



# 大量上市,多人吃进急诊室!

## 这个“常备年货”别贪吃

临近春节,车厘子大量上市,酸甜多汁的口感,引得人不少多吃几颗。不过大家在食用时一定要适量。近日,有网友称,自己吃车厘子“中毒”了,到底是怎么回事?

媒体报道,近日,四川成都一女子怀孕5个月,吃了一斤车厘子后开始不舒服,上吐下泻,随后孕肚也开始发紧、发硬,家人将其送医治疗。经诊断,其症状疑似为食物中毒。

另有一广东女子买了5斤车厘子,吃下3斤后发现情况不妙,起初,她觉得喉咙肿痛,以为只是普通上火,结果高烧至39.5℃,到医院输液治疗后不料药物过敏,最后因呼吸受阻进行紧急输氧。

专家提醒,车厘子富含纤维素,不易消化,尤其对脾胃虚弱的人,一次性吃太多,容易出现上吐下泻类似肠胃炎的症状。如

果车厘子不够新鲜、霉变等,则有可能引起急性肠胃炎。车厘子性偏温,湿热体质的人也不要多吃,否则易有口干舌燥、口腔溃疡、便秘等上火表现。

那么,车厘子还能放心吃吗?网络上流传的车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒,是真的吗?每天吃多少车厘子才安全?

专家表示,铁中毒是由于摄入铁过量引起的。有数据显示,一次摄入铁量达到和超过每公斤体重20毫克时,即可出现急性铁中毒,对于一个体重60公斤的成人来说,大约是1200毫克铁。

不过,车厘子的铁含量只有0.36毫克/100克,要达到出现铁中毒的量,一个体重60公斤的成人大约要吃333公斤,正常人不可能一次性吃这么多。所以,适量吃车厘子不会铁中毒。

植物中的氰化物通常是以氰

苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、车厘子、杏、李子等,车厘子的核仁也的确含有氰苷。不过,这些水果的果肉中不含氰苷。

专家表示,氰苷本身是无毒的,只是当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸。每克车厘子核仁中的氰苷折算为氢氰酸后大约只有几十微克,人们一般不会有意识去吃车厘子核仁,因此车厘子核使人中毒的情况非常罕见。此外,就算真的不小心把车厘子的核仁吞了下去,也不用惊慌,少量氰苷在体内可以代谢掉。

怎样安全吃车厘子?根据《中国居民膳食指南(2022)》,居民每日水果摄入量建议为200~350克。为保证水果均衡摄入,建议普通人一天摄入车厘子为100~150

克,大约10~15颗车厘子。以下三类人群更应严格控制摄入量:

首先是慢性肾病患者。车厘子含钾量较高。对于肾功能不佳的患者,肾脏排钾能力受限,大量摄入可能导致高钾血症。

其次是糖尿病患者。尽管车厘子的升糖指数(GI值)较低,但仍需控制食用量。通常血糖控制稳定的糖尿病患者,每天摄入量应控制在10颗左右。

再次是胃肠疾病患者。患有胃肠道疾病,不宜过量食用车厘子,以免引发胃胀、腹泻或是加重胃酸分泌,刺激胃黏膜,引起胃痛,甚至加重原发病情。

国家应急广播提醒,再好吃的食物也要适量,尤其春节将至,更要注意避免暴饮暴食,做到均衡饮食、适量运动、健康生活。

(国家应急广播、央视新闻、科学辟谣,1.13)

### 一杯咖啡钱 尽享美育乐

1月2日,北京朝阳区香河园地区文化中心全民美育课堂2025年的第一堂课——“运动自习室”开课了。去年8月以来,“美育加油站”全民美育课堂共开设35班次。市民用一杯咖啡钱就能上一堂专业课程,给生活增添很多乐趣。图为2025年朝阳全民美育课堂“运动自习室”开课,学员全情投入训练。程功摄



