

小龙虾吃不对,当心肌肉“溶解”



进入夏季,麻辣、蒜蓉、十三香、油焖等各式小龙虾轮番上阵,成为当之无愧的“顶流”。但诱人美味背后,也暗藏健康“雷区”。近日,浙江一名19岁小伙因连续多日食用小龙虾,突发剧烈头痛、行走困难,被紧急送医后确诊为横纹肌溶解症,俗称“龙虾病”。好好的肌肉为何会“溶解”?小龙虾还能不能安心吃?

人体肌肉真会“溶解”吗?

先说结论,肌肉“溶解”只是一种通俗说法。横纹肌溶解症是指由直接或间接肌肉损伤引起的严重综合征。北京大学人民医院肾内科主任、主任医师左力解释,人体四肢、躯干上布满横纹肌,一旦肌肉细胞受损破裂,里面的肌红蛋白就会释放到血液里,顺着血液流遍全身,使人出现呼吸困难、肌肉酸痛、头晕乏力等症状。如果肌红蛋白进入尿液,还会堵塞肾小管、损伤肾脏,导致尿液变成酱油色甚至黑色。

出现这些症状立即就医

北京大学人民医院急诊内科副主任、主任医师郭维提醒,食用小龙虾后24小时内,若出现以下症状,需高度怀疑横纹肌溶解症,立即就医。及时治疗可快速恢复,拖延则可能损伤肾脏,切勿大意。

肌肉剧烈酸痛、无力,尤其是四肢,活动后痛感明显加重;

尿液颜色明显变深,呈浓茶色、酱油色;

伴随恶心、呕吐、发烧等不适症状。

为何食用小龙虾会导致横纹肌溶解症?

左力介绍,目前医学界公认,食用小龙虾后发生横纹肌溶解,主要和三个因素有关:

致病因子:在特定水域环境中,小龙虾体内可能存在诱发横纹肌溶

解症的致病因子。

烹饪不当:烹饪小龙虾时未充分加热、没有彻底煮熟。

个人身体耐受:部分人群可能对小龙虾过敏,过敏反应会导致肌肉组织损伤,进而诱发横纹肌溶解症。

小龙虾还能放心吃吗?

郭维表示,这类病例大多集中在夏季吃虾高峰期,几乎都和“吃未煮熟的虾、吃来源不明的虾、一次性吃太多”有关。只要是从正规渠道购买、规范烹饪的小龙虾,致病风险会大幅降低。

挑选:拒绝“问题虾”。

挑“鲜活”:选活力强、虾身背部红亮洁净、虾腮洁白的鲜活小龙虾。

避“问题”:别买外壳暗红、腹部发黑、没活力的小龙虾。

处理:去头去腮去虾线。

浸泡:用盐水或白醋浸泡1~2小时。

刷洗:仔细刷洗小龙虾腹部。

去杂:剪去虾头、去除虾腮和虾线。

烹饪:高温煮熟煮透。

小龙虾务必彻底煮熟煮透!建议高温持续加热10分钟以上,切勿为追求“鲜嫩”而吃半生不熟的虾。

食用:适量为主。

适量食用:每次食用不超过500克,建议搭配蔬菜、主食,避免空腹暴食。

慎吃人群:小龙虾属于中嘌呤、高蛋白食物,过敏体质、痛风患者应尽量少吃或不吃。

国家应急广播提醒:横纹肌溶解症的诱因很多,食用小龙虾只是其中之一。高强度运动、高温下长时间劳作都可能诱发。大家无需过度恐慌,只要来源可靠、处理干净、彻底煮熟、适量食用,就可安全放心享用小龙虾的鲜美美味。

据国家应急广播

如何保证献血者的安全? 专业人士解答

国家卫生健康委17日召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(芒种、夏至)有关情况,并答记者问。

会上,有记者问:献血可以帮助到临床病患,很多的爱心人士也都有献血的意愿,但有的朋友特别是第一次献血的人往往会担心安全问题,该如何保证献血者的安全?

对此,北京市红十字血液中心主任医师王勇表示,保障献血者的健康安全始终是无偿献血的首要原则,有严格的制度保障献血者的安全。

第一,献血前有严格的健康评估。我国制定了《献血者健康检查要求》的国家标准,献血前工作人员会通过健康征询、体格检查和血液检测等环节,了解潜在献血者的健康状态,生活史、旅行史和一些不适合献血的风险因素,明确年龄、体温、体重、血压、脉搏和一般健康状况等指标,排查贫血等情况,只有符合献血条件并通过评估的人才能参加献血。

