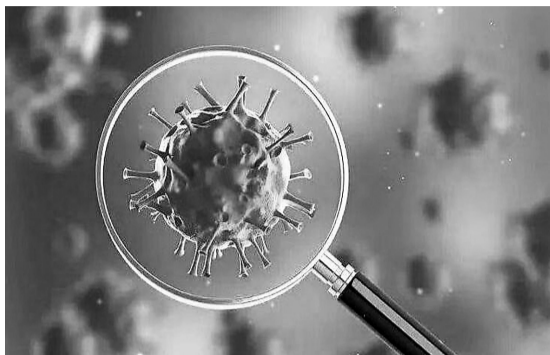


“阳康”月余又出现多器官功能损害

新冠康复者遭遇“炎症风暴”

一场新冠病毒感染高峰过去,许多人的生活恢复了平静,也有少数人仍在感染“余震”中。山东尹女士和刘先生就遭遇了“炎症风暴”,命悬一线。



健康知识宣传 29

发芽的食物到底能不能吃

买回来的蔬菜等食物,如果没有及时吃完放在一边,时间长了就会出现发芽的情况。食物发芽后究竟还能不能吃?

土豆 土豆中天然存在一种有毒的生物碱——龙葵素,正常情况下,龙葵素的含量极低,对健康没有影响。但存放时间长了,等土豆一发芽,龙葵素会增到原来的50多倍,吃了这样的土豆,会出现肚子疼、呕吐等明显的中毒症状。龙葵素热稳定性较高,普通蒸、煮、炖、炒都很难破坏它,因此发芽的土豆一定不要吃了。

红薯 红薯发芽后并不会像土豆一样产生对人体有害的成分,只要将红薯上长的芽去掉是可以吃的,不会出现中毒症状。但有一点大家要注意,红薯发芽后因营养和水分的大量流失,吃起来不仅口感不好,还会失去食用价值,另外有一些红薯因发芽还伴随着腐烂和霉斑的现象,这时的红薯已经含有毒素了,记得要把它扔掉。

大蒜 大蒜也经常会出现发芽的问题。大蒜在发芽后一般来说也是能够继续食用的。发了芽的大蒜颜色呈奶白色,质地坚硬,并有辛辣气味,一般表明大蒜未变质,营养价值虽然有一定的下降,但是通常是可以吃的。如发了芽的大蒜表面有腐烂现象,颜色呈黑色或者绿色,并伴有异味,这样的大蒜通常已经变质,是不能吃的。如果吃了变质发了芽的大蒜,就容易出现反酸、腹胀、腹痛、恶心、呕吐等不适症状。

花生 如果是花生经过有意培育发芽,发芽后维生素C含量就会大大增加,且还会增加白藜芦醇、黄酮这些对人体有抗氧化作用的营养物质,营养价值大大提升。一般自家花生发芽了,很多可能是花生外皮受损引起的。此时,花生容易发生霉变,形成有毒的黄曲霉素,这是很强的致癌物质,建议最好不要吃。

黄豆、绿豆、豌豆 这些豆类发芽后有益元素相应增加。豆类自身的营养价值就很高,发芽后其实是变成了另一种食材——黄豆芽、绿豆芽、豌豆芽,营养价值更高。例如黄豆芽,相比黄豆,豆芽脂肪和还原糖有所下降,维生素A、维生素C、核黄素、烟酸和异黄酮含量则有所增加。豆子发芽后,部分蛋白质也会分解为各种人体所需的氨基酸,更适合消化功能不太好的人群。但值得注意的是,芽菜和花生一样,自制一定要保证食材安全,避免霉变的发生。

1 “阳康”一个多月后出现多器官功能损害

尹女士日前感染新冠病毒发烧两天后,逐渐好了起来。和所有轻症感染者一样,尹女士以为经历了发烧、浑身酸痛、“吞刀片”“水泥鼻”等症状,在床上躺了一周后,就算闯过了新冠病毒感染这一关。

然而尹女士“阳康”一个月后,突然发烧,一阵阵肚子痛。”尹女士说,当时以为就是普通的腹痛、腹泻,就到离家最近的一家医院检查。

当时自己丝毫没有想过,这病差点要了自己的性命。

尹女士记得,当时医生告诉她,得了阑尾炎。尹女士住院按照阑尾炎开始治疗。

7天后,尹女士的病情越来越重,反复发烧,最高烧到40摄氏度,最后出现血压降低、血小板减少,心率过快、心包积液、肝功能异常等多器官功能损害。

2 命悬一线遭遇“炎症风暴”

命悬一线之时,尹女士转院到了山东另一家医院。当天,值班王医生检查后发现,尹女士的病没那么简单。

新冠病毒感染已经过去1个多月了,竟然差点要了她的命。令她印象深刻的是,王医生告诉她,这种病在全世界仅有一两千例,而她现在成了其中一个。

失控的免疫反应造成的疾病。尹女士这才知道,原来人体感染新冠病毒后,会产生对病毒的免疫,但有的人身体里,病毒打了“败仗”,免疫系统却失控了,继而造成心脏、胃肠道、神经等多系统的严重损伤,救治不及时可能危及生命。“这种病的病死率比较高,能达到10%—30%。”王医生说,这种病最重要的就是早期识别,及时干预。

