

蘑菇中毒没有特效解毒剂

近期中毒事件多发,医生提醒不要采食野生毒蘑菇

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧

近日,烟台迎来频繁降雨的天气,雨后山林间野蘑菇如春笋般冒出,不少老百姓上山采摘,却不幸引发多起毒蘑菇中毒事件。记者昨日在烟台毓璜顶医院输血科采访时了解到,该科上一周应用血浆置换技术成功救治了9起因食用野生毒蘑菇导致急性肝肾功能损伤的患者,而就在记者采访前一天,又有5位市民因为食用野生毒蘑菇导致中毒而入院。

输血科主任于淑红告诉记者,因为需要血浆置换的病人太多,科室血液治疗小组的成员们已连续多日加班到深夜。

于淑红介绍说,目前,我国已知有400多种有毒蘑菇,多数毒蘑菇与食用菇

外形相似。烟台常见的毒蘑菇有毒粉褶菌、簇生沿丝伞、小毒蝇鹅膏菌等。“食用毒蘑菇种类不同,患者中毒后的临床症状也不同,但是都存在一个共同特点,即毒蘑菇中毒后死亡率极高,目前没有治疗毒蘑菇中毒的特效药。”她表示,蘑菇中毒后反应通常分为胃肠炎型,比如恶心、呕吐、腹痛、腹泻;神经精神型,会出现流涎、流泪、出汗、幻觉、狂躁;溶血型会有贫血、黄疸、血红蛋白尿等症状。“最危险的是肝肾损害型,初期呈胃肠炎症状,1-2天后缓解,但我们称其为假愈期,随后会出现肝、肾、脑等脏器损害,以肝损害最为严重。而烟台近期中毒事件多表现为急性肝肾功能损伤,属于最危险的中毒类型。”

一旦怀疑蘑菇中毒,应立即采取施救措施,首先是立即催吐,可用手指或筷子

压舌根催吐,减少毒物吸收,但已昏迷者一定禁止催吐;将食用的蘑菇样本保存好,供专业人员识别;家属要立即将患者送往正规医院救治,切勿延误,入院后,要向医生详细说明食用蘑菇情况、时间和症状,听从医生建议,必要时进行血液净化治疗。

于淑红提醒市民,一定不要随意采摘野生蘑菇,尤其是自己不认识的品种。“也不要从路边摊贩购买野生蘑菇,集体

聚餐、举办会议等更要避免加工食用野生蘑菇。”她说,

“毒蘑菇的毒性成分稳定,烹煮、晒干等方法无法破坏毒性。而且蘑菇中毒没有特效解毒剂,早期救治是关键。生命安全大于天,口服之欲须谨慎。”



只运动不控制饮食 减肥总是不成功

很多人觉得,哪怕胡吃海塞,只要大量运动就能减肥,这个错误观念导致减肥总是不成功。

简单算笔账,跑步半小时大约消耗300千卡左右热量,一块100克的小蛋糕热量大约为350~450千卡。辛辛苦苦跑半小时,几口吃完蛋糕就让能量缺口消失。

另外,运动后人们往往对饮食更“宽容”,更容易选择高油高糖高热量的食物。还会不自觉地减少其他热量消耗,比如做家务、走路通勤等。吃得不健康还会在一定程度上影响运动表现(如,高糖饮食会让人容易疲惫、犯困),降低运动的减重效果。可见,只运动不控制饮食,想做到热量“收不抵支”、高效减肥,真的挺难。

但这并不是说运动不重要。坚持运动的意义不仅在于消耗能量,更在于提高体能、改善心肺功能、降低内脏脂肪、预防慢性病以及提升基础代谢率,为细水长流地健康减重奠定基础。 据新华社

侧躺玩手机危害大

长期侧躺玩手机,会使靠近枕头一侧的眼部血管受到压迫,导致供血不足,时间一长就容易有膨胀感,可能会出现短时的影像重叠和睫状肌痉挛。这种姿势还会影响左右眼用眼不均,长此以往会导致眼疲劳,造成暂时性单侧视力下降。

同时,侧躺玩手机时手机屏幕离眼睛很近,人眼肌肉的调节力度会增大,容易产生各种不适症状,如引起计算机视觉综合征,常见症状为视力模糊、眼睛干涩、眼睛疲劳等。

此外,不良的用眼习惯使眼睛长时间向内调节,调节失败就可能引起突发性的斜视!

