

一女子吃小龙虾吃出了麻烦

出现过敏休克,被紧急送医。有人甚至因此肾衰竭

□本报记者 华兴

天气慢慢热起来之后,又到了吃小龙虾的季节。麻辣小龙虾、蒜泥小龙虾、冰镇小龙虾……听起来就流口水,可是有人却吃出了“龙虾病”。市民张女士吃了一顿小龙虾后,全身起红疹,呼吸困难,被紧急送进医院抢救。

吃小龙虾后过敏休克

张女士今年27岁,上周二晚上,她和几个朋友一起去吃饭。明明知道自己对海鲜过敏,但张女士觉得,少吃几个没关系,抱着侥幸的心理走进店里。“我们点了一大份,总共四五斤的样子,还点了几瓶啤酒喝,吃得很尽兴。”张女士说。

酒足饭饱回到家没多久,张

女士开始出现头晕恶心的症状,四肢开始发痒出红疹子。但她没放在心上,觉得这种症状以前也经常碰到,睡一觉就好了。睡下没多久,张女士的情况开始严重起来。满身皮疹,呼吸困难,意识不清,开始说胡话。丈夫发现后吓坏了,赶紧开车把她送到医专三附院。

“患者送进来时血压只有80/42mmHg,全身水肿,神志不清,已经出现了休克症状。”据该院消化内科何小银判断她是吃小龙虾诱发急性荨麻疹,导致的过敏性休克。经过近一小时对症治疗,张女士血压慢慢恢复正常,皮疹也有好转,离院回家了。

小龙虾的头最易携带毒素

据了解,小龙虾是无毒的,但是与基围虾等虾类不同的是,小龙虾生长的环境一般是在比较脏、易被污染的地方,因此不少小龙虾身上会携带一些毒素,尤其是在头部。一般人吃虾都是白焯或椒盐,都不会吃虾头。而小龙虾的麻辣鲜香最受人喜爱,一些吃货连虾头里的虾膏和汤汁都不放过。如果吃到带有毒素的小龙虾,就很容易把毒素

吃进肚子里。

此外,小龙虾的烹饪方法大都使用爆炒,和其他配菜一烩很快就出锅了,如此很难把小龙虾体内的毒素彻底清除。另外一个很重要的原因,是小龙虾没什么肉,很多人一吃就是几斤,量过大会使更多的毒素进入体内,导致患者出现肌肉酸痛、全身无力等横纹肌溶解症的症状。

横纹肌溶解症是肌细胞遭破坏后产生毒性物质,从而导致肾损害的一种疾病,俗称“肌肉溶解”。为什么食用小龙虾会引起肌肉溶解?原因是小龙虾体内携带的毒素会破坏肌肉细胞。溶解的肌肉会产生大量的内源性毒物,比如肌红蛋白,释放到血液中,经过血液循环到肾脏,引起肾脏肾小管堵塞,造成急性肾功能损伤。

小龙虾食用前应至少用水浸泡1天

小龙虾可能因养殖环境问题而携带毒素,所以在食用之前一定要将小龙虾清洗干净。可将小龙虾放在清水中1-2天,使其体内的脏东西自己排出来,烹饪前将小龙虾的腮部掰开,将

里边冲洗干净。另外小龙虾的头部是毒素聚集的地方,尽量不要食用头部。在烹饪时尽量将小龙虾焯煮30分钟以上。

小龙虾不宜一次吃太多,最好不要超过10只。吃小

龙虾后如出现肌肉酸痛僵硬、血尿等症状要及时就诊。当然了,对于曾因食用小龙虾,出现过食源性横纹肌溶解症的患者,医生建议不宜再食用小龙虾。⑩5

母乳喂养 健康之源

本报讯(记者马潇潇 通讯员史雨)5月19日,在全国母乳喂养宣传日到来之际,南阳市健康管理学会母婴专委会主办的首届“母乳喂养,健康之源”论坛在南阳召开。

南阳相关领导及妇产医院专家代表等出席论坛,针对母婴健康及母乳喂养相关学术话题展开了讨论。与会专家肯定了在过去一年里南阳市健康管理

学会母婴专委会作出的成绩,同时也寄予了厚望;鼓励母婴专委会在以后能强化母婴健康宣传力度,走进更多社区,促进传播母乳喂养知识社会氛围;以此普及孕产妇及家庭的母乳喂养知识,帮助孕产妇及家庭掌握正确的母乳喂养技能;同时,紧密联系行业内的专家,积极发挥自身的专业优势,为南阳的母婴群体健康做出贡献。⑩5

