

清明甘蔗毒过蛇？

专家：都是霉变惹的祸

俗话说，清明甘蔗毒过蛇。清明节前后，很多人对水多汁甜的甘蔗望而却步。清明节前后的甘蔗有毒吗？应该怎样挑选甘蔗？近日，河南省许昌市质量技术监督检验检测中心专家袁林表示，清明节与甘蔗有毒无关。甘蔗只有发生霉变才会致人中毒，尤其是甘蔗汁要慎喝。

袁林表示，清明节前后气温回暖，甘蔗如果储存不当，很容易发生霉变，产生神经毒素3-硝基丙酸。这种毒素不到0.5克就可以致人中毒。

轻度中毒患者2至3个小时发病，出现呕吐、恶心、腹痛等症状；中度中毒患者肠胃症状加剧，出现阵发性抽搐、意识不清等症状，恢复后可能留下语言、意识及运动障碍等后遗症；重度中毒患者有深度昏迷和癫痫症状，常因呼吸衰竭而死，或者留下严重的神经系统后遗症。

变软、变色、有酒味儿、长毛、出现红芯的甘蔗都不建议吃。另外，有些不法商家会把变质甘蔗榨成汁出售。这样一来，甘蔗是否出现红芯根本无法分辨，而毒素一点儿也没减少。因此，甘蔗汁还是少喝为好。



如何辨别霉变的甘蔗？袁林建议，一摸，检验甘蔗的软硬度。二看，观察甘蔗的外观和芯。甘蔗如果色泽差，末端出现絮状白色物质，表示已霉变。商家削皮时注意看甘蔗的芯，如果出现红芯就不能食用。三闻，鉴别甘蔗有无异味。甘蔗如果气味难闻，千万不能吃。

来源：学习强国

怎样防治荨麻疹？

春天来到，花草树木开花发芽，空气中弥漫着各种花香，但同时也给皮肤敏感的孩子带来了困扰。就皮肤出现荨麻疹问题，笔者采访了位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所陈医师。

什么是荨麻疹，它是一种血管反应性皮肤病。临床以皮肤粘膜的局限性、瘙痒性、暂时性潮红斑和风团为特征。

陈医师说临床分为以下几个类型：

一、急性荨麻疹：突然发生皮肤粘膜潮红斑和风团，形态和大小不定，常伴有明显瘙痒。消退后不留痕迹，但可反复发生。

二、慢性荨麻疹：反复发作，病程超过6周。多数找不到诱因，治疗较困难。

三、皮肤划痕症又称人工荨麻疹：常表现为自觉局部灼热、瘙痒，搔抓后出现与抓痕一致的线状风团。

四、寒冷性荨麻疹：发生与冷刺激有关。

五、胆碱能性荨麻疹：因运动、发热出汗及情绪激动等使胆碱能性神经发生冲动而释放乙酰胆碱，进而导致组胺释放。皮疹特点为泛发小风团，

周围有红晕，持续数十分钟可自行缓解，有时唯一的症状是皮肤瘙痒而无风团。

六、血管性水肿又叫血管神经性水肿：表现为突然发生的局限性水肿，多发生于夜间，持续数小时至2—3天，消退后不留痕迹。水肿多见于组织疏松处，如眼睑、口唇、包皮、阴囊、舌、咽喉等。皮肤呈淡红色，紧张发亮，边界不清，触之坚韧有弹性，压之无凹陷，可有轻痒，麻胀感。

陈医师说，临床诱发本病的因素主要分为：

1、易发生过敏的食物(鸡蛋、纯奶、虾蟹等)；2、药物；3、花粉吸入；4、昆虫叮咬刺激；5、感染；6、物理因素；7、精神因素；8、遗传因素等。

了解这么多该如何治疗呢？陈医师说首先应寻找和清除致敏因素，尽量避免再发。使用药物对症治疗。如抗组胺药：常用氯苯那敏，氯雷他定片等。降低血管通透性：维生素C和钙剂。皮质类固醇激素：常用于荨麻疹的急性期。因感染及慢性病灶引起者应适当选用抗生素类药物，外用药物常用肤乐膏、皮博士过敏霜等。（真真）

身体渴了会怎样？

口臭、疲惫、焦躁、抽筋……大多数人可能不知道，这些看起来“八竿子打不着”的症状竟然都和水有关。

水是人体中含量最多的成分，随着年龄增长，人体含水量呈下降趋势。通常，新生儿体内的水总量约占体重的80%；婴幼儿约占70%；十几岁开始，身体含水量会逐渐下降并维持在60%左右；40岁以后，由于肌肉组织减少，身体含水量也逐渐减少。

由于水是构成细胞的基础，血液循环、新陈代谢、消化吸收、输送营养、排泄废物、调节体温、润滑缓冲……每一项生命活动都离不开它。正常人每天体内水的来源和排出处于动态平衡状态，其中，来源主要包括饮水约1200毫升、食物中含水约1000毫升，体内蛋白质、脂肪和碳水化合物代谢产生的内生水约300毫升；排水主要通过尿液，每天约1500毫升，其次是呼吸、排汗和粪便，每天分别排出约350毫升、500毫升和150毫升。一旦机体消耗流失大量水分，却未能及时补充，就会出现脱水，可细分为低渗性脱水（失钠多于失水）、高渗性脱水（失水多于失钠）、等渗性脱水（水和钠成比例丢失），日常喝水太少引起的脱水属于高渗性脱水。

水在人体器官和组织中的分布是不均等的，其中血液的含水量最多，占83%左右，身体脱水时，血液也是最先“感应”到的。这是因为，脱水后血液浓度上升，其含有的电解质浓度也随之增加，刺激血液里的化学感受器，并通过神经传递给大脑，进而产生“渴感”。通常，当水分丢失量占体重的2%~3%时，人就会有口干舌燥等感觉。

身体在意识到脱水时，就会开启“干旱管理机制”——“开源”不成，就得“节流”。身体重新分配体内储备的水，以保证重要器官的正常运转。因此，有的组织器官被夺走了“份额”，功能受到限制，比如出现皮肤干燥、声音嘶哑、烦躁不安、食欲下降、头晕头痛、注意力下降、全身无力等症状。与此同时，肾脏、肠道则开始重新吸收利用代谢废物中的水分，导致尿少、尿色发黄、便秘等情况。如果脱水情况仍旧得不到缓解，重要器官也面临缺水的境地，不仅上述症状会加重，还可能出现休克、昏迷，当失水量达到体重的15%，将危及生命。这也是为什么有人在断食、只饮水的情况下可生存数周，但断水只能生存5~10天。

若身体长期“慢性缺水”，则会增加患慢性病风险，例如心血管病、慢性肾病、痛风甚至癌症。美国研究表明，与