

一盘野生菇 一名女子险丧命

医生提醒:野生蘑菇虽好看但不要轻易“试吃”

本报记者 郝 婧



(资料图片)

抵不住“舌尖诱惑”险丧命

在银川市第一人民医院消化内科住院部的病房内,记者见到了57岁的马女士,尽管看起来身体还有些虚弱,但经过数天的治疗目前马女士病情稳定。她告诉记者,她家住在唐徕渠附近,经常在渠边散步,喜欢采一些野生蘑菇食用,但让她万万没料到的是就在前几天因为一盘野生菇,让她经历了一场生死劫难。

“以前也摘过,常见的可食用蘑菇我基本都认识,一直也没吃出啥问题,不过这个蘑菇我没见过,本来也有些犹豫,但想想觉得没啥就炒着吃了,第一天没吃完,剩下的第二天热着吃了,结果就‘中枪’了。”采访中,马女士回忆当时情形,吃完10个小时后,她出现全腹疼痛,并伴有呕吐和拉肚子症状,一开始是黄水、然后是绿水,最后是黑水,浑身无力,赶紧来医院就医。

近期,随着银川雨水增多,野生蘑菇生长旺盛,部分市民有食用野生蘑菇的习惯,这些蘑菇多数是凭借经验采摘。然而看似鲜美的蘑菇可能含有剧毒,就在不久前,银川市市民马女士因吃了从唐徕渠边采摘的野蘑菇中毒,肝功能严重受损,住进了重症监护室,全身血液过滤了数遍。医生建议,野生蘑菇虽好看但不要轻易“试吃”。

“她是肝功能衰竭,我们治疗的重点就是血液透析,把她血液里面的毒素置换掉,其它的补液、还有对症的解毒药也在使用,对她病情愈后起到很重要的作用。”银川市第一人民医院消化内科主任医师张铁英说,毒覃中毒目前没有特效解毒药,临床最有效的治疗方式就是血液净化,将全身血液中的毒素过滤出来。

不要轻易“试吃”野蘑菇

“因为采食不认识的野蘑菇栽了大跟头,差点危及生命,希望用自己的经历给市民朋友们敲个警钟。”马女士说,千万不要随意采食野蘑菇,也希望唐徕公园的管理部门能在沿渠两岸竖立警示牌,提醒大家不要采野蘑菇。

银川市第一人民医院消化内科

主任医师胡建平说,夏秋季降雨多,是菌类生长的旺盛季节,很多市民会在公园、野外的树林、甚至自己家小区的草坪中发现各种野蘑菇。野蘑菇种类丰富,看起来诱人但能吃的种类并不多,而普通的老百姓大多不会分辨蘑菇是否有毒,贸然采食非常危险,一旦误食毒蘑菇,轻则呕吐腹泻,重则损伤肝肾功能,有些还会损伤神经系统,危及生命。

胡建平提醒市民,鉴别野生蘑菇是否有毒,目前没有简单易行的方法,而治疗蘑菇中毒,也尚无特效药物,且中毒症状严重的死亡率极高,预防野生菇中毒的最好办法是不采摘、不购买、不食用,一旦误食毒蘑菇出现不适症状,可第一时间催吐,然后到正规医院就诊,越快越好。

喝水一口闷心脏易受伤

天气炎热,人体出汗量增大,对水的需求也逐渐增多。很多年轻人在运动结束或者洗澡后会拿起杯子“一口闷”。看似简单的喝水,如果没有采用正确的方式,很可能造成生命危险。

首先,冠心病患者本身就心脏功能不健全,如果大口喝下太多水,会导致水分快速进入血液,经过肠内吸收后血液会变稀,短时间内的循环血流量突然增加,容易加大心肌耗氧量,加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短等症状,重者可能会诱发急性心衰。

其次,心脏功能衰竭患者由于

心脏功能性疾病引起心功能下降,伴有肾功能减退症状,患者身体排水能力会降低,因此,如何饮水成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多,则容易造成水钠潴留,增加心脏负担,导致病情加重。

此外,对于从事体育运动或体力劳动者来说,活动过后对水的需求会增加两倍,此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解质,大口喝水容易稀释血液中的电解质,导致细胞中电解质浓度变高,水分进入细胞内造成水中毒现象,引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱、头晕等