如果本身有近视,常常高强度、近距离用眼,一定要注意预防急性斜视! 据人民网

生活方式改善 可延缓老年认知退化

美国佛罗里达大西洋大学的研究人员日前在《美国医学杂志》月刊上发表研究成果,改善生活方式,如加强锻炼、健康饮食和积极参与社交等,能帮助延缓甚至防止认知退化。专家表示,这种高效而低成本的方法有望改善老年痴呆症等神经退行性疾病的护理,并显著减轻患者家庭和公共卫生系统的负担。

在这项试验中,分配到生活方式干预组的参与者在记忆力、注意力、计划和决策执行功能上的改善尤为明显。生活方式干预主要包括定期进行体育活动、结合地中海饮食和“饮食途径阻止高血压”(DASH)饮食、有专业团队指导和支持的认知刺激和社交参与等。

研究团队还探讨了这些益处的潜在生物学机制。例如,体育活动可增加脑源性神经营养因子,支持海马体生长,同时改善血流并降低炎症;健康饮食可降低氧化应激、改善胰岛素敏感性,并降低心血管疾病风险;定期的社会和认知活动则可促进神经可塑性和心理韧性。 据新华社

秋分天转凉 防病保健康

随着秋分的到来,天气转凉、温差增大,感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、腹泻等疾病进入高发期,心血管病风险也随之增加。如何科学应对秋季健康挑战?相关专家进行解答。

中医防秋燥,科学防流感

秋分时节,天气开始由热转凉,中国中医科学院西苑医院主任医师黄欲晓介绍,今年秋分呈现“燥湿交织”的特点,燥气会让人们感觉口鼻干燥、咽喉不适,湿气又影响人体脾胃功能,导致感冒、咳嗽、过敏性鼻炎和腹泻等疾病高发。

专家表示,秋分节气既

要润燥,还要注重保护胃肠功能,避免湿气困扰。对于过敏性鼻炎,可用指腹按揉迎香穴3至5分钟,能有效疏通鼻腔,缓解症状;对于秋季腹泻,可采用食疗方法,如选用茯苓、山药、炒薏苡仁、粳米、百合一同熬粥温服,可改善腹泻症状。

国庆假期将至,人员流动

增加,流感等呼吸道传染病进入高发期。中国疾控中心研究员韩俊建议,公众应及时接种流感疫苗,并注意勤洗手、科学戴口罩、室内常通风、少去人群密集的地方等。

“若有出行计划,要密切关注目的地疾病流行现状和相关部门健康风险提示,如果出行前出现发热、咳嗽或

腹泻等传染病相关症状,建议暂缓出行。”韩俊表示,同时,要关注目的地天气情况,根据当地气温适当增减衣物;旅途中注意饮食卫生,规律用餐;返程后要提前做好健康监测,如果出现发烧、咳嗽、腹泻等症状,尽快到医院就诊,并主动告知医生旅行地点与饮食情况。

心血管疾病易发,应对“温差”是重点

秋分前后,昼夜温差明显,心血管系统面临考验。中国医学科学院阜外医院主任医师马文君说,当环境温度在短时间内发生较大变化时,人体的血管会随之收缩与舒张,不仅会增加心脏负荷,更易引起血压波动。对于已有心血管基础疾病的人群,血压波动会增加心

绞痛、心肌梗死等发生风险。

专家表示,防护重点在于应对“温差”。可采用“洋葱式穿衣法”,多层薄款、随时增减,尤其注意头、颈、背、足等部位的保暖。平时服用降压药物的患者要注意规律服药,重视清晨血压的测量。一旦发现血压持续升高或波动较

大,应及时咨询医生,科学调整用药。

运动方面,应选择一天中温度适宜的时段进行户外锻炼,运动前充分热身,运动强度以身体微微发热、不出大汗为宜,避免运动后受风着凉。

针对“春捂秋冻”和“贴秋膘”的说法,马文君表示,高血

压和心血管疾病患者宜“秋暖”,不宜“秋冻”,避免寒冷刺激导致动脉斑块破裂形成血栓,诱发急性心梗或脑梗。“贴秋膘”也应科学理解,对于心血管高风险人群,不宜盲目进补,要多补膳食纤维、优质蛋白,通过适度的抗阻锻炼增加肌肉量。

科学用药不放松,家庭药箱要管好

在日常生活中,一些人对药物使用存在误区。北京大学人民医院主任药师张海英说,处方药必须凭医师处方才可购买、调配使用,如注射剂、抗生素、降压药、降糖药等,用药不当可能会产生严重的药物不良反应、药物依赖性等。同时,处方药需严格遵循医嘱使用,包

括剂量、用法和疗程等均不可自行调整。

非处方药包括治疗感冒、发烧、咳嗽、头痛的常见药物,以及维生素类药物等,使用前均需仔细阅读说明书。根据安全性不同,非处方药可分为甲类非处方药和乙类非处方药,甲类非处方药需在药店药师指

导下购买和使用。

一些人认为“过期药只是药效差,没变质就能吃”,对此,张海英表示,不建议服用过期药,过期药易出现有效成分含量下降,还可能发生化学变质,滋生细菌,产生安全隐患。

专家建议,家庭储药应按说明书要求储存,避免阳光直

晒和潮湿环境,分类存放,安全管理,每3至6个月检查一次药品有效期,过期或变质药品及时处理。同时要注意开封后的药品有效期与未开封药品有效期的区别,如眼药水开封后的有效期一般是4周以内,超过4周没有用完,建议及时丢弃。

据新华社