医者情怀 大爱无疆

本报讯(记者高超 通讯员裴育)连日来,微信朋友圈不时流传为南阳医专二附院医生徐欣点赞的消息,称赞他在下班途中救助男孩的善举。

5月14日中午,徐欣开车回家途经雪枫桥时,发现来往车辆都在避让一个地点,并且有大货车由于刹车过猛而车身偏转。徐医生放慢了车速,快到事发地点时,看到一名8岁左右的小男孩在马路中央奔跑嬉戏、非常危险。于是他靠边停车,快速穿越车流抱起孩子奔向马路边安全地方,在仔

细检查孩子体征无大碍后,拨打了110报警电话。之后,徐欣蹲下来慢慢和孩子交流,发现孩子有智力缺陷,表情夸张,同时由于受到了惊吓,情绪也不稳定。在安抚好孩子并确保安全的情况下,徐欣给孩子拿了面包和饮料,陪着孩子直到警察到来后才放心回家。下午经过询问,徐欣了解到孩子9岁,患有自闭症,在南阳某康复中心治疗,趁人不注意自己跑了出来,家人及康复中心都报了警,已安全回家,他这才彻底放心。⑩5

水果蔬菜 餐餐要有

本报讯(记者王锐)你家的餐桌上,蔬菜水果有多少?吃水果能不能帮助减肥?由中国营养学会发起的2019年全民营养周的主题为“合理膳食,天天蔬果,健康你我”。近日,卧龙区疾控中心开展相关宣传活动,帮助市民建立正确的认识。

《中国居民膳食指南》推荐,健康成人每天摄入蔬菜300~500克,其中深色蔬菜应占二分之一;每天摄入水果200~350克。营养专家建议,保证摄入充足的蔬菜水果,应做到餐餐有蔬菜、天天吃水果、蔬果巧搭配。疾控中心工作人员建议,三口之家每天需要购买1~1.5公斤新鲜蔬菜,分配在一日三餐中。适合生吃的蔬菜,可以作为饭前饭后的零食、茶点。三口之家一周应该采购4~5公斤新鲜应季的水果。特别要培养孩子吃水果的兴趣。

夏天来了,爱美的女士纷纷开始减肥。而很多女性把水果当成减肥食物。水果的热量到底高不

高,能不能帮助减肥?疾控人员表示,水果的水分含量通常为90%左右,脂肪、淀粉、蛋白质含量很低,除了榴莲和牛油果,水果的脂肪含量通常在1%以下;除香蕉以外,水果的淀粉含量也很低。绝大多数水果的主要热量来源是糖分,大部分水果的糖含量在10%以内。如果用水果来替代饼干甜点,甚至替代一部分米饭、馒头,有利于减肥,营养也更丰富。但需要注意的是,如果吃得过量,热量同样会超标。要利用水果来帮助减肥,比较合理的方式是餐前先吃些水果提升血糖,降低用餐的紧迫感,减少正餐主食,正常吃富含蛋白质的食物。也可以只在某一餐用水果替代正餐主食,但要适当补充奶类、蛋类或豆制品,以便保证蛋白质的充足供应。考虑到牛奶中的铁、锌等微量元素含量太低,豆制品和蛋类中的铁、锌元素吸收率也较低,一天中一定要吃点肉或鱼。⑩5



家庭医生 签约服务

5月19日是“世界家庭医生生日”,宛城区高庙镇卫生院积极组织院内医务人员组成家庭医生签约服务团队,开展家庭医生签约服务,提高辖区居民对家庭医生签约服务的知晓率和获得感。⑩5

本报记者 华兴 摄

市中心医院院报获最具传播力奖

本报讯(记者高超 中国医药导报记者王伟)近日,省医药卫生报社表彰2018年度河南卫生健康系统优秀宣传平台,市中心医院院报编辑部主任杜辉宇捧回了最具传播力奖。

该院报为月刊,创刊于2008年,主要版面有要闻版、临

床科技版、健康之窗及副刊。院报立足于医院内部医患之间的交流,每期发行2000份,主要发送至医院各科室、门诊及大厅,同时邮寄到市党政机关及社会同行。2013年7月,该院报被中国卫生思想政治工作促进会医院报刊专业委员会评为全国优

秀医院报刊;2017年10月,再被该机构评为全国医院报刊与新闻宣传先进集体,编辑部主任杜辉宇被评为先进个人;2018年12月,在健康报社2018年度“第二季寻找卫生行业宣传创新案例活动”中荣获“年度健康传播优秀案例”。⑩5