

吃小龙虾超 10 只可能患“哈夫病”？

湖南人“宵夜最爱”要不要被限流？

本报讯（记者 王璐 通讯员 杨正强 唐寒梅）进入夏季，又到了吃虾时节，尤其是在湖南，大家对小龙虾的热情可谓突破天际，夜市餐桌上，小龙虾是必点“硬菜”，食客们的面前常常是堆成“小山”的龙虾壳。

然而，不久前，江苏疾控发布“5月防病提示”，提醒市民注意预防“哈夫病”。建议勿过量食用小龙虾，每次食用量不超过10只。

食用小龙虾的安全问题成为了大家关注的焦点。过量食用小龙虾真的有患病风险吗？怎样吃虾才健康？近日，记者带着这些问题采访了湖南省国家注册营养师、湖南省胸科医院营养科主任张胜康。

什么是哈夫病？龙虾吃多了后真的会患病吗？

“哈夫病，多指患者食用水产品24小时内出现的不明原因的横纹肌溶解综合征。”张胜康介绍，常见的横纹肌溶解综合征往往是由挤压伤、肌肉过度劳累、感染以及各种代谢性疾病等原因所致。横纹肌细胞被破坏后，细胞内物质释放到细胞外液和血液循环中，进而引起的临床综合征，典型症状为肌痛、肌无力、茶色尿，严重者可导致急性肾损伤等严重问题甚至危及生命。

查询研究资料发现，夏季和秋季是哈夫病的高发期，淡水鳊鱼、鳊鱼、狗鱼、小龙虾等食用水产品都有致病记录。“需要注意的是喝酒后也会出现‘哈夫病’。”张胜康强调。

事实上，国内外一直在研究小龙虾与横纹肌溶解症之间的关系，却都没有定论。但总体来看，小龙虾引发横纹肌溶解是大概率事件，因此不必“谈虾色变”。

小龙虾虽营养丰富，但食用有讲究

尽管哈夫病的患病与小龙虾的食用量并没有直接关系，更多可能与易感度及个体差异有关，但小龙虾的适量、健康食用是有必要的。

张胜康表示，小龙虾脂肪含量低，含丰富蛋白质和人体所需氨基酸，营养美味，但食用小龙虾务必要做到以下几点：

要洗干净。最好购买人工养殖虾，因为野生虾生存环境不确定。选择背部红亮干净，腹部白净整齐，虾腮白而干净的小龙虾，剪去前部头壳，顺势挑去胃囊，剪去腮须，用刷子洗净后，去除虾线。

要煮熟。小龙虾生长过程中，体内会携带致病微生物甚

至寄生虫，只有100℃烹饪15分钟以上，才可彻底杀死体内的寄生虫囊蚴。在外就餐食用小龙虾时，建议选择正规的、卫生条件好的餐饮店。

要适量。小龙虾是中等嘌呤含量的食物，每100克小龙虾中嘌呤含量约75毫克，血尿酸异常的人群过多食用，会引起血尿酸升高，诱发痛风。

不吃死虾。虾死后易产生有毒物质，食用可损伤胃肠道粘膜，诱发肠炎。死虾炒制后的尾部是直的，活虾炒制后的尾部是蜷缩的，需注意辨别。

不吃虾头。虾头和虾黄易重金属超标，也是最易聚集病原菌和寄生虫的部分，不宜食用。另外，小龙虾的肠道（即虾线）也易聚集重金属，食用前应清除。

少配啤酒。小龙虾和啤酒似乎是“天生一对”，但啤酒中的维生素B₁会加速分解嘌呤核苷酸，二者同食，将大大加重机体的代谢负担。

此外，过敏体质及皮肤病、哮喘病患者，不宜食用小龙虾；高血压、糖尿病患者应减少食用。小龙虾在中医里有活血化瘀的作用，会导致孕妇早期出血、流产，孕妇也应避免食用。

■门诊新闻

惊心动魄！医生巧取“眼中钉”

本报讯（通讯员 周清）57岁的易先生是一名装修工人。几天前，他在使用射钉枪作业时不慎被一枚变形的铁钉射进左眼。易先生只觉得有东西“飞”进眼里，一阵剧痛袭来，顿时眼前发黑，热泪涌出。工友立即护送易先生来到长沙市第四医院滨水新城院区眼科救治。

经面诊及详细检查，该院眼科副主任医师邓里发现，易先生病情十分复杂棘手：左眼球损坏、视力仅剩光感，CT检查可见一枚2厘米长的铁钉呈弧形穿透角膜、晶状体，赫然嵌顿于左眼玻璃体腔内。人体眼球的前后径总共只有2.4厘米左右，此时铁钉一大半没入眼内，剩下末端裸露在眼球外面。铁钉长时间停留眼内易造成感染，左眼球或将不保。但想要取出锈钉，修复眼部损伤，手术风险极大。

