



近日,在舟山国际水产城码头,新鲜梭子蟹到货。 陈永建 摄

本报记者 林乐雨

最近,随着东海休渔部分解禁,新鲜的海产品开始回归浙江人的餐桌。杭州市第一人民医院急诊科主任赵雪提醒,大家在大快朵颐的同时,务必注意食用安全。

海鲜尽量不要生食。生蚝、蛤蜊等海产品在特定条件下,有可能存在致病菌,如副溶血性弧菌、创伤弧菌、李斯特菌、沙门氏菌等。有的致病性较强,80℃以上高温才能杀灭。海鲜中还可能存在寄生虫,例如海鱼中的蛔虫、绦虫等。

东海海鲜重回餐桌 饱口福同时注意食用安全

烹饪时,食物需要在沸水中煮4-5分钟,才能有效杀菌。此外,不少人认为,吃海鲜时搭配山葵酱、白酒能够有效杀菌,实际上,它们不足以杀死寄生虫,还是应烧熟后再食用。

处理海产品时防止受伤。海鲜致病菌中的创伤弧菌被称为海洋中的“无形杀手”,容易在处理海产品时划破皮肤后感染。一旦感染,患者病情会在短时间内恶化,出现下肢肿痛、溃烂的现象。若救治不及时,甚至可能威胁生命。因此,处理海产品时,务必注意操作安全。同时,处理时做到生熟分开,防止交叉污染。

并非所有部位都适宜食用。鱼头、虾头等海鲜的头部是一些食客的最爱,但这些部位往往沉淀有大量重金属,应避免食用。螃蟹的蟹心、蟹腮、蟹胃、蟹肠,虾头、虾线和贝类的内脏也都不宜食用。

搭配不对或诱发疾病。海鲜与啤酒搭配会产生尿酸,进而引发关节炎;海鲜若与葡萄、石榴、山楂

等水果同食,不仅会降低食物中蛋白质的营养价值,还可能引发腹痛、消化不良等症状。

_____/ 知道多一点 /

新鲜海产这样选

挑选鱼类时,注意观察鱼眼、鱼肚、鱼鳞和鱼鳃。新鲜冰冻海鱼,鱼眼睛清澈明亮、鱼肚完好不破裂、鱼鳞完整无脱落、鱼鳃呈自然暗红色。不新鲜的冰冻海鱼,鱼眼往往会因库存太久或被风干而变得浑浊、塌陷,鱼肚也会因鱼体变质而出现破损,鱼鳃可能会出现发黑或发白,或过度鲜红的颜色。

挑选梭子蟹时,注意观察外观。新鲜肥美的梭子蟹,色泽应该是青中透亮,腹部发白干净。可以将蟹翻过来看它的纹路,若腹部饱满,纹路清晰,则说明螃蟹肉多且鲜嫩好吃。如果发现梭子蟹的腹部发黑了,则不建议食用。

据新华网、上海发布

能量获取不足 给肠道“喝”营养液

本报记者 徐小翔 通讯员 杨陶玉

60岁的王阿姨患糖尿病和高血压多年,还曾发生过脑梗死。前段时间,她体温居高不下,精神越来越差。到医院检查显示,营养相关指标偏低,出现低蛋白血症、中度贫血,炎症指标持续升高。

医生为王阿姨使用常规肠内营养液,但却出现严重腹泻,伴随电解质紊乱。主管医师请该院临床营养科主任叶飒会诊,评估后认为,常规固定配比的肠内营养液已不能满足目前治疗需求,需采用个性化配比,改善患者胃肠道不耐受。

营养液这么有用,不生病能用吗?专家表示没必要,健康人群能通过正常饮食获取所需营养。因疾病导致膳食加口服营养补充都不能达到身体能量所需的60%,才需要使用肠内营养液维持能量所需。

太学眼科睛彩·石渠行白内障公益活动圆满结束 免费手术助白内障老人重获光明

近日,由太学眼科、浙江省驻甘孜工作队石渠分队、杭州临平区慈善总会联合主办及四川甘孜州石渠县卫生健康局、杭州市临平区卫生健康局、甘孜州石渠县人民医院、杭州临平区第一人民医院共同协办的“睛彩·石渠行”白内障公益活动圆满结束。本次公益活动共筛查300余人,其中符合手术条件的共50人,杭州临平太学眼科医院的医疗团队为甘孜州石渠县符合条件的老人免费进行了白内障手术。

从临平到石渠, 4600米海拔上的守护

石渠县地处青藏高原东南缘,川、青、藏三省交界处,交通环境恶劣,最高海拔达4600米左右。由于空气稀薄、紫外线强,当地群众患白内障几率更高,发病也更早,而且当地白内障手术率较低,这一疾病为百姓的生活带来了极大困扰。

高海拔不仅意味着高发病率,也意味着高救援难度。此次公益救



援过程中,杭州临平太学眼科医院的所有成员都有高原反应,活动量大一点就喘不上气。虽然面对重重困难,但成员们仍然坚持在一线,大家边吸氧边工作已成常态。时间紧、任务重,在海拔4000多米的高原,大家每天都在吸氧、筛查、吸氧、会诊、手术中循环往复。

重获光明, 是世界上最大的财富

73岁的藏族老人所降患白内障已3年多,由于当地医疗环境差加上防治意识缺乏,迟迟未治疗。这次在当地政府的宣传和帮助下,得以参与活动,并进行了免费手术。

“这次我能接受免费白内障手

术,仿佛获得了全世界最大的财富,感谢周院长和临平太学眼科医院的医疗团队成员。”所降老人感动地说道。

本次活动主刀医生是杭州临平太学眼科医院院长周玉柱,他是德国Oculantis全焦段区域折射晶体国际认证医师,有30余年眼科临床经验,曾多次参加白内障复明医疗队,前往广西及内蒙古等地协助开展白内障手术带教工作。周院长表示,医院为此次公益活动做了充足准备,派遣经验丰富的医疗团队到石渠当地,本次活动中进行手术的老人,绝大部分术后第二天视力就得到明显提高。

致力于眼科公益事业不停歇

太学眼科作为专业眼科集团,一直致力于眼科公益事业,联合微笑明天慈善基金会等慈善组织开展了致敬白衣战士等眼科公益活动,让众多眼病患者重获清晰视界。2022年,太学眼科就进行了援川公益活动,前往大凉山喜德县,为当地老人进行了100例免费白内障手术,

这次公益活动也是太学眼科援川的延续。 记者 徐小翔

50例老花白内障手术 补助名额等你拿

杭州临平太学眼科医院特别提供50名老花白内障手术特惠名额:为杭州50名60岁以上的老花白内障患者公益补助6000元手术及检查费用,同时减免1000元的AI导航系统费用。

本次老花白内障手术所提供的晶体为爱博诺德功能性人工晶体,可在解决白内障问题的同时,治疗老花眼、散光、近视/远视,满足患者术后对全程高清视力的需求。

2023年10月1日前,凭报纸到院检查即可,额满即止。

如需咨询相关内容,请拨打本版右上角专线电话。