

┃ □栏目主办/余杭区卫生健康局 余杭时报社

夏天,余杭人桌上这道"下饭神器"

医生提醒"干万悠着吃"

本报讯(记者徐媛 通讯员 姜梦婷)每到闷热潮湿的夏季,餐 桌上那碟泛着青灰色、飘散着特殊 气味的霉苋菜梗,便成了许多余杭 人的开胃法宝。但是美味之下,这 道菜也潜藏着风险。近日,余杭区 第二人民医院就收治了两位因这口 鲜美中毒来院抢救的患者。

86岁的方奶奶(化名)对"霉苋 菜梗"情有独钟,前两天她就着自己 腌制的霉苋菜梗连吃了三四顿白 粥,感觉胃口都变好了。这天午饭 时分,她正嚼着滋味十足的菜梗,突 然眼前一黑,晕了过去。家人连忙 将其送到余杭二院急诊科。

急诊科医生王幸观察到方奶奶 的嘴唇和手指都呈现青紫色,心电

要掌握科学驱蚊的措施

建议穿着浅色长袖上衣

使用蚊虫驱避剂喷涂暴

监护也显示血氧饱和度已跌破90% (正常值:95%-100%)。再三询问下 得知,方奶奶吃了好几顿的霉苋菜 梗,初步考虑"亚硝酸盐中毒"!果 然,随后的血气分析提示,方奶奶体 内的高铁血红蛋白浓度高达7.7% (正常值:0.4-1.5%),明显升高,是典 型的"亚硝酸盐中毒"。予以解毒对 症处理后,方奶奶青紫的嘴唇渐渐 红润起来,身体明显好转。

无独有偶,日前,74岁的王大爷 (化名)也面色发紫地被送到了余杭 二院急诊抢救室。家属告知医生, 老人吃了"霉苋菜梗"后便出现了恶 心、胸闷、乏力。血气分析提示再次 指向"亚硝酸盐中毒"。经过及时的 对症解毒治疗后,王大爷病情逐渐

"每年这个季节,急诊都会接诊 不少因进食霉苋菜梗等'霉制菜、腌 制菜'导致亚硝酸盐中毒的患者。" 急诊科医生王幸介绍。亚硝酸盐是 剧毒物质,成人摄入0.2-0.5克即可 引起中毒,3克即可致死。在新腌制 一周左右的菜里,亚硝酸盐含量最 高。中毒后,主要表现为全身皮肤 黏膜呈青灰色,口唇、甲床呈青紫 色,严重者还会出现休克、呼吸衰竭 等,危及生命。

王幸提醒:"不仅是霉苋菜梗,腐 败的腌菜、腌肉、隔夜菜等食物中的 亚硝酸盐含量都比较高,要尽量少 吃。一旦发现有疑似亚硝酸盐中毒 的症状,一定要尽早尽快送医治疗。"

1. 选择信誉良好的商家购买, 确保食品来源可靠。

2. 新腌制的菜,在腌制5-8天 的时候,亚硝酸盐含量最高。等到 腌制半个月后,食物中的亚硝酸盐 反而会减少,所以最好充分腌制15 天以上再食用。

3. 烹饪之前,将腌制食物用水 洗一洗,亚硝酸盐可以溶于水,可 洗掉一部分。

4. 适量食用,不要长期吃,每

5.特殊人群(如孕妇、儿童、老 年人或有特定健康问题的人)应谨 慎食用。

6. 如果食用后出现不适症状, 应立即停止食用并寻求医疗帮助。

夏季这样防控登革热

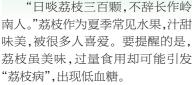
国家疾控局近日发布"登革热防 控指南"健康提示,提醒公众我国进 入夏季登革热高发期,建议日常生活 做好防范。早发现、早诊断、早防蚊 是防止出现重症病例及进一步传播

登革热是由登革病毒引起的急 性传染病,主要通过媒介伊蚊叮咬传 播,一般不会在人与人之间直接传 播。根据防控指南,我国登革热疫情 以境外输入引发本地传播疫情为主 要特征,大部分地区高发期发生在6 月以后,多在8月至10月达到高峰。

广州医科大学附属市八医院感 染二科主任王建介绍,典型登革热的 主要临床症状包括突起发热,有时可 达39摄氏度;伴有明显疲乏、厌食、 恶心;常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全 身肌肉痛、骨关节痛;可伴面部、颈 部、胸部潮红。如出现以上症状,应 尽快到正规医院就医,并主动向大夫 说明旅行史等情况,避免延误病情及

