

北京一女子因吃卤味险丧命

卤味好吃但须警惕亚硝酸盐中毒

日前,北京清华长庚医院急诊来了一位90后姑娘,当时,该姑娘喘息不止,口唇、双手发绀(gàn),即呈青紫色。初步分诊,血压正常,心率偏快,普通静脉血液检查正常,血氧饱和度在正常范围内偏低,接诊中,姑娘的喘憋症状就愈发严重了,她到底怎么了?

吃卤味导致中毒

该姑娘的脸色就好像古装剧中的“中毒”模样,接诊医师见状,紧急下达了抽取动脉血样,行血气分析检测的医嘱。随后,检查结果进一步明确了患者的血液氧合情况,证实为亚硝酸盐中毒。医师立即输液亚甲蓝——一种像墨水一样的药物,没过多久,她的症状得到了缓解。

患者怎么会亚硝酸盐中毒呢?经询问得知,这位姑娘平时喜欢吃卤味熟食,发病前在一家常去的熟食店买了不少卤味吃,没想到差点儿送了命。

临床病例显示,由亚硝酸盐引起食物中毒的概率较

高。亚硝酸盐广泛存在于我们的生活中,呈白色或淡黄色,易溶于水,无臭、味微咸带涩苦。亚硝酸盐常常被用作食品添加剂,因为它跟肉可以发生化学反应,使熟肉、卤肉等熟食变得鲜红,色泽诱人,并能抑制梭状芽孢杆菌及肉毒杆菌的生长,从而延长食品的贮存时间。这两大功能,是亚硝酸盐在食品加工工业和工业中应用广泛的主要原因。

但亚硝酸盐不是食盐,它是一种有毒致癌物质。所以,我国对其用途、用量有严格的卫生标准规定。

亚硝酸盐可天然合成

值得警惕的是,在日常生活中,家里的剩饭剩菜、腌制的咸菜中也会有亚硝酸盐产生。部分食物和蔬菜天然含有较高含量的硝酸盐,因细菌、发酵等因素,可转变为亚硝酸盐。比如,在腌制咸菜的过程中,会出现亚硝酸盐含量增高的一段时间,此期间大量食用咸菜就有可能中毒。

亚硝酸盐导致中毒的原理是,它影响了血液中的氧气

结合。正常情况下,红润的口唇和甲床,是因为有充分与氧气结合的血红蛋白。这种血红蛋白向全身各处输送氧气的功能,离不开其中的铁元素。但是在摄入亚硝酸盐等氧化剂后,普通的血红蛋白内的铁被氧化成了高铁血红蛋白,失去了携氧能力,导致中毒者快速出现全身缺氧症状,如口唇、

甲床等颜色变成了褐色、蓝褐色甚至蓝黑色,出现胸闷憋气、呼吸困难等症状,严重者可昏迷、休克,甚至死亡。

这些症状出现的时间及严重程度,与患者摄入亚硝酸盐的剂量呈正比。

限量摄入是防毒关键

看到这里,可能很多读者不敢吃卤味、咸菜了,实际上不必如此。因为现如今的人类,已经进化出强大的生化保护机制,可以将生理状态下出现的高铁血红蛋白恢复成为具有正常功能的血红蛋白。只有当亚硝酸盐的摄入量超过了人体的代谢能力时,才会出现中毒。

除生产企业、食品加工厂要严格按照国家食品添加剂卫生标准使用亚硝酸盐外,人们在生活中也应注意自行防范。比如,新腌制的蔬菜在3天至6天内吃,或在3周以后再吃,避开亚硝酸盐浓度的高峰期;剩饭剩菜注意低温保存,尽量少吃或不吃,食物在变味儿之前,亚硝酸盐的浓度往往已经升高。(据《北京日报》)

中药汤剂太苦,加糖服用可行吗

医生:服用中药时应在医生指导下加糖

晨报讯(百姓热线记者 马龙歌)良药苦口利于病,可中药汤剂的苦涩还是让很多人难以下咽。有的人受不了这种“苦”,就会加糖服用。医生表示,其实这种做法是不妥的,患者喝汤药时最好不要加糖。

“中药真是太苦了,气味儿也不好闻。”10月15日,淇滨区卢浮宫小区的吴女士来电称,她有体寒的老毛病,天气一冷总是腰酸腿疼。为此,她经常服用中药调理身体,但每次喝中药对她来说都是件很痛苦的事。“中药真是太苦了,为