多系统炎症综合征不仅像尹女士一样会有消化道症状,还有胸闷、气促、呕吐以及神经系统症状,比如昏迷抽搐、神智差、嗜睡、血小板降低、C反应蛋白异常等一些炎症指标异常。

“她的病跟新冠病毒感染有关。”王医生说,她的免疫系统有些失控了,遭遇了“炎症风暴”。

“这种病是新冠病毒感染后的多系统炎症综合征,救治不及时可能致命。”王医生说,这是一种

对于刘先生的情况,王医生也印象深刻,“他住院后,我们检测发现,他的核酸是阴性的,但抗体是阳性的,他是个无症状感染者。”王医生说,刘先生虽然没有新冠病毒感染的

症状,但是他感染过,免疫系统也就出现了免疫后的失控现场,导致出现了发热、皮疹、心慌、腹泻等一系列症状,导致他在生死线上挣扎了一圈,才被救回。

3 无症状感染者患上多系统炎症综合征

事实上,这种病例很罕见。患者不仅只有尹女士。

也没有其他症状。

“我当时觉得自己是‘天选打工人’,天天忙前忙后给家人做饭。”刘先生说,他完全没想到,自己会患上新冠病毒感染后的多系统炎症综合征。

可以延长到两个月后出现。一旦出现故障,千万不要大意。”王医生说,大家都已经恢复正常的生活和工作状态,我们也建立了感染

和尹女士几乎同一时期住院的,还有刘先生。他在新冠病毒感染高峰期的时候,周围大部分人都“阳”了,只有他没有发烧,

和地区,一旦新冠感染者较多,患多系统炎症综合征的人数也会相应增加。

“感染新冠病毒后2周至4周,时间最长的病人

后再次发热的处置流程。每一个人背后都是一个家庭,“阳康”后再次不明原因发热伴有相关异常情况要及时就医。 陈洋洋

4 患多系统炎症综合征不要大意全世界仅有一两千例

王医生介绍,根据目前文献资料,全世界多系统炎症综合征仅有一两千例。虽然全世界数量不多,但是在人口基数大的国家

周至4周,时间最长的病人

可以延长到两个月后出现。一旦出现故障,千万不要大意。”王医生说,大家都已经恢复正常的生活和工作状态,我们也建立了感染

后再次发热的处置流程。每一个人背后都是一个家庭,“阳康”后再次不明原因发热伴有相关异常情况要及时就医。 陈洋洋

传播健康知识 提升健康素养



沧州疾控

权威·及时·易懂

30岁女子喜食重口味食物

麻辣烫长期当饭吃,“吃”出胃癌离世

胃癌的发病人群越来越年轻化了,甚至有不少二三十岁的年轻人也得了胃癌,这到底是啥原因呢?

女子喜食重口味食物,患胃癌离世

30岁的小丽,平时上班较忙,吃饭都是比较随便。就在一个多月前,她感觉胃口很不好,吃什么都有恶心、反酸的感觉,且体重下降得很快。小丽到医院检查,结果让她实在无法接受,居然确诊了晚期胃癌。

医生在仔细询问她的饮食及生活习惯以后,认为很可能与

她常年喜欢吃麻辣烫、腌制食物等重口味饮食有关。她的癌症已经发展到了晚期,癌细胞多处转移了。虽然经过全力救治,但是3个月以后,小丽还是离开了人世。

麻辣烫不能长期当饭吃

麻辣烫是很多年轻人都喜欢的食物,不仅菜的种类多,口味还偏重,吃起来够味。

长期吃麻辣烫对健康的影响是很大的,麻辣烫都是边煮边吃,温度特别高,经常吃烫食对于肠胃的损失是很大的,会损伤胃肠黏膜。

研究发现,长期饮用60摄氏度以上水的人,患食道癌的风险是其他人的将近两倍。长期吃烫食,同样会大大增加患癌症的可能性。

胃癌喜欢3类人

饮食不健康的人 比如腌制、油炸、烧烤类食物,这些食物都会给肠胃带来不小的负担,易引发胃病,也给胃癌埋下隐患。

有胃病的人 患有慢性萎缩性胃炎、慢性胃溃疡、息肉的人是胃癌的好发人群。

因此,一旦出现胃部不适,尤其是用药一段时间后仍不能缓解,建议大家还是尽快去医院检查。

幽门螺杆菌感染的人 幽门螺杆菌是一种强传染,极其伤胃的有害菌。它会在短时间内引发急性胃炎、胃溃疡。

研究证实,幽门螺杆菌感染还与胃癌的发生有着密切的联系。根据临床调查发现,超过8成以上的胃癌患者,都在体内查出幽门螺杆菌感染。因此,大家平时一定要注意饮食卫生,发现幽门螺杆菌感染后,尽早治疗。

如何养好肠胃

坚持运动 经常运动,不仅可以提高身体素质,还对胃部养护有好处的。经常运动,可以增加胃动力,促进肠胃蠕动,帮助消化吸收,还能激发人的食欲。大家不妨选择简单的有氧运动,比如散步、快走等。

尽量少熬夜 长时间有熬夜习惯的人,不仅会损伤身体器官,还会削弱胃的屏障自保能力,大大增加患胃溃疡的机会。因此,一定要保持规律睡眠,尽量少熬夜,特别是肠胃本来就不好的人群。 尤雅