

健康知识宣传 ③1

## 如何科学饮水

自2023年4月1日起,城市供水全面执行《生活饮用水卫生标准》。喝水是生活中很普通的事情,虽然我们每天都要喝水,但是喝水也要讲究科学,在日常生活中应该做到“三提倡”和“四不宜”:

**提倡晨起喝水** 早晨起床后喝一杯白开水,可稀释血液,刺激胃肠蠕动。

**提倡运动后喝盐开水** 运动中大量出汗,使体内的盐排出增多,此时,喝盐开水可补充身体损失的水分和盐分。盐水的浓度以0.1%—0.3%为宜。

**提倡多喝温开水** 既可补充因疾病(发热、呕吐等)消耗的水分,也可促进有害的代谢物质从体内排出。

**不宜喝太烫或太凉的水** 喝过烫的水,会损伤口腔和食道黏膜,时间久了易引发口腔癌和食道癌。大量饮用过冷的水,则会损害胃肠功能。

**不宜饭后喝水** 饭后饮水会稀释胃液,妨碍消化,因此最好在早、中、晚餐前约1小时喝水。饭前空腹喝水,水在胃里只停留两三分钟,便迅速进入小肠并被吸收入血液,1小时左右就会补充到全身细胞,可以及时满足身体对水的需求。

**不宜睡前大量喝水** 睡前大量喝水,会增加心脏负担和排尿次数,影响心血管功能和睡眠。

**不宜口渴了才喝水** 口渴说明体内水分已经失衡,细胞脱水已经到了一定程度。要养成定时喝水的习惯,清晨起床后、上班后、下班前,先给自己倒一杯水。外出办事时,也别忘了带水。

传播健康知识 提升健康素养



沧州市疾控中心

权威·及时·便捷

据健康时报

## 瓜果煮熟后发苦,千万别吃

# 一盘“苦葫芦瓜”撂倒一家人

近日,在广东,一家人因进食“苦葫芦瓜”中毒。

### “苦葫芦瓜”撂倒一家人

9岁男孩和6岁的妹妹,因食用餐桌上的一盘葫芦瓜(冬瓜),两小时后出现腹部疼痛。除了两个孩子,家里同样也吃了这盘葫芦瓜的奶奶和妈妈也均有明显的呕吐及腹泻消化道症状,医院诊断为中毒性肠炎。

孩子的母亲表示,“吃完半小时就开始胸闷,很想呕吐但又吐不出。没过多久她就想睡觉,全身乏力,腹泻了20多次,前一晚每隔几分钟就想上一次厕所。”

经医生诊断,4人均均为葫芦素中毒引起的中毒性肠炎。所幸,经洗胃、补液等治疗后,他们都痊愈出院。

因“苦葫芦瓜”含有糖甙毒素——苦葫芦素,将其加热煮熟仍不易被破坏而具毒性,因此食用后可引起中毒。

一般在食用“苦葫芦瓜”半小时至7小时左右可能出现症状。食用“苦葫芦瓜”中毒症状,主要表现为消化道症状,如恶心、呕吐、腹痛、腹泻,伴有乏力、口干、头昏、步态不稳。

有毒的葫芦素通过高温烹煮是无法杀灭的,这也是为什么有些瓜果煮熟了,还会吃出苦味的原因。

### 五类食物最易“中毒”

**细菌性食物中毒——酸汤子、黑木耳**

细菌性食物中毒常见于银耳、久泡的黑木耳、臭豆腐、酸汤子、河粉等。

2020年,黑龙江鸡西一家庭聚餐食用酸汤子,引发了食物中毒。原因是因冰箱放不下,冷冻过的酸汤子从冰箱里拿出来,在阴凉潮湿的地方放了几天。由高浓度米酵菌酸引起的食物中毒,属于细菌性食物中毒。

还有常见的泡发黑木耳引起中毒的事件。武汉一母女俩吃泡了两天两夜的黑木耳拌菜后出现腹痛、呕吐。医生表示,黑木耳长时间泡发过程,可能滋生椰毒假单胞菌,同样产生米酵菌酸,导致中毒。

**霉菌性食物中毒——霉变甘蔗、霉变番薯**

霉菌性食物中毒,最常见的就是黄曲霉毒素中毒,食用霉变甘蔗、霉变番薯中毒等。

1993年,世界卫生组织癌症研究机构划定黄曲霉毒素为1类致癌物,是一种毒性极强的剧毒物质,1毫克就是致癌剂量。黄曲霉毒素的危害性在于对人及动物肝脏组织有破坏作用,严重时可导致肝癌甚至死亡。更多见于淀粉含量高的食物里,花生、玉米等,因淀粉在高温和潮湿的环境下会滋生黄曲霉菌,一旦吃到苦味或哈喇味的坚果,一定要马上吐掉并漱口。

