

吃了自制豆腐乳 祖孙同时中毒

“纯天然”“零添加”自制发酵食品可能含有致命毒素



泡菜、豆瓣酱、豆腐乳……

现在自制发酵的食品越来越受大家喜爱，“纯天然”“零添加”，同时还富有动手的乐趣。但它可能含有致命毒素。

1 吃了一块豆腐乳，祖孙俩双双中毒

47岁的赵女士平时喜欢做一些豆腐乳，因味道不错，家里人都挺爱吃。

这天上午，赵女士起床后发现自己乏力、头晕眼花、咽部不适，孙子也有相同的状况。

几个小时后，赵女士发现自己开始视物模糊、重影、眼睑下垂、咽喉发紧、吞

咽困难。家人见情况不对，赶紧将她送往四川大学华西第四医院急诊科。

赵女士向医生表示，自己没有吃过别的食物，只是在前一天晚上吃了自己家做的霉豆腐。

医生进一步询问后发现，这一罐霉豆腐赵女士是在半年前就做好了，平时

要吃的时候就夹上一块，再将瓶盖拧紧后放进冰箱里。

四川大学华西第四医院急诊科主治医师罗林娜初步判断，患者为肉毒毒素中毒，为患者注射了肉毒抗毒素后，症状开始慢慢缓解。

2 肉毒毒素到底有多危险

肉毒毒素是肉毒梭菌在厌氧环境下产生的毒素，其毒性是氰化物的1000000倍，50纳克肉毒毒素，0.000005毫克就可致命。

这种致命的毒素是怎么进入到豆腐乳里的？

罗林娜医生解释，肉毒梭菌通常在

土壤、灰尘、沉淀物里，很多自制食品在制作过程中就夹带着肉毒梭菌，再加上用水或拧紧瓶盖的方式，将氧气隔绝造成无氧环境，PH值比较低；另外，容器中还含有营养物质，从而为肉毒梭菌的生长创造了条件。

很多人都喜欢在吃完上一批自

制食品后再加入新的一批食品，没有对容器进行彻底的清洗，这样肉毒梭状芽孢杆菌会长得更快。

除豆腐乳以外，豆瓣酱、豆腐干、香肠、腊肉、牛肉干、腌制的火腿肠中也可能含有肉毒毒素。

失声、咽干，感觉咽喉部发紧、流口水。甚至出现胸闷、憋气、呼吸困难、肢体瘫痪。

最终末期 最终可因呼吸肌麻痹造成呼吸衰竭，如抢救不及时，病死率高达30%以上。因此一旦怀疑发生肉毒毒素中毒，请立即就医。

3 肉毒毒素中毒的症状

一般的食物中毒，表现症状可能以消化道症状为主，如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，而肉毒毒素主要以神经系统症状为主，肉毒梭菌进入到血液循环之后，会阻止神经肌肉释放乙酰胆碱，引起肌肉松弛麻痹——

初期 主要表现首先是从头部开始的，头晕乏力、眼睑下垂、视物模糊、看东

西出现重影，接着会出现咽喉的变化，言语不清、嗓子发干、呛咳、吞咽困难；其次是腹部的变化，出现腹胀、排尿困难；最后颅内神经出现麻痹。这种食源性的中毒症状一般情况下是对称的，身体两侧都会出现。

症状严重者 还会出现张嘴、咀嚼、吞咽困难，说话不清楚、声音嘶哑或者

4 如何预防肉毒毒素中毒

有效清洗食品和容器 如喜欢自己制作食品的话，应把食物进行充分的清洗，部分需要杀毒的要严格按照流程操作。另外，存储食品的容器也需要仔细清洗和消毒，可将需要使用的容易置于100摄氏度沸水中，并持续

煮沸1小时—2小时。

不购买来历不明的食物 不购买来历不明或者小作坊生产的发酵、腌制、罐头食品。不食用过期或变质罐头。若罐头两端有膨胀现象，或色香味改变，应禁止食用，即使煮沸也不能再食用。

肉类食品要煮熟 肉制品最好吃熟食，彻底加热，烹饪温度应不低于70摄氏度，未达到充分加热的食品千万不要食用。在室温放置的熟肉制品再次食用时，也应充分加热。

据健康时报

据澎湃新闻

35岁男子为何有“60岁的胃”

工作压力大，每天喝3杯咖啡“续命”

每天喝咖啡“续命”，是当下许多“打工人”的日常。然而35岁从事电脑工作的小黄却因每天3杯咖啡，被医生告知，他的胃部“年龄”竟已60多岁。

每天3杯咖啡“续命”

