人难以适应,各家医院收治的心脑血管、流感、肺炎、精神疾病等患者也骤然增加。如何才能健康度过这个爱“变脸”的春季?长沙市中医医院(长沙市第八医院)中医内科副主任医师赵彬认为,要从“风、花、雨、寒、燥、忧、困”7字入手。

“风”,春天风易侵体,引起风疹、风寒麻疹、疖腮、流脑等疾病。这时要及时接种疫苗,注意室内空气流通,加强锻炼,注意个人防护。

“花”,春季百花盛开,空气中散播着大量的过敏源花粉,可导致多种过敏性疾病的发生。过敏体质者应远离过敏源,限制多脂多糖饮食,忌饮酒,多食蔬菜和水果。

“雨”,阴雨连绵的天气下,风湿病和关节炎高发,应重视关节及脚部保暖。适当进食一些滋补食品增强抵抗力。

“寒”,乍暖还寒时人体特别容易受凉感冒,可多吃水果,适当补充维生素C、维生素E。

“燥”,冬去春来,风高物燥。人体易发生燥邪疾患,表现为咽喉疼痛、干咳少痰等。对春燥应该对症灭火,多吃蔬菜、水果,忌吃辛辣食物。

“忧”,“油菜花黄精神发狂”,春天气温升高,气压较低,可影响人体神经中枢系统。精神疾病患者正确服药的同时应注意监测。

“困”,春天易困倦、嗜睡,建议春季午睡时室内要通风,宜多喝水,多吃胡萝卜、白菜、姜、葱、韭菜等食物;不宜喝咖啡和浓茶等。

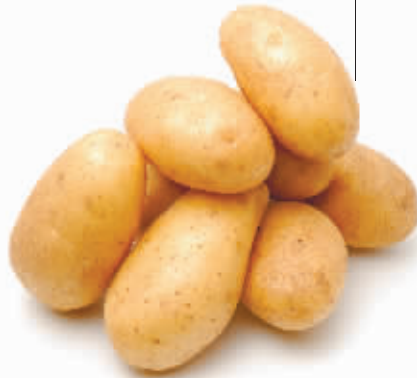
■记者 徐焰
通讯员 江宁 吉美凤

春季吃土豆多放点醋

土豆是最常见的引起食物中毒的食物。由于保存不当,多在春季变绿、发芽,其幼芽及芽眼部含有大量的龙葵碱(龙葵素)。

【危害】食用0.2克~0.4克龙葵碱即可引起中毒,数10分钟或数小时之内即会发病,患者首先感到咽喉部瘙痒、烧灼,上腹部烧灼、发热或疼痛,并有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,重者可因心脏衰竭、呼吸中枢麻痹死亡。目前无特效疗法。对此类患者应立即催吐、洗胃、导泻,对症治疗。

【应对】不要吃发芽过多或黑绿色皮的土豆;对于发芽较少的土豆,应彻底挖去芽和芽眼,并将芽眼周围的皮削掉一部分,且这种土豆不宜炒丝或炒片吃,而应该红烧、炖或者煮着吃。因龙葵碱遇醋易分解,故烹调时可加些食醋,以加速龙葵碱的破坏。



吃不完的腊肉放冰箱

湖南人有入冬过年熏制腊肉、腊肉和腌菜的习惯,一般家庭的腊肉、腊肉通常要吃到来年春季。由于湖南春季湿度较大,立春后气温回暖时,腊肉、腊鱼十分容易发霉变质。

【危害】因为腊肉、腊肉的蛋白质含量都非常高,是最好的细菌培养基。在梅雨季节或湿度大的情况下,空气中的细菌、霉菌等微生物极易附着在腊肉、腊肉上快速繁殖,出现白色霉点或成片的灰绿色霉菌,产生的霉菌毒素可能造成胃肠道疾病甚至中毒,长期食用霉变的食物还会增加发生癌症的危险性。

【应对】如果只是少量白色霉点,也没有其他异味的,将发霉部位切去,把腊肉冲洗干净,尽快食用或者冷冻。如果是大面积的灰绿霉点的话,则不建议食用。过年的腊肉、腌菜应尽早吃完,如果需要长时间保存,可将其晒干,用保鲜袋按一次食用量封装,放于冰箱冷冻室内储存,一般可存放六个月。