了好下咽,我每次都会加一些白糖。”吴女士说,前几天她在诊所抓中药时,医生表示,服用中药时加糖会影响药效。

对此,市人民医院中医科李医生表示,一般情况下影响不大。不过从中医观点来看,糖也是一味药。白糖性凉,而红糖性温,如果把白糖加入温热药剂中,或把红糖加入寒凉药剂中,多少会影响药效。特别是对于肥胖、糖尿病、痰湿体质的患者来说,喝中药时不宜加糖。建议患者在医生的指导下使用。

刚学走路的宝宝八字脚怎么办

医生:宝宝有轻微八字脚无需担心

晨报讯(记者 李瑞辉)“我家宝宝最近刚学会走路,但我发现宝宝在走路时有些八字脚。问其他有孩子的朋友后,她们说这属于正常情况,慢慢就好了,但家人很担心宝宝长大后也是八字脚。刚学走路的宝宝出现八字脚真的不用管吗?”10月13日,家住淇滨区欧洲风情小区的常女士最近因宝宝走路有些八字脚的事很是担心。

就此,记者咨询了市妇幼保健院刘医生。刘医生表示,医学上认为,有八字脚的宝宝与下肢内外侧力量不平衡

有很大关系。“因为刚学会走路的宝宝力量和平衡能力欠佳,此时八字脚属于生理现象。在4岁前,如果孩子八字脚没有加重,家长平时注意调整其坐姿和站姿并继续观察就可以了。”

刘医生提醒,如果宝宝八字脚越来越严重,则需要到医院找专业的骨科医生或者康复医生诊断。“父母日常还应带孩子多参加户外活动,多跑跑、多跳跳,锻炼其下肢力量和平衡能力。”

婚后易发胖?这是真的!

您在结婚之后长胖了吗?如果没有长胖,那恭喜您,属于自律能力很强的少数人。最近,德国的一项研究发现,大多数人在结婚之后,体重会增加。

为了考察婚姻状态与体重变化之间的关系,德国的多家机构的研究人员开展了一项历时16年的跟踪调查,他们在分析了2万名德国人的相关数据后发现,在婚后前4年,夫妻的体重增速通常为婚前独居时的两倍,而且这一现象与年龄、健康状况、精神状态、体育锻炼频率和生育状况无关。

研究人员认为,导致体重变化的根源还是饮食。婚姻状况的变化,往往意味着日常饮食习惯的变化。例如夫妻会共进早餐,这时,每个人吃的通常都比独居时多,独居者不吃早餐或者早餐相对简单的比例更高。

研究还发现,离婚或分居也会对体重产生影响,无论男女,在这两种状态下,胖瘦程度都很容易降至结婚或同居前的水平。

研究人员认为,这可能是因为在单身状态时,为了寻找伴侣,会对体型更加重视。(据央视网)

空腹吃柿子引起肚子疼

医生:空腹时过量食用易诱发胃结石

晨报讯(记者 任敬)眼下正是柿子上市的季节,俗话说“每日一苹果,不如每日一柿子”,火红的柿子以其甜甜的味道,软软的口感和丰富的营养受到了许多市民的喜爱。然而,家住淇滨区东方世纪城小区的李女士近日因为柿子遇到了困扰。

10月14日上午,李女士告诉记者,前些天,她和丈夫带着儿子去淇滨区大河涧乡的山里游玩,儿子看到山坡上成熟的柿子就要他们给他摘下来吃。“村民很友好,让我们随便摘。我吃了一个感觉味道很好,儿子吃了更是喜欢,一连吃了四五个。”李女士说,令她没想到的是,没过两天儿子就说肚子疼,吃了药也不见好,她带儿子去医院检查后才发现是儿子得了胃结石。

“真是没想到吃柿子也能吃出病来,我最近还在微信群里看到柿子和酸奶等食物一起吃会中毒,这是真的吗?”李女士对此感到很困惑。

就此,记者咨询了市人民医院急诊科的安医生,安医生表示,在空腹的情况下短时间内食用过量的柿子易诱发胃结石。这是因为柿子中含有大量鞣酸和果胶,过量的鞣酸在胃酸的环境下会和胃里的蛋白质形成不可溶的沉淀,再加上柿子中含有大量的果胶和纤维,如果不能及时排出,时间久了就容易形成胃结石。所以建议市民尽量不要空腹食用柿子,同时也不要过量食用。

安医生还表示,网络上那些柿子和酸奶等食物一起吃会中毒甚至死亡的言论其实是危言耸听,因为柿子和酸奶等高蛋白食物一起吃并不会形成毒素,更不会致死,只会引起消化不良等症状。