症状,不利于肾、肝和心脏等器官的运转,严重时还会昏倒。

正确健康的饮水方法是,要分多次、慢速、小口的喝。

少量多次饮水。水是生命之源,人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500毫升至1700毫升,不喝水或者水分摄入量少,容易造成血液黏稠,诱发心脑血管病。心脏功能不健全的患者,采取又急又快的喝水方式容易增加心脏负担,加重病情。因此,大家在生活中可以养成少量多次的饮水习惯,保持水分的正常摄入,不要等渴了再喝。心脏病

患者需要和医生沟通,确定合适的饮水量,在生活中严格限盐、限水,这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后,失水速度过快,需要小口慢速地补充水分。在大量出汗后身体还会随之丢失一部分盐分,可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

饭前半小时一杯水。饭前半小时喝一杯水能够有效控制进食量,促进新陈代谢,减少毒素吸收,预防便秘问题,促进肠胃消化。

(据《生命时报》)

该给家里的急救箱补货啦

《家庭医疗应急物品指导目录》发布
涉9类47项应急救援物品

近日,北京急救中心发布《家庭医疗应急物品指导目录》,指导公众做好家庭应急救护准备。快来检查一下,你家的急救箱是不是该补货了?此外,烫伤、刀刺伤、骨折摔伤、触电、蚊虫蜇咬伤这些“潜伏”在我们身边的意外伤害威胁,你知道怎样应对吗?来听120北京急救中心的医生给您支招。

9类47项应急物品 看看你的急救箱里缺啥?

记者注意到,这次家庭医疗应急物品目录清单包括两个:基础配置和特殊配置清单。其中,基础配置清单中涉及个人防护、清洁与消毒、包扎固定、急救用具、避险逃生用具等5类28项物品;特殊配置清单中,则涵盖特殊止血、避险逃生、应急药物和防疫物品等4类19项物品。

此外,为了更准确地使用急救救护物品,在现场实施正确的救护措施,强烈建议公众参加正规医疗机构举办的公众急救科普培训班系统学习急救技能。

暑期意外伤害高发 儿童急救记住5个原则

根据调查显示,14岁以下儿童死亡率最高的就是意外伤害。北京青年报记者从北京市疾控中心获悉,近年伤害流行现状调查显示,中小學生伤害发生率在10%左右,其中,近25%的伤害发生在家里。因此家长、老师掌握一些急救常识,可以在关键时刻救下孩子的性命。在给儿童做急救的时候,要遵循以下原则,提升救治成功率。

不要惊慌失措 遇事慌张,于事无补。如慌慌张张用手拉扯触电者,只能连自己也触电。这时首先应该切断电源,用水棍等绝缘体使孩子脱离电源再行救护。

不要自作主张 比如急性腹痛,过量服用止痛药会掩盖病情,妨碍正确诊断。腹泻患者在未消炎之前乱用止泻药,会使毒素难以排出,肠道炎症加剧。如果不知道如何急救,最好什么也不做,尽快就医。

平时注意积累一些基本的自救互救知识。

正确判断病情的缓急程度 遇到危重病儿,先看病儿是否还有心跳呼吸,瞳孔和意识状况如何。如果心跳呼吸已停止,则应马上做心肺复苏,而不是急于包扎止血。发生窒息或噎食,应迅速地使用海姆立克急救法抢救。

不要随意搬动孩子身体 万一发生意外,家人往往心情紧张,乱叫孩子,猛推猛摇孩子,其实这是错误的,最好是原地救治,切忌随意搬动!尤其是脑外伤、骨折病儿更忌搬动。

就近送医 急救之时,时间就是生命,应该就近送医,特别是患儿呼吸心跳濒临停止时,更不宜送较远的医院,小医院也完全有能力进行初期急救,急救后病情相对稳定时再转送上级医院。

送你居家急救秘笈 关键时刻用得上

烫伤 日常生活中,火焰烧伤和热水、热油等热液烫伤最为常见,有些家长会给孩子在伤口涂牙膏、鸡蛋清甚至酱油、红药水等,其实这是不正确的,不仅不能起到救治作用,还会给下一步的医生诊治造成麻烦。