第二,献血量经过科学测算,确保安全。我国设定献血者每次

血液采集量为200~400毫升,人体血液总量约占体重的7%~8%,一个体重50公斤的成年人,全身血量约为3500~4000毫升,一次献血200~400毫升,占总血量的5%~10%,在身体的安全调节范围内。世界卫生组织指出,一个健康的成年人献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。

第三,献血过程安全规范。采血使用的血袋、枕头等耗材均为一次性无菌用品,严格执行“一人一套”,使用后统一销毁,不重复使用。采血环境定期消毒,血站工作人员经过专业培训,严格按照操作规范开展工作。

第四,血液管理全过程可追溯。从血液采集、制备、检测、发放到临床使用,每一个环节严格执行操作规程,并且严格记录,确保血液安全,也保证献血者和受血者的权益。

王勇指出,北京市红十字血液中心在持续完善献血服务细节,为献血者提供温馨的环境,献血指导和献血后的关怀服务,让大家更安心、更舒适地献血。

据中新网

今年以来全国消防救援队伍营救被困人员8.8万人

新华社北京6月17日电(记者王聿昊 黄韬铭)记者6月17日从国家消防救援局获悉,截至6月14日,今年全国共接报火灾45.2万起,同比下降17.8%。全国消防救援队伍共出动人员1199.6万人次、消防车辆219.3万辆次,营救被困人员8.8万人。

国家消防救援局新闻发言人王天瑞在当日举行的例行新闻发布会上介绍,梳理分析今年较大火灾事故的调查处理情况,呈现居民住宅火灾易发高发,电气火灾占比较高,电动自行车违规改装、停放问题反弹,

易燃装饰装修材料助长火势蔓延等特点。

今年入汛以来,我国多地遭遇持续性强降雨天气,城市内涝、山体滑坡、泥石流等灾害多发频发。“近期,我们从全队伍专门遴选了5400名水域救援专业队员,集中进驻6个国家区域应急救援中心轮训执勤、随时应战。”国家消防救援局特种灾害救援队副队长熊伟表示,国家综合性消防救援队伍将持续紧盯防汛救灾形势,加强力量、预案、装备、物资等各项准备工作,全力保障人民群众的生命财产安全。

麻精药品须遵医嘱使用 转售可能涉嫌毒品犯罪

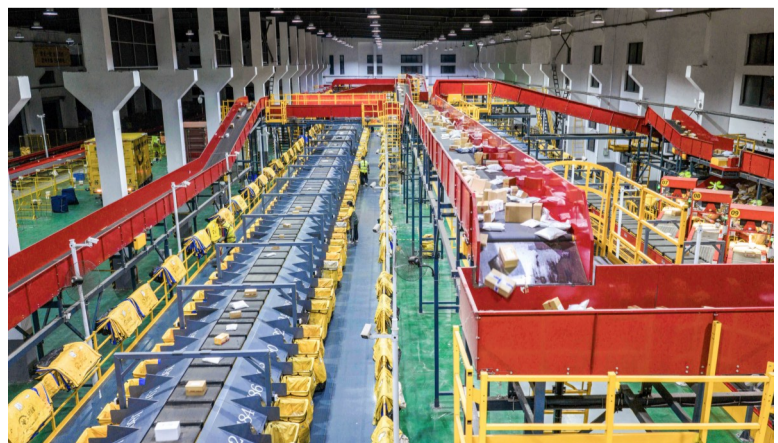
新华社北京6月17日电(记者李恒)国家卫生健康委17日提示,麻醉药品和精神药品必须遵医嘱凭处方购买、规范使用,使用过程中需按医嘱定期复诊,不得擅自购买使用或调整用药剂量。骗购、套开、转售麻醉药品和精神药品可能涉嫌毒品犯罪,并要承担相应法律责任。

今年6月26日是第39个国际禁毒日。根据《中华人民共和国禁毒法》,毒品不仅包括鸦片、海洛因、冰毒等物质,也包括国家规定管制的其他能够使人成瘾的麻醉药品和精神药品。

国家卫生健康委新闻发言人胡强强在17日举行的新闻发布会上提醒,合理使用麻醉药品和精神药品有助于治疗疾病、控制疼痛,不当使用则可能导致成瘾及其他副作用。过期和剩余的麻醉药品和精神药品应当按规定交回医疗机构,不得向他人转售。

此外,愈美片、普瑞巴林等部分药品虽未纳入麻醉药品和精神药品目录管理,但同样具有成瘾性风险,不合理使用也可能对神经、呼吸系统造成损害,甚至危及生命,在购买、使用时要谨慎、警惕。

备战“618”



6月15日,在江苏兴化韵达网仓,工作人员在智能快递流水线上分拣快递包裹(无人机照片)。

“618”年中大促将至,各地电商、物流等相关企业全力运转,应对网购物流高峰。 新华社发 周社根 摄