35岁的小黄就是咖啡“续命”大军中的一员。上午一杯提提神，下午一杯解解乏，晚上再来一杯醒醒脑……作为一个标准的IT男，小黄平时的生活就是单位、家两点一线。频繁的熬夜、加班，每天3杯咖啡打底是常态。

这样的生活节奏，一连持续了3年。直到今年年初，小黄常常感觉胃胀、不舒服，到附近医

院做了个胃镜，被诊断为慢性萎缩性胃炎，且已经进展到了3期，即范围比较广的重度萎缩，病理上显示“中度肠化”。

“这是一种癌前病变。胃癌的发展一般分为四个阶段，萎缩、肠化、不典型增生，最终进展到胃癌。”听完医生的解释，小黄慌了。听闻中医药治疗慢性萎缩性胃炎有优势，小黄赶紧来到浙江省中医院就诊。

胃也有年龄

一般人到50岁之后可能出现萎缩，到60多岁出现肠化。而小黄才35岁，就已经出现了中度肠化，胃的年龄已经大大超过

了他的生理年龄。

医生详细询问了小黄的情况，无胃癌家族史，饮食还算规律，很少大吃大喝，唯一的问题就是每天至少3杯咖啡雷打不动。

临床上有类似情况的患者不在少数，很可能与咖啡因对胃黏膜的刺激有关。很多患者经常胃胀、反酸，有时候一天吃一餐也感觉不到饿，他们都有一个共同的特点，就是长期过量饮用咖啡。医生建议，咖啡、浓茶，包括冷饮，平时都要少喝。

好在小黄年轻，及时进行治疗，胃萎缩、肠化的程度还有逆转、减轻的可能。医生叮嘱小黄，先把咖啡戒掉，同时，调整工作

节奏，注意休息，再配合有活血化瘀和修复胃黏膜功效的中药。经过半年时间的调养，复查胃镜，小黄的中度肠化已经变成了轻度。

这些习惯伤害胃

暑期学生都放假了，很多孩子喜欢在家里边看电视边喝冷饮、吃冰镇西瓜，结果突然肚子痛得厉害，甚至恶心、呕吐、腹泻，来看消化科门诊。主要原因：一方面是温度的刺激，另一方面，高温下细菌容易滋生，可能食物不新鲜，导致急性肠胃炎的发生。

很多人喜欢喝酒、吃夜宵，

新型减肥神药 或有致命隐患

威哥维和奥泽匹克是隶属于索马鲁肽类药品的减肥特效药。该药物通过多国药物管理局审批，多被用于治疗糖尿病与管理肥胖。近日，人们发现，在手术场景下，这款畅销各国的减肥药或存在“致命隐患”，可能会造成严重后果。

据美联社近日报道，美国和加拿大的一些麻醉师表示，他们发现越来越多服用减肥药的病人，在被麻醉时将胃中残留的食物和液体吸入肺部，即使病人遵守了提前6小时到8小时的禁食标准。波士顿马萨诸塞州总医院的麻醉师霍拜博士说，这种药物会大大减慢消化速度，从而增加病人出现肺吸入的风险，肺吸入会造成危险的肺损伤、感染甚至死亡。

据医疗保健技术公司人员称，1月至5月，美国为非糖尿病患者开出了近600万张索马鲁肽类药物的处方。这些药物通过模仿主要存在于肠道中的荷尔蒙的作用来诱导减肥，这些荷尔蒙会在人们进食后发挥作用。它们还针对肠道和大脑之间控制食欲和饱腹感的信号，并通过减缓胃排空的速度来达到减肥目的，导致一些病人身处手术室，胃中还可能残存着食物。

一名来自波士顿的42岁男性患者出现呼吸衰竭进入重症监护室，因该男子最近正在服用威哥维，尽管禁食了18小时，但残留在胃里的食物还是被吸了出来。

去年秋天，一名服用低剂量奥泽匹克的31岁女性，在进行减肥手术前进行常规内窥镜检查。尽管其已禁食10小时，但因固体食物残留在她的胃里，导致被误吸风险很高，手术被迫中止。

随着减肥药物使用量的增加，医生们已经看到了数十起类似的病例，北卡罗来纳大学教堂山分校医学院的麻醉师艾莉莎·伦德博士表示，病例正呈指数级增长。

生产威哥维和奥泽匹克等类似药物的诺和诺德公司表示，该公司的临床试验和上市后安全数据并未显示这些药物会导致吸入。但该制药商指出，众所周知，这些药物会导致胃排空延迟，而且标签上也警告说可能会出现胃肠道副作用。

霍拜建议，使用威哥维及类似药物的人应在麻醉前告知医生，并讨论其风险和益处。他表示，“如果你正在服用这种药物，并且需要进行手术，你将需要采取一些额外的预防措施。”

据澎湃新闻