正确方法是:应该先用大量冷水冲洗、浸泡伤处,为其降温;

脱掉或剪开覆盖在伤处的衣物,如果有粘连情况,可在冷水中浸泡再轻轻除去,不要用力揭掉,以免加重伤势;

出现水泡不建议自行挑破,用干净纱布保护好伤处。如果水泡过大或者影响活动容易破裂感染,可

以用消毒过的缝衣针(酒精擦拭或灼烧消毒)刺破水泡底部,慢慢放出液体,然后保留表皮,做好防护,尽早到医院治疗。

止血 一般的出血,采用直接压迫、加压包扎止血法:用经过消毒的清洁厚纱布覆盖在伤口上,用手压住5~10分钟,然后用绷带缠绕包扎,不要太紧或太松,随时查看血液循环情况。指压动脉止血法:用手指压住出血伤口近端的动脉,在动脉相对表浅的部位,将动脉压向骨块,阻断血流,此方法按压时间不应超过10分钟。

此外,不少外伤患者要求勤换药,认为这样做才不会感染。其实换药次数要看有无感染和渗出物的多少。无菌伤口,里边没有纱布等引流物,不必天天换药;创伤消毒好,伤口干净,渗出物不多,1~2天换一次药;感染化脓,也要根据感染的程度换药。如换药太勤,撕拉、牵扯、损伤新生组织,会影响和延缓伤口愈合。

头外伤 发生头外伤,伤员昏迷,可能会颅骨骨折。

颅骨骨折症状是:有呕吐、抽搐等症状,头顶部可能有凹陷;有明显伤口或血肿,耳、鼻流血或血性液体(脑脊液);两侧瞳孔缩小或不一样大。

刀刺伤 发生刀刺伤时,如果刺伤的利器还留在身体里,切忌拔出,应固定好。如果内脏脱出,应让伤者半卧或平卧,膝盖下用枕头垫起,用干净的碗扣住已经脱出的内脏或用一块厚敷料覆盖伤口,然后用绷带包扎,注意不要压迫脱出的内脏,也尽量不要让伤者用力咳嗽,以防内脏继续脱出,不可将脱出的脏器送回腹腔;胸背部刺伤造成开放性气胸,先封闭伤口,刺伤须注意预防



破伤风,注射破伤风抗毒素。

脸部外伤 脸部外伤时,不仅要做好止血救治,还要顾及皮肤的修复美观。应用干净纱布或手绢进行包扎,保护创面,尽快就医。不建议自行处理伤口,涂抹药膏、粉剂,以免污染伤口,不利于医生诊治,严重情况甚至造成感染。

骨折 一旦怀疑有骨折的可能时,应立即就医检查。特别是对于孩子来说,若损伤严重、对位不佳、骨折愈合不好的话,极易引起肢体发育停止和骨折畸形愈合,影响肢体美观。对于孩子,可通过他们的反应以及“肢体语言”初步判断是否有疑似骨折的可能。

触电 遇到此类事故时,救援者须立刻切断电源,保证触电者不再受电流伤害后,再施救。施救者也应留意漏电的危险,比如手是否沾有水;在需借助工具断电或挑开电线时,用绝缘物品挑开或切断触电者身上的电线、灯、插座等带电物品,可以选择干燥的木质材料。检查呼吸心跳,若触电者出现心脏骤停,在医护人员赶来之前,可对伤者进行心肺复苏。平时应教育孩子不要碰触插座、接线板等危险物品,家用电器应在家长的看护下使用。

蜇伤 轻度蜇伤,伤处会灼痛、肿胀、发红、瘙痒。而出现过敏反应的人,全身会出现皮疹、严重瘙痒、头晕、上腹痛、恶心呕吐,严重者甚至发生哮喘、呼吸困难、昏迷不醒。被蜇伤后,毒毛、毒针可能留在皮肤中,可先用镊子将毒针或毒毛拔掉。如果有透明胶带,可粘在发痒部位后再用力撕开,去掉毒针或毒毛。用流动的冷水仔细清洗蜇伤部位,如果蜇伤部位局部红肿、疼痛明显,症状严重甚至过敏性休克者,应及时送医。

