



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年8月7日
星期日

医学、健康、服务、科普

记者 陈晓丽 通讯员 尹士平

不吃野生蘑菇 芸豆彻底煮熟

夏季雨水增多,是野生蘑菇生长旺盛的季节,也是毒蘑菇伤人的多发季节。这时,一定要提防自然界这些美丽的“诱惑”,不要随意食用野蘑菇。

济南市疾病预防控制中心食源性疾病和食品安全风险监测所所长周林解释说:“一种野生菌中常含有多种毒素,误食野生菌后毒发症状非常复杂,多为混合症状,包括胃肠炎型、神经精神型、溶血型、肝脏损害型、呼吸循环衰竭型、光过敏性皮炎型等。”

“山东省近年来引起中毒的常见毒蘑菇有长纹鹅膏、春生鹅膏、黄盖鹅膏和黄盖鹅膏白色变种、栗色环柄菇、大孢花褶伞、内褐鳞环柄菇、淡玫红鹅膏、黄丝盖伞、暗毛丝盖伞等。”周林提醒,误食野蘑菇中毒后,应立即到正规医院救治,或拨打120急救电话,并保留蘑菇样品。在等待急救人员赶到的时间里,如果中毒者意识清醒,要反复进行催吐。

除了野生蘑菇,家庭常吃的芸豆也会导致中毒。芸豆是大家四季普遍食用的蔬菜,因此中毒一年四季都有发生。

“大量事实表明,芸豆中毒主要与烹调方法不当有关,如吃芸豆水饺、急火炒芸豆及各种凉拌芸豆等,没有熟透就容易引起中毒,而吃熟透的焖芸豆不会发生中毒。”周林说,这是因为生芸豆所含的毒性物质可被持续高温破坏,加热不充分、毒素未被破坏,就可能引起中毒。

周林提醒,很多家庭喜欢种植滴水观音用来观赏,但是滴水观音有毒性,常被当作芋艿或香芋误食。“如果舔舐滴水观音叶片上渗出的汁液、食用其植株部位(叶、茎),或接触眼、口等敏感部位,会引起接触部位肿胀麻木,甚至出现中枢神经中毒症状,有小孩的家庭最好不要种植。”

泡发银耳木耳 别超过两小时

在细菌性食物中毒中,有一类毒素是致死率最高的。它毒性强,病死率极高,近年来引起的中毒事件时有发生,敲响食品安全的警钟。2018年7月,浙江金华久泡黑木耳中毒事件中,3人米酵菌酸中毒,1人死亡;2020年10月,黑龙江鸡西酸汤子中毒事件中,9人米酵菌酸中毒,9人死亡。

引起中毒的罪魁祸首就是米酵

野蘑菇别吃 生猛海鲜别贪

高温高湿的“桑拿天”更易食物中毒



壹点问医

目前正值伏天,降雨频繁,温度高、湿度大的环境有利于细菌大量繁殖,易导致食品腐败变质,极易引发食源性疾病。木耳、银耳、芸豆、海鲜等常见食品如果烹饪不当,极有可能引发食源性疾病。

夏季当心「病从口入」



◎注意饮食卫生
多数腹泻患者都有不洁饮食史。

◎注意补水

腹泻严重或出汗较多,应适当喝一些汤水,以补充体内水、维生素和电解质不足。



◎少食油腻辛辣食物
夏季人们喜欢吃肉串喝冰啤酒,肉串脂肪含量高,再加上冰啤酒刺激,很容易引发腹泻。

◎及时就医

急性胃肠炎是胃肠黏膜急性炎症,表现为腹痛、腹泻、呕吐等。要及时就医,避免严重脱水。



菌酸。“米酵菌酸是椰毒假单胞菌酵米面亚种产生的毒素,椰毒假单胞菌酵米面亚种在自然界普遍存在,25℃-37℃的环境是米酵菌酸产生的温床。”济南市疾病预防控制中心食源性疾病和食品安全风险监测所副所长孙婷介绍。

“米酵菌酸毒性极强,对人体的肝、肾、心、脑等重要器官均能产生严重损害,一般的煎、炸、煮、炖等烹饪方法无法破坏它的毒性。”孙婷介

绍,目前对米酵菌酸无特效解毒药物。一旦中毒,主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、头晕、全身无力,重者出现黄疸、呕血、血尿、抽搐、休克甚至死亡,死亡率高达40%以上。

孙婷介绍,米酵菌酸中毒多发生在夏、秋季节。潮湿、阴雨天气,再加上储存不好,椰毒假单胞菌会在食物中大量生长繁殖,产生米酵菌酸毒素。“引起中毒的食品主要是发酵玉米面制品、变质银耳及其他变

质淀粉类制品,包括糯米汤圆、玉米面粉、泡发黑木耳、变质鲜银耳等。”孙婷说。

为了预防米酵菌酸中毒,大家在制作和食用发酵米面食品,以及米粉、肠粉等湿米面制品时,要选用新鲜卫生的原料,保证器皿和环境清洁,严格控制发酵时间和温度,不要长期储存。一旦发现各色霉斑和异味就不能食用。

同时,孙婷提醒,泡发木耳、银耳时间不宜过长,一般不超过两小时,清洗要彻底;泡发后应及时加工食用,不能食用隔天泡制加工的银耳、木耳。一旦发现有异味或手摸感觉有黏液,就不可再食用。

“一旦中毒,要立即禁食可疑食品,立即就医,尽快催吐或洗胃清肠。吃过同批食物未发病的人员,也要尽快催吐或洗胃清肠,以减少毒素吸收和对机体的损伤,降低死亡率。”孙婷说。