### 卓越服务 守护健康

## 道县人民医院安排部署2025年医疗服务工作

本报讯(通讯员 柏华林)开局即决战,起步即冲刺。为全面提升医疗质量,规范诊疗行为,保障医疗安全,提高患者满意度,1月16日晚上,永州市道县人民医院组织召开2025年第一次医师大会,全面安排部署医疗服务工作。

医院领导班子成员、部分职能科室负责人、临床、医技科室主任以及临床医、技人员260余人参加。院党委副书记田利国主持会议。

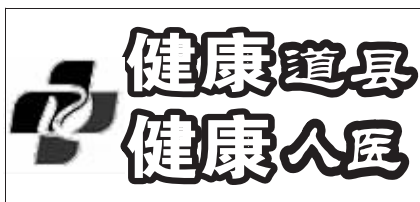
会上,信息科工程师对即将上线的新门诊医生工作站进行培训,医务科负责人汇报了2024年医疗工作情况,组织学习重点医疗管理规定,副院长黄龙才安排2025年医疗重点工作,纪委书记柏贵新通报关于群众身边不正之风和腐败

问题集中整治工作情况,安排行业作风、医德医风建设等工作。

医院党委书记阳辉就如何做好2025年医疗服务工作、推动医院高质量发表讲话。他充分肯定过去一年全体医师为保障人民群众健康的辛勤付出。他指出医疗质量和安全是医院发展、人民健康的生命线。要求全体医师不忘初心牢记使命,牢固树立医疗质量安全意识和服务意识,树立职业信心,坚守职业道德,加强学习,提升专业水平,用医者仁心和舍我其谁的担当,正确处理工作、生活之间的关系,发扬团队精神,全心全意做好医疗服务,让患者受尊重,让医者被认可,真正当好人民群众的“健康守门人”。

近年来,道县人民医院

坚持以人民健康为中心,以强化公益性为导向,不断加强内涵建设,从基础设施、人才培养、学科建设、服务能力等方面持续发力,不断提升急危重症抢救能力,改善患者就医体验,着力解决好人民群众最关心、最直接、最现实的“看病难”问题,收到较好的社会效益。医院成功入选湖南省省级边界类区域医疗中心、全省县级医院专科能力建设单位;2024年顺利晋级三级乙等医院,并被评为湖南省卫生健康工作先进集体。



### 发现

## 中国学者提出全新甲状腺解剖结构 “彭氏三角”助力重要神经保护

在解剖学领域,许多专业名词都以外国学者的名字命名,国内至今寥寥无几。近日,中国学者在甲状腺外科领域成功打破了这一局面。湖南省肿瘤医院甲状腺外科彭小伟主任团队在头颈外科知名学术期刊《Journal of Otolaryngology - Head & Neck Surgery》上发表了最新研究成果,首次提出并命名了“彭氏三角”这一全新的甲状腺解剖标志。

在甲状腺手术中,喉返神经是最为关键的结构之一。若在手术中不慎损伤喉返神经,患者可能会出现术后声音嘶哑等严重并发症。彭小伟主任团队提出的“彭氏三角”标志,为甲状腺外科手术提供了全新的解剖学视角,帮助外科医生更加精准地定位喉返神经,显著提高手术的安全性和效率,减少术后并发症的发生。

“彭氏三角”指的是由甲状腺背侧边缘、环甲肌下缘和外侧系带边缘所形成的三角形区域。通过识别和利用这一三角区域,外科医生能够更快速、精准地找到喉返神经,显著缩短手术时间,减少术中出血,降低术后并发症发生率,从而提高手术的安全性与效率。

彭小伟主任团队从发现这一解剖区域,到进行反复的解剖学研究、临床验证及推广应用,历时六年之久。如今,“彭氏三角”已被国内众多甲状腺外科医生广泛采用,并得到了学术界的一致认可。这一创新性解剖标志为甲状腺外科医生提供了更明确的解剖指导,减少了对个体经验的依赖,进一步推动了手术技术的标准化,为患者提供了更加安全、精准的治疗。

通讯员 彭璐 周诗韦