造成进一步传播。

日常生活中如何预防登革热? 防控指南明确,要做好物理屏障防 护,免受蚊子叮咬,尽量选择配备纱 门、纱窗的居住环境;要掌握科学驱 蚊的措施,建议穿着浅色长袖上衣和 长裤进行室外活动,使用蚊虫驱避剂 喷涂暴露皮肤和衣物;养成良好卫生 习惯,定期清除家庭、单位范围的各 种积水,积水处需定期疏通、平洼填 坑,防止蚊虫孳生。 (新华社)



荔枝那么甜还会导致低血糖? 俗话说,"高血糖要钱,低血糖要命。" 低血糖有哪些危害? 又该如何紧急 处理?这里为大家详解,以免误入

现在正是荔枝上市的季节,若空 腹时大量食用荔枝,可能引发"荔枝 病"。日前就有报道称,广东一名女 子过量食用荔枝后,次日睡醒出现头 晕不适、持续性鼻出血等症状,到医 院被诊断为"荔枝病"。

荔枝的甜味主要来自果糖,果糖 在体内转化为葡萄糖才能被吸收利 用。当人体短时间内食用大量荔枝, 血液中积聚过量果糖,转化酶来不及 将其完全转化为葡萄糖。高浓度果 糖会刺激机体分泌大量胰岛素,导致 血液中的葡萄糖水平急剧下降,从而 引发低血糖症状。

此外,未成熟的荔枝中还含有两 种天然的氨基酸——次甘氨酸 A 及 亚甲基环丙基丙氨酸。它们会抑制 脂肪酸氧化和糖异生(身体生成葡萄 糖的过程),导致肝脏无法及时补充 血糖。当肝糖原储备不足时,血糖便 可能骤降。因此。建议成人每天吃 荔枝不要超过300克,最好在饭后半 小时内食用。

提到血糖,人们的第一反应往往 是高血糖和糖尿病,却容易忽视更危 险的低血糖。它随时随地都可能来 "偷袭"你,严重时还可能危及生命。

比高血糖更危险 低血糖伤心又伤脑

医学上将低血糖定义为:健康人 群血糖 < 2.8 毫摩尔/升,糖尿病患者 血糖≤3.9毫摩尔/升。

成年人发生低血糖会出现饥饿 感、心慌、手抖、出虚汗、四肢无力等 症状。老年人发生低血糖,大多没什 么明显症状,部分人群会表现出神经 精神症状,如言语行为反常、偏瘫、意 识障碍、嗜睡、昏迷等。

在生理状态中,人体内降低血糖 的激素只有一种,即胰岛素;而升高 血糖的激素有很多种,包括胰高血糖 素、糖皮质激素、肾上腺素、去甲肾上 腺素、生长激素等。

一旦发生低血糖,人体为了保护





重要器官的运转,会本能地动员升糖 激素去对抗胰岛素。但升糖激素除 了升高血糖,还有升高血压、收缩血 管的作用,会导致心脑缺氧,可谓是 伤心又伤脑。不夸张地说,低血糖的 危害一点都不亚于高血糖,甚至比高 血糖更加危险。

增加心血管疾病风险:低血糖会 触发交感神经兴奋,导致儿茶酚胺 大量释放,引起心率加快、血压升 高和心肌收缩力增强,可能诱发心 肌缺血、心律失常, 甚至急性心肌

2025年美国糖尿病协会公布的 一项研究显示,严重低血糖(血糖 < 3.0毫摩尔/升)可使心血管事件风险 增加2倍,心血管死亡率升高4倍。

促进血栓形成:在急性低血糖期 间,心脏负荷增加会导致血小板活化 增加,凝血机能增强、促进血栓形 成。低血糖再灌注过程会加剧氧化 应激和炎症因子释放,损伤血管内皮 功能,增加动脉粥样硬化斑块不稳定 性,斑块发生破裂、脱落风险加大。 这些都会增加心脑血管系统发生梗 塞的风险。

损伤大脑:低血糖对大脑的损害 有一定区域选择性,进化越完全的脑 细胞,对低糖越敏感。大脑中尾状 核、豆状核、大脑皮质、海马体、黑质 等区域,对缺糖尤其敏感,最易受 损。上述区域都有着关键功能,例如 尾状核和海马体均负责大脑的学习、 记忆功能,黑质是调节运动的重要中 枢。反复低血糖会加速海马体神经

元死亡,导致认知功能衰退。

低血糖有张"多变的脸"

引起低血糖的原因很多,每次发 生低血糖的时间和反应也可能不一 样。进食量过少、吸收合成障碍,长 期饥饿或过度控制饮食,小肠吸收不 良、长期腹泻等均可诱发低血糖。

饥饿容易造成低血糖,但极少数 人知道进餐后也会发生低血糖。这 主要发生在糖尿病早期或一些有胃 肠道疾病的患者身上,比如经历胃肠 大部切除术后或罹患胃肠运动功能 异常综合征等,由于进食后糖吸收过 快,刺激胰岛素过快、过多分泌,也会 诱发餐后低血糖。

