

【科普】注意！夏季警惕这些食物！

台州市立医院 2023-06-28 12:06 发表于浙江

以下文章来源于台州晚报，作者王怡



台州晚报
提供靠谱新闻、有用资讯、有趣有料。



—— 点击蓝字，轻松关注 ——

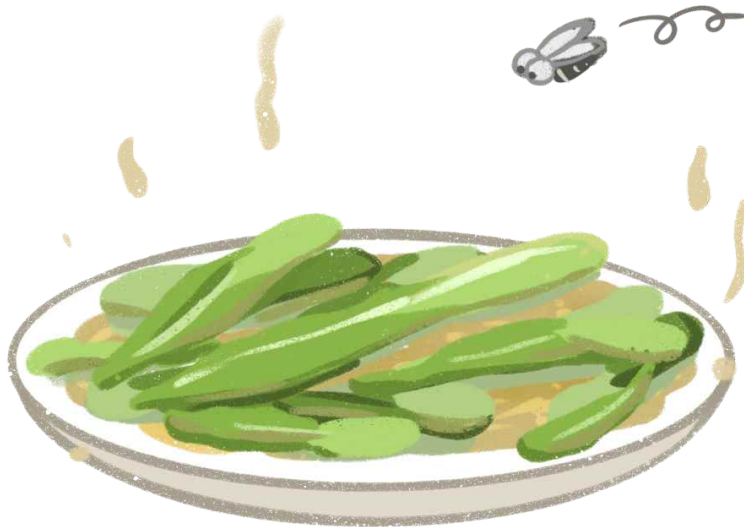


炎炎夏日，正是细菌滋生的活跃期，食物容易腐烂变质，日常饮食稍不注意，就会引发食物中毒症状。

近日，椒江的一家三口因为吃了隔夜菜，出现恶心呕吐、腹痛腹泻等食物中毒症状，到急诊科就诊。



隔夜菜诱发食物中毒



“当时，我们结合了三位患者的病史和检查结果，考虑为急性肠炎，并立即给予补液等对症措施，所幸治疗以后，三位患者的症状都有所好转。”**台州市立医院急诊科主治医师赵长海**介绍，夏季到来，食物中毒的门诊案例最近也多了不少，主要都是以隔夜菜为诱因。

隔夜蔬菜多亚硝酸盐超标，且有细菌大量繁殖，使用后容易导致人体出现呕吐、腹痛、腹泻症状，特别对于幼年 and 老年患者。“大量呕吐、腹泻会造成患者大量脱水，一旦合并消化道感染就容易造成休克，严重的甚至会危及生命。”赵长海说。

小心织纹螺、四季豆和泡发木耳等

除了隔夜菜易导致食物中毒以外，赵长海也碰到过一些**误食织纹螺、四季豆以及泡发木耳**导致中毒的患者。

“夏季是**织纹螺**毒性最强的时候，误食极易引发食物中毒，引起中毒的主要原因是其含有的麻痹性贝类毒素，食用后可产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。”赵长海说。

而**四季豆中毒**，主要是指未煮熟的四季豆，其所含的皂苷和血细胞凝集素等物质，可能对人体消化道产生强烈的刺激作用，破坏红细胞，引起中毒。



据了解，四季豆中毒的发病潜伏期为数十分钟至数小时，一般不超过5小时。“一旦误食未煮熟的四季豆导致中毒，主要会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠炎症状，还可能有头痛、头晕、出冷汗等神经系统症状，有的人会出现四肢麻木、胃烧灼感、心慌和背痛等症状。”赵长海说。

至于**泡发木耳中毒**，则是指木耳在浸泡过程中，操作不当很容易促使毒素的产生，比如米酵菌酸毒素。误食会出现恶心、呕吐等中毒反应，严重的还有可能导致死亡。



“建议大家，在浸泡木耳时一定要放在干净的环境内，且泡发时间不宜超过三四个小时，尤其是炎热的夏季，最好放在冰箱内泡发。”赵长海说。

同时，赵长海提醒，夏季暴饮暴食，或食用多种油腻、辛辣刺激以及生冷海鲜食物，也容易出现腹痛腹泻及胃肠道症状，大家要格外当心。

如何预防食物中毒的发生

赵长海建议，夏季气温炎热，大家在做饭时应尽量**吃多少做多少**，不剩饭菜，避免食用隔夜菜。未吃完的剩饭菜要在冰箱里冷藏保存，而且最好用保鲜膜包好。当然，**食物一定要煮熟、炒熟或炸透后再吃。**



内容来源 | 台州晚报 王怡
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 李皖生



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越