2020“中国梦脊梁工程”陕甘宁脊椎畸形首期千人救助计划正式启动

本报讯(记者 郝婧)8月11日,记者获悉,由宁夏医科大学总医院心脑血管病医院联合智善公益基金共同组织的第三届中国梦·脊梁工程宁夏脊柱畸形义诊活动在该院开展,中国梦·脊梁工程“陕甘宁脊柱畸形首期千人救助计划”正式启动。

据悉,心脑血管病医院骨科团队已累计救助脊柱畸形患者101人,公益帮扶金额达218万元,得到了区内外患者的一致好评,成为宁夏唯一一家智善公益基金会“中国梦·脊梁工程”定点救助单位。

宁夏医科大学总医院心脑血管病医院骨科脊柱畸形团队自2008年

起开展了各种脊柱畸形三维矫形,积累了丰富的临床经验,并取得了良好的效果,治疗患者来自宁夏及陕甘蒙地区,四川、河南、新疆、云南、山西、山东等地的患者也慕名而来。10年来,宁夏医科大学总医院心脑血管病医院骨科团队在以特发性、早发性、先天性、神经肌肉型脊柱侧凸以及成人脊柱畸形等为代表的各种复杂、重度脊柱畸形的骨骼矫治领域均达到国内先进水平;尤其是在侧凸/后凸达到180度脊柱折叠的极重度脊柱畸形的矫治方面取得了突破性进展,成为国内外为数不多的,能独立完成极限矫形手术的单位之一。

金银花的9种应季吃法

中医认为,金银花性味甘寒,入肺、胃、大肠经,有清热解毒,宣散风热,凉血止血之功,适用于热毒痈肿、疔疮疖肿、咽喉肿痛、外感风热或温病初起、热毒血痢等。南方中西医结合医院副院长、治未病中心学术带头人彭康教授为大家介绍几种常用金银花食疗方,帮助清热解暑。

1. 银花露:取金银花50g,加水500ml,浸泡半小时,然后先猛火,后小火煎15分钟,取药汁,再加水煎,取二煎药汁,再加水煎取汁。最后将数次药汁合并,密封后放入冰箱备用。代茶饮用。

2. 银菊饮:取金银花、白菊花各10g,开水冲泡或水煮后加白糖或食盐少许饮用。

3. 银花薄荷露:取金银花30g、薄荷10g、鲜芦根60g。先将金银花、芦根加水500ml,煮15分钟,再下薄荷煮3分钟。滤出加适量白糖温服。此饮料有清热凉血解毒,生津止渴的功效。

4. 银花山楂茶:取金银花6g、山楂片50g、白糖100g,开水适量。先将金银花和山楂片放在锅内,文火炒5~6分钟,再加适量白糖,武火炒成糖饴。此茶有清热、散瘀、消食的功效。

5. 银花萝卜蜜:金银花10g,白萝卜100g,蜂蜜80g。将萝卜去皮,洗净,切块,同金银花、蜂蜜拌匀置碗内,隔水煮熟服食,每日1剂,分三次服用。可疏风润肺,化痰止咳。

6. 金银花粥:金银花15g,大米100g,白糖适量。将金银花择洗干净,放入锅中,加清水适量,浸泡5~10分钟后,水煎取汁,加大米煮粥,待熟时调入白糖,再煮沸即成,每日吃1次至2次,连续吃3天至5天。

7. 冬藤炖猪肉:金银花藤30g,猪肉150g,调味品适量。将金银花藤择净,布包,猪肉洗净,切块,与猪肉同放锅中,加清水适量煮沸后,加入食盐等调味品,煮至肉熟即可,每日吃一次。可清热利湿,通经活络。

8. 银花梨藕汤:金银花15g,生梨250g,鲜藕200g,白糖适量。先将梨、藕去皮,切片备用,金银花择净,水煮取汁,加入梨、藕煮熟后,白糖调服,每日1剂,分2次吃完,连续10~15天,可清热解毒。

9. 银花参贝汤:金银花10g,西洋参10g,川贝母10g,雪梨1个,白砂糖适量。将上述材料择净,雪梨洗净,切块,与诸药同放锅中,加清水适量,浸泡片刻,大火煮沸后,转小火再煮10分钟即成,去渣取汁,白砂糖调服,每日1剂。可清热养阴,润肺止咳。(据《广州日报》)

养护肠胃有“三宜”

生活中,人们有时食欲会普遍下降,加之食物易腐败变质,所以饮食稍有不慎,就会诱发胃肠道疾病。那如何做到科学饮食,养肠胃?