另外,饮酒过量也会出现低血 糖。酒精可抑制糖异生,甚至可引起 酒精性肝病、肝硬化等肝脏疾病,致 使肝糖原储备减少,从而导致血糖降 低,空腹饮酒则更加严重。

睡着后也可能出现低血糖。夜 间低血糖一般出现在凌晨1时到3 时,人会感觉心慌、颤抖、饥饿并多 汗、做噩梦等。有些人会在第二天晨 起后头痛、感觉没睡好,浑身乏力 等。如果夜间无症状低血糖没有被 及时发现,还可能引起隐匿性心脑功 能损伤。

爱运动的朋友也要注意。当运 动强度过高、时间持续过久,消耗较 多能量后,血液中葡萄糖水平会显著 降低,都可能引起低血糖。

服用药品或保健品也有可能出 现低血糖。包括胰岛素和口服降糖 药在内的多种药物都可能引起低血 糖,常见于起始治疗阶段、药物用量

过多或用药后未及时调整饮食运动 方案等情况。有的糖尿病患者自行 服用各种各样的保健品,如果出现肝 肾功能损伤,都可能加重胰岛素代谢 障碍,使之在体内堆积,导致低血糖 的发生。

需要警惕的是,低血糖还是个 "急性子",可以在短短几小时内将人 击垮,甚至危及生命。它也很狡猾, 常常喜欢玩"变脸"游戏,用"病"伪装

■伪装一:冠心病

低血糖有时会导致出冷汗、面色 苍白、心前区不适等症状,好像心绞 痛发作一样。这是由于血糖降低使 交感神经兴奋,加快去甲肾上腺素等 物质释放,诱发类似心绞痛症状,其 实不一定是心脏出了问题。

■伪装二:精神症状

低血糖还会表现出一些精神症 状,如脾气性格大变、举止异常等。 这是由于脑细胞所需能量几乎完全 来自血液中的葡萄糖,当血糖浓度过 低时,脑功能便会紊乱,严重时会形 成类似精神疾病的症状。

■伪装三:脑血管病

如不同程度的意识障碍、肢体无 力、言语不清、肢体偏瘫等,也可表现 为类似癫痫发作时的双眼上翻、肢体 抽搐等症状。

升糖牢记三个"15"原则

第一个"15":出现低血糖后,立 即进食15克快速升糖食物或饮品。 最佳选择是白糖、糖块或葡萄糖片 等,饼干、点心、含糖饮料、粥也可作 为替代。

15分钟后测血糖,如果症状消 失,血糖达到4毫摩尔/升以上,按正 常时间进餐即可;如果超过此值,等 待1小时后才能进餐,并吃一份含碳 水化合物和蛋白质的加餐,避免进食 刺激胰岛素分泌,导致血糖再次下

第二个"15": 若等待15分钟后, 血糖没有上升,症状没有消失,则再 进食15克碳水化合物。等待15分钟 后,再次测量血糖。

第三个"15": 若等待过后血糖 仍低于3.9毫摩尔/升,再进食15克 碳水化合物。若症状持续30分钟至 45分钟,或上述3次循环处理后低血 糖仍没有缓解,血糖仍然低于3.9毫 摩尔/升或出现症状加重等情况,则 应尽快就医。 (文汇报)

"频繁洗头致脱发""伤口须用酒精消毒" 是真是假?

健康解读来了



"喝有水垢的水易得肾结石""频繁洗头致脱 发""伤口须用酒精消毒"……这些说法是真是假? 如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官 方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专 家库成员进行针对性科普。

误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程 中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的"硬 水"。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度,单位是 毫克每升(mg/L), 当水的硬度高于200mg/L时, 烧水时易产生 水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也 能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德 提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石 若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险.

误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗 头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不 会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至

据介绍,对于正常人来说,头发的脱落主要是由于毛囊 进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态 下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养 状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死 亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为 "伤口越疼,消毒就越彻底"。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示, 医用 酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日 常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精 的医用碘伏消毒液,其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒 浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用 酒精也是"敌我不分"的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微 生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合, 甚至导致瘢痕形成。

误区四:抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过 敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症 状,主要与一种叫"组胺"的炎症物质有关。组胺需与H1受 体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺 类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过 敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无 戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未 得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并 发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至 擅自停药,可能会加重病情。

误区五:动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种 食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动 物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前 提下,两者导致人发胖的"能力"并无本质差异,并不存在哪 种油"更容易让人发胖"的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学和物理 特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予 食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而"吃得 多"才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在 使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会 因能量蓄积引发肥胖。

(新华社)