别被它可爱的外表骗了

今年我省已发生四例中毒病例

本报记者 徐小翔
通讯员 齐小娟 孙亮 陈雨虹 郭俊

“五一”小长假临近,不少人已经准备了丰富的游玩计划,吃一顿美食必不可少。眼下,河鲀正当时,老饕们蠢蠢欲动,想一饱口福。然而,看起来呆萌可爱的它实则暗藏风险。今年以来,我省已报告4例河鲀毒素中毒病例,浙江省疾病预防控制中心郑重提醒,河鲀产卵季,切勿“拼死吃河鲀”。

虽然叫“河”鲀,但大部分时间它生活在海里,只有每年产卵期(2–5月)才会洄游至江河。

河鲀体内含有一种剧毒的生物碱——河鲀毒素(TTX),是自然界中所发现的毒性最强的神经毒素之一,其毒性比氰化物还要高1250多倍,0.5毫克即可致死。而且河鲀毒素毒性稳定,煮沸后仍具活性,炒、煮、盐腌、日晒等方法均不能使其破坏。河鲀毒素中毒过程急速而剧烈,潜伏期只有20分钟至3小时,严重者发病后4–6小时内就可能死亡。

河鲀家族庞大,不同季节、不同种类的河鲀毒素含量差别很大,有的河鲀属于剧毒级别,食用少许就可引起中毒甚至死亡。河鲀不同部位毒素含量差异也很大,其中以卵和卵巢的毒性最大。

浙江医院三墩院区急诊科主治医师骆立新表示,河鲀毒素会导致较为严重的神经系统病变,使神经中枢和神经末梢发生麻痹,常导致呼吸抑制,甚至引起呼吸衰竭。目前,临床上并无特效的解毒药,尽早催吐洗胃是有效的减少毒素吸收手段,如果病人神志清楚,可以自行饮用大量清温水或牛奶等液体,通过刺激咽后壁(俗称嗓子眼),使其恶心、呕吐,以尽量清除胃内毒素,减少吸收。如果病人出现明显呼吸异常,神志异常,则应尽快送往医院插管洗胃,或血液透析等减少体内毒素。

省食源性疾病监测显示,从2016年至今,平均每年有10余例中毒病例报告。全年各个月份均有报告,以第一季度最多;宁波、台州、温州报告数量较多;中毒病例在18–85岁间,中毒后神经系统症状和消化道症状最为突出,近半数中毒病例自诉出现麻木的症状。

考虑到特定品种的河鲀在人工养殖条件下,严格按照安全生产加工规范操作,一般不会引起河鲀毒素中毒,2016年发布的《关于有条件放开养殖红鳍东方鲀和养殖暗纹东方鲀加工经营的通知》给人工养殖的“红鳍东方鲀”和“暗纹东方鲀”两个品种解了禁。

如果想要一品为快,购买时应注意辨别,从合法渠道购买定型包装的河鲀产品并查看标签标示。不可抱有侥幸心理,贪食野生河鲀。

总之大家切记,不购买、不自行捕捞和食用野生河鲀,不购买、不食用未经国家审批的企业加工的河鲀整鱼。

易心烦失眠 焦虑抑郁春季高发

春季万物复苏,同时也是心理卫生障碍高发季节。

入春以来,一些医院无论是门诊患者,还是住院患者都呈现明显增长趋势,患者主诉是“睡不着”“心里烦”“身上难受”。

出现哪些表现有可能是焦虑抑郁呢?

无原因突然疲乏无力、自觉懒散无能,甚至连日常生活、简单的工作或家务活亦懒于应付。

动作减少,被动,思维迟钝、记忆力和注意力下降,理解力和脑功能明显减退。

性格改变,前后判若两人。

忧郁悲观、无信心和活力,有万念俱灰之感。心情压抑、苦闷,对外界事物缺乏兴趣,感觉身体许多不适,且到处做检查,均无明显异常检查结果。

多思多虑,焦急不安,胡思乱想,坐立不宁,常常自责,且自卑。

无原因地感到紧张、担心,放松不下来,且伴有一定程度的失眠、进食少。

时间持续2周以上,持续加重,不缓解。

出现以上症状该怎么办呢?

首先应及时就医咨询,让专家对目前的精神健康状况作出评估,并对治疗提出指导意见,判断当前是采取心理治疗还是药物治疗;或对原有药物治疗的剂量进行调整。

如本就服药,那么尽量不要在春天自行减药或者停药。如若担心药物副作用,可至门诊进行常规复查(复查血常规、生化系列、甲状腺功能、心电图等)。

如何远离与预防焦虑抑郁?平时应加强体育锻炼,增加户外活动,既能活动筋骨,又可增强体质。春天气候转暖,来到户外,到大自然中去呼吸清新空气、开阔视野、陶冶心灵、荡涤情绪,对调节情绪大有裨益。

据健康浙江

靠风传粉的花更易引发过敏

花色越鲜艳、气味越重的花,花粉引发过敏的反而越少;靠风传粉的“风媒花”,让大量花粉飘浮在空气中,当表面含有蛋白质的花粉进入人体呼吸道时,就会引起人的免疫反应,出现过敏现象。

植物传粉的“外力”主要来自两种媒介——风和昆虫。杨树、法国梧桐等植物,花小、没有香气、不含花蜜,只能靠风传粉,它们的花通常被称为“风媒花”。对于“风媒花”来说,每棵雄树能产生的花粉颗粒可多达几百亿个,以增加其在空气中飘荡的花粉落在雌花上的概率。这些花粉颗粒在空气中飘浮、存活的时间,从几小时至四五天不等。飘浮在空气中的花粉多了,进入人体呼吸道的概率就大了,人们也就更容易过敏。

据《人民日报》

研究揭示肠道细菌导致手术后感染风险

通常认为手术时的无菌环境是预防术后感染的关键,而一项新研究显示,患者肠道内的细菌也是导致手术后感染的重要风险因素。

一个国际团队近期发表论文说,他们分析近4000名在接受较大型手术后出现感染的患者情况,结果发现几乎所有患者感染的病原体都是人体肠道里常见的细菌,如肠球菌、大肠杆菌等。这些病原体似乎在术后突破了肠道屏障,并通过血液扩散至全身。上述感染常发生在肝脏、胰腺和胆管手术后,以及小肠和大肠手术期间。接受肝脏大部分切除手术的患者尤其容易感染,严重影响康复进程。

研究人员对术后未出现感染的患者展开调查,发现肝脏中一种被称为固有淋巴细胞的免疫细胞在控制感染过程中发挥重要作用。如果肠道细菌经血液进入肝脏,这些固有淋巴细胞就会被激活并释放特殊的信使物质,如白细胞介素22,以诱导肝细胞产生抗菌物质,抑制细菌向全身扩散。

研究人员认为,或许可通过增强相关免疫机制来预防术后感染,固有淋巴细胞有望成为未来治疗肠源性感染的新靶点。 据新华社