邓里与团队经过反复研究探讨，制定了周密的手术方案。当晚，他与眼科团队为易先生在全麻下实施了手术。术中，邓里仔细为易先生进行角膜裂伤清创缝合，切除已破碎的左眼晶状体。在细心清理完外露的玻璃体后，用眼内异物镊夹取铁钉，终于将这颗“眼中钉”自上方角膜缘切口处取出，并避免了二次伤害，不仅保住了患者的眼球，也为后续治疗、视力恢复提供了有利条件。

邓里介绍，近来因缺乏防护意识造成眼外伤的病例很多，他提醒大家，在进行装修或户外劳作时，务必注意佩戴护目镜等防止意外伤害发生。如发生硬性异物进眼，切忌对眼睛进行擦拭和清洗，更不要使劲揉眼睛，以防止眼内容物被挤出，应立即用灭菌纱布包扎伤眼，同时第一时间到正规医院就诊。

“隔山打牛”治急慢性疼痛

“谢谢你们，困扰我近十年的病痛终于得到缓解！”近日，长沙的张女士在长沙市中医院（长沙市第八医院）星沙院区骨伤科一病区接受放射式冲击波治疗后，肩颈疼痛症状明显缓解。据悉，放射式冲击波治疗原理是利用高压电场产生的高能冲击波作用于人体病灶部位，以达到治疗疾病的目的。相较于传统疗法，具有非侵入性、安全性高、恢复快等特点，被广泛用于各类急慢性疼痛的骨折愈合不良、软组织损伤的康复治疗。

通讯员 敖志坚 摄影报道



小伙对臭豆腐过敏，吃进了抢救室

本报讯（通讯员 吴永胜）最近，江西小伙小李来到长沙旅游，在吃了湖南特色“臭豆腐”后，不到半小时，他竟然出现一身皮疹，又红又痒，还伴有头晕、胸闷、喉部发紧，随后小李发生了呕吐，同伴赶紧将他送往附近的湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）急诊科就诊。

该科主治医师吴永胜接诊

后，初步判断小李为急性全身性过敏反应。该病发病迅速，累积多个脏器，可导致气道完全阻塞、呼吸循环衰竭而死亡。小李随后迅速被安排进急诊抢救室接受心电及血氧饱和度监护与治疗，最终脱离生命危险。因为小李既往就是过敏体质，出院时医师特意嘱咐小李回当地后尽快完善过敏源筛查，避免再发过敏。

该院急诊科负责人龙华君

介绍，食用虾蟹海鲜、坚果、臭豆腐、小龙虾等食物，或吸入花粉尘土，被昆虫叮咬等均可能会出现过敏。过敏反应一旦发生，均有可能发展成过敏性休克或者喉头水肿等危及生命的情况。急性过敏反应的预防重于治疗，反复发生不明原因过敏者需前往医院完善过敏源筛查，对于已经发生急性过敏反应的患者请及时就诊以免贻误病情。

更年期“骨质疏松” 一年内三次骨折

本报讯（通讯员 曹晋）近期，55岁的陈女士（化名）在短短一年内遭遇了3次骨折，这无疑给她的生活蒙上了一层阴影。原本以为只是不小心摔倒造成的伤害，没想到背后竟然隐藏着更严重的健康问题——绝经后骨质疏松。

在湖南省第二人民医院（湖南省脑科医院）创伤骨科，副主任医师袁志根详细询问了陈女士病史，包括饮食习惯、生活方式、药物使用情况等，并进行了体格检查、血液检查和骨密度检查。

通过检查发现陈女士的骨密度明显低于正常值，这是骨质疏松的典型表现。袁志根解释道，骨质疏松的根本原因是骨形成减少而骨吸收增加导致的代谢异常。在绝经后女性中，雌激素水平的下降，不良的生活方式、长期使用某些药物、消化吸收障碍以及遗传因素等都可能对骨骼健康造成威胁。骨代谢平衡被打破，骨量逐渐减少，从而增加了骨质疏松的风险。在为陈女士制定了个性化的药物治疗方案规范治疗后，其骨质疏松情况得到了有效控制。

袁志根提醒更年期女性，要避免骨质疏松，首先需调整生活方式，包括增加钙和维生素D的摄入、多晒太阳、适当进行体育锻炼、戒烟限酒等。这些措施能有助于改善骨骼健康状况，减缓骨质疏松的进展。