**动物性食物中毒——河豚、鱼胆、织纹螺**

福建一名渔民在渔船返港时,捕到几只野生河豚,吃完半个小时后,两人出现四肢麻木、头晕、恶心、呕吐、呼吸困难、意识不清。

河豚含有河豚毒素,它的毒性比氰化钠还要强1000倍,约0.5毫克就会致人死亡。鱼胆毒素能直接作用于胃肠,引起

恶心、呕吐、腹痛、腹泻。可引起肝细胞肿胀坏死、肾功能衰竭,最终引起多脏器功能的衰竭甚至死亡。

**植物性食物中毒——四季豆、野蘑菇、黄花菜**

四季豆是我国多个地区秋冬季主要蔬菜之一,若烹饪时烧煮不透,不能破坏它所含的皂苷和血细胞凝集素等物质,对消化道产生强烈的刺激作用,或破坏红细胞,即可引起中毒。

新鲜的黄花菜含有一种叫做秋水仙碱的毒素,一次食用50克以上就能引发中毒症状。断肠草很容易跟金银花相混淆,自己不要在野外采摘金银花。

**化学性中毒——剩菜剩饭、腌制菜**

化学性中毒一般涉及剩菜剩饭、未腌制好的泡菜、咸菜、被化学品污染的水等。亚硝酸盐中毒是比较常见的化学性中毒。

腌制菜中的亚硝酸盐含量波动是有规律的:头一两周亚硝酸盐含量最高,20天—30天后含量会很低,可以放心适量吃。

# 九成以上成人人体内潜伏带状疱疹病毒

患有糖尿病、慢性肾病、心血管疾病的人风险增加

带状疱疹作为一种高发于50岁及以上中老年人的感染性疾病,影响中老年人健康和生活质量。

### 50岁后患带状疱疹风险陡然增加

带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根



神经节或颅神经节内的水痘——带状疱疹病毒经再激活引起的感染性皮肤病。

中华皮肤科杂志2022年的一篇研究显示,高达90%以上的成人人体内都潜伏有水痘——带状疱疹病毒。随着年龄增长,免疫系统功能下降,水痘——带状疱疹病毒特异性的细胞免疫功能也随之降低,带状疱疹的发病率呈现升高的趋势。据统计,中国50岁以上人群,每年新发带状疱疹约156万人。

即使身体健康,中老年人50岁后患带状疱疹的风险仍会陡然增加,尤其是有基础慢性病的中老年人,更容易罹患带状疱疹。此外,免疫抑制或免疫功能低下人群如肿瘤、自身免疫性疾病患者,或长期接受糖皮质激素、免疫抑制剂和放疗的患者,也应当警惕带状疱疹的伺机而动,避免病上加病,导致治疗更复杂。

数据显示,相比于一般人,糖尿病、慢性肾病、心血管疾病、慢性阻塞性肺病、类风湿关节炎的患者,发生带状疱疹疾病的风险增加。其中,糖尿病患者带状疱疹风险增加84%,心血管疾病患者带

带状疱疹风险增加34%,慢阻肺患者带状疱疹风险增加41%。

患带状疱疹会影响慢性病控制,糖尿病患者患上带状疱疹后,导致血糖控制更加困难。慢性病患者患上带状疱疹后,感受到的痛感更强。

医生建议,常在社区医院进行慢性病管理的人群,可向自己的家庭医生咨询自身罹患带状疱疹的风险,积极通过饮食、运动、睡眠等生活方式的调节,以及获得特异性免疫例如接种疫苗进行提前预防。同时,发生带状疱疹后也要尽快咨询自己的家庭医生,获得尽早治疗。

### 近期带状疱疹病例数量明显增加

皮肤病有2000多种,带状疱疹是其中最疼的疾病之一。对于某些患者而言,带状疱疹的疼痛更甚于分娩。尤其是50岁以后,随着年龄增长,带状疱疹的发病趋势更为明显。因此带状疱疹是一个值得关注的公共卫生问题。

研究显示,大约10%—30%的带状疱疹患者会出现带状疱疹后神经痛,带状疱疹后神经痛的患病率随年龄增加而呈现逐渐升高的趋势,60岁及以上的带状疱疹患者约65%会发生带状疱疹后神经痛。目前,我国约有400万带状疱疹后神经痛患者,30%—50%带状疱疹后神经痛患者疼痛时间超过1年。

近日,皮肤科门诊带状疱疹病例数量呈现明显增加趋势,可能与老年人群慢性病病情加重、年后工作节奏加快、外出旅游劳累导致的免疫力降低等因素相关。

一旦发现有带状疱疹一定要在黄金时间3天内就诊。应尽快使用抗病毒药物治疗。急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后神经痛发生率越低。此外,要注意带状疱疹不是患过后就会终身免疫的疾病,痊愈后同样可能复发。带状疱疹可以通过日常生活干预进行提前预防,如保持均衡饮食、适度运动、调整心情、睡眠充足。同时,接种疫苗是特异性预防带状疱疹的一种措施。

王月娟