霉变甘蔗含神经毒素

南方甘蔗较多,到初春,很容易因真菌生长发生霉变。受到真菌污染而发霉变质后的甘蔗,质地较软,外皮无光泽,颜色较深,有酸霉、酒糟等异味,而且横切面呈浅黄色、浅褐色或深褐色,甚至出现霉点。

【危害】霉变的甘蔗含有神经毒素,食用后可对人体的神经系统、消化系统、呼吸系统产生危害。一般食用后2~8小时发病,表现为恶心、呕吐、头痛、复视、幻视;严重者出现昏迷、呼吸衰竭的症状甚至死亡,其死亡率和出现后遗症的概率达到50%。

【应对】初春选吃甘蔗一定要万分谨慎。购买甘蔗时,选择茎秆粗硬光滑,表面紫色富有光泽,剖面果肉洁白、质地紧密、纤维细小的甘蔗;购买现榨甘蔗汁时,必须确认甘蔗是否霉变。一旦发生中毒事故,应立即送往医院救治。

最近长沙大街小巷的水果摊前,一捆捆甜美多汁的甘蔗吸引了不少市民大快朵颐。但是,你知道吗?俗话说“清明蔗,毒过蛇”。像甘蔗这样暗藏温柔“陷阱”的普通食物,在春季还真不少。

长沙市疾控中心食品与饮用水安全科科长、副主任医师龙建勋介绍,春季一些本来无毒的蔬菜和水果可能会变成有毒或毒性增高的食物,市民在品尝美味的时候请多留个心眼。

■记者 徐焰
通讯员 谢丹

电视里搂起袖管就给崽输血,不科学! 输血专家:不主张直系亲属间输血

本报3月21日讯 “我才是孩子的亲生父亲,医生快用我的血……”电视剧里经常出现这样的剧情:失血严重的孩子生命垂危,孩子的亲生父亲在医院现场输血,留下一堆不明内幕的人在一旁目瞪口呆……最近,微博上有网友指出:“大家都被电视剧坑了,直系亲属间的血不宜互输,一旦出现问题,其死亡率高达90%!”

记者采访长沙血液中心副主任左正荣得知,微博上的说法有一定道理,临床上不主张直系亲属间输血,近亲输血更容易导致“输血相关性移植物

抗宿主病”。

一级亲属间输血危险性大

左正荣解释称,直系亲属间,尤其是父母、子女等一级亲属间输血,容易出现移植物抗宿主病,这是一种由于输血过程中,输入组织不相容的淋巴细胞而导致的一种少见致命的并发症。

“输血就等于用血者身体里来了许多‘外来客’,非亲属之间的免疫淋巴细胞容易被识别、排斥。而亲人间的‘外来客’由于面目相似,加之受血者

免疫能力低下,不容易识别,容易在受血者身体里分裂、增殖,然后向受血者的骨髓等器官发动攻击。”左正荣表示,移植物抗宿主病发生在非亲属用血者身上的概率非常小,可以用“罕见”来形容,但是如果是近亲输血,发生概率会翻几倍。而一旦出现该病,死亡率可高达90%以上。

互助献血非亲友间输血

“近年来,长沙的临床用血量增长很快,2005年为12吨,到去年就已经达到44.2吨。”左正荣介绍,为保障公民用血需

要,国家提倡并指导择期手术的患者自身储血,动员家属、亲友、所在单位以及社会互助献血。长沙市根据《中华人民共和国献血法》规定,从2年前开始提倡择期手术的患者亲友互助献血。不少病人家属认为亲属间互助献血就是把自己的血用到亲人体内。左正荣解释,其实互助献血中采集来的亲属的血液,也要进行检测、制备等,一般从采到用需要5天左右的时间,病人使用的实际上是同血型非亲缘捐献者的血液。“因此,互助献血非亲友间输血。”

■记者 徐焰 通讯员 熊军

春季肺炎高发 儿童尽早接种疫苗

本报3月21日讯 据卫生部门统计,2012年湖南儿童住院病例中,肺炎发病率占19%,成为湖南省儿童健康的头号杀手。

记者从省疾控中心了解到,肺炎球菌会引发小儿肺炎、脑膜炎等,导致耳聋以及瘫痪,智力低下,甚至死亡。春季是儿童和老人肺炎的高发期,疾控中心专家提醒:尽早接种肺炎疫苗,是对抗小儿肺炎球菌疾病的有效方法。各街道社区卫生服务中心及各级疾控中心均可接种。

■记者 洪雷