水产品、禽蛋等 要煮熟煮透

盛夏之日,炙热之时,要问消暑降温、排解压力的办法,海鲜配啤酒可算一个。不过,大快朵颐之际,也需警惕副溶血性弧菌引发的食源性疾病。

“副溶血性弧菌是一种嗜盐性细菌,广泛存在于海水、海底沉积物和鱼、贝类等海鲜中,对酸敏感,不耐热,存活能力强,在海水中存活时间可超过48天,如果抹布或者砧板被其污染,副溶血性弧菌能在上面存活1个月以上。”济南市疾病预防控制中心食源性疾病和食品安全风险监测所主管医师赵孟源介绍。

副溶血性弧菌是我国沿海地区最常见的食源性致病菌,近年来,由于海鲜空运,内地城市的病例也逐渐增多。

副溶血性弧菌主要通过消化道感染,摄入被其污染的食物,尤其是生食、使用被污染的锅碗瓢盆或砧板、带菌者接触或处理食物等,均易感染。

“副溶血性弧菌主要污染的食物为海产品,其中以墨鱼、带鱼、黄花鱼、螃蟹、虾、贝、海蜇等为多,其次为熟肉类、禽肉、禽蛋、咸菜及蔬菜等。”赵孟源介绍,海产品中以墨鱼带菌率最高,不同季节带菌率也不同,冬季很低,夏季平均带菌率高达94.8%,因此夏季食源性疾病发病率较高。

为了预防副溶血性弧菌,赵孟源提醒大家,对水产品烹调要格外注意,应煮熟煮透,切勿生吃,防止外熟里生。烹调后的食品应尽早吃完,不宜在室温下放置过久,隔餐或过夜饭菜,食前要回锅热透。盛装生、熟食品的炊具要分开,注意洗刷、消毒,防止生食品污染熟食物。

戊肝疫苗保护作用至少可持续4.5年

戊肝病毒很容易“病从口入”,接种疫苗可有效预防

记者 秦聪聪

山东大学卫生与健康服务中心主任赵增科指出,安全是健康的基础,健康是安全的延伸,而防住传染病是保证健康的第一步,也是最重要的一环。

“目前来看,病毒性肝炎还是危害最大的一类肝病。”赵增科介绍,对于病毒性肝炎,一要全面认识,二要足够重视,三要主动预防,四要规范治疗。

赵增科介绍,病毒性肝炎分为甲、乙、丙、丁、戊5种常见类型。不同类型的病毒性肝炎,其传播方式略有不同。

乙肝的传播途径包括血液传播、母婴传播、性传播、经破损的皮肤黏膜传播等,其中最主要的传播途径是母婴传播。

丙肝传播途径和乙肝相似。丁肝比较特殊,患者往往有乙肝感染史。而甲肝和戊肝可通过消化道传播,简单来说就是“病从口入”。

“近年来,随着计划免疫的推

壹点问医

高校学生集体生活、集体用餐,彼此间接触密切,凸显出传染病预防的重要性。第12个“世界肝炎日”到来之际,山东大学卫生与健康服务中心主任赵增科做客《壹点问医》,就校园传染病尤其是病毒性肝炎的预防和控制支招。



扫码看直播



广,甲肝和乙肝在学生中的感染率逐渐下降,但是戊肝呈现增长趋势。”赵增科介绍,戊肝发病数已连续10年超过甲肝,分析其原因,主要还是大家对戊肝的知晓率普遍偏低,对其严重性认识不足。戊肝疫苗在16岁才开始接种,很多人对此没有足够了解,就错失了疫苗这道戊肝预防的关键防线。

据了解,戊肝会引起肝功能损害,严重者可发展为肝衰竭,甚至死亡。除了肝内表现,还会伴随一些全身多脏器损伤的症状。在治疗上,目前没有特异性抗病毒药物,主要是保肝护肝,对症治疗。

需要注意的是,戊肝属于人畜共患病,所以传染源十分广泛,除了戊肝患者、戊肝隐性感染者,还包括猪、牛、羊、鼠、兔等动物宿主和海产品,其中猪的感染率非常高。

食用未煮熟的猪肉、猪肝、海产品等,极易感染戊肝。学生群体普遍缺少对戊肝的免疫力,集体生活、集体用餐,彼此间接触密切,高度集中的学习和生活方式,十分有利于戊

肝病毒的传播。

“一旦有学生感染戊肝,很有可能会引起群体间的小规模暴发。”赵增科提醒,除了预防病从口入外,注意饮食和饮水卫生,不进食生或半生的食物,杜绝暴饮暴食、嗜好生猛海鲜,养成饭前便后洗手的良好习惯,尤其要强调一点,那就是接种疫苗。

“接种疫苗是预防戊肝最经济、最有效的手段,戊肝是一种可以通过疫苗预防的疾病。”赵增科建议,16岁及以上学生群体,可按照0-1-6个月程序接种戊肝疫苗,即当天接种第一针,第一针接种后1个月接种第二针,第一针接种后6个月接种第三针,从而远离戊肝病毒的危害。

据悉,该疫苗的Ⅲ期大规模临床试验(受试者多达11.3万人)证实,戊肝疫苗在正常年龄组人群中,具有非常高的安全性和免疫原性。

研究期间未发现与疫苗接种相关的严重不良反应事件,长期随访结果表明,戊肝疫苗保护作用至少可持续4.5年,完成全部3针接种者,4.5年后保护效力仍高达93.3%。

□美编:马秀霞
□策划:陈玮
□组版:洛菁
□编辑:于梅君