宜食泡菜 泡菜是选用白菜、甘蓝及其他调料等,经过腌渍,在乳酸杆菌的作用下发酵而成的,有养阴、生津之效。但需要注意,泡菜只宜做开胃小食,不可多吃。

宜食芥末 夏季暑湿较盛,如果贪吃各种凉菜,容易损伤脾胃,致使湿气留滞于脾胃。而芥末有温化痰

湿的作用,如果在制作凉菜、凉面或是凉皮时,加一点芥末,一来可以调味,二来可以起到温脾暖胃、帮助消化、祛湿化痰的作用。此外,吃芥末时,辛辣之味直冲头面,虽然有点难受,但过后可使头脑清醒,有助解乏。

宜食豆类 豆类富含蛋白质,而且含有不饱和脂肪酸以及各种维生素。除了常喝的绿豆汤外,豆芽也是不错的选择,能清热、解暑、利湿。总之,多吃点豆类,可以有效解除闷热天气对人体的影响。(据《北方新报》)

阿司匹林可降低消化道癌风险

发表在《肿瘤学年鉴》上的一项研究成果表明,阿司匹林对预防肠道和其他消化道癌症具有有益的作用。分析发现,定期服用阿司匹林的人患上这些癌症的风险降低了22%至38%。除了肠癌,研究人员考察的癌症还包括头颈癌、食管癌、胃癌、贲门癌、肝癌、胆管癌和胰腺癌。

意大利米兰大学医学院的流行病学学家发现,定期(定义为每周至少服用一到两片)服用阿司匹林与患上上述这些癌症的风险显著降低相关,但头颈癌除外。具体来说,服用阿司匹林与患肠癌风险降低27%有关,与患食管癌风险降低33%有关,与患贲门癌风险降低39%有关,与患胃癌风险降低36%有关,与患肝胆癌风险降低

38%有关,与患胰腺癌的风险降低22%有关。10项关于头颈癌的研究没有显示出明显的降低风险。

研究人员还分析了阿司匹林的剂量和持续时间对肠癌的影响,此次关于肠癌的发现支持了一个概念,即较高的阿司匹林剂量与疾病风险降低更多有关。然而,选择服用高剂量时还要考虑到胃出血的潜在风险。

需要注意的是,通过服用阿司匹林预防肠癌或任何其他癌症之前,都要先征求医生的意见。因为他们能充分考虑个人风险,包括性别、年龄、一级亲属的家族病史和其他危险因素。高危人群最有可能从服用阿司匹林中获得最大的好处。(据《北京青年报》)

血压高散步别太快

人们常说“饭后走一走,活到九十九”。确实,饭后走一走,有利于加快肠道蠕动,帮助消化吸收。但对血压较高的老人来说,散步注意一些要点,才能健康又安全。

时间:最好不选早晨。高血压老人最好不要选择早上散步,因为清晨气温偏低,人体血管收缩明显,血压容易升高。一天中,晚血压相对稳定,可在晚饭0.5小时至1小时后进行适度散步,活动时间控制在20分钟至30分钟。

姿势:不要背手、驮背。心血管不好或患高血压的老人散步时,最好挺胸抬头,微微收腹,自然摆臂,走路

时尽量前脚掌着地。这样可以防止引起头晕等不适症状。

运动强度:以微微出汗、全身发热为宜。身体状况较好的老人可进行中速走,控制在每分钟100步至120步;体质较差、年龄较大的老人最好慢速走,每分钟70步至100步是合适速度。

值得提醒的是,伴有便秘等严重心脏病的高血压老人,外出锻炼需随身携带急救药;伴有糖尿病的高血压老人,建议带点干粮,防止低血糖发生。如果是血压达到180/110毫米汞柱,血糖高于16.7毫摩尔/升,或近期有新发脑梗或脑出血的老人,不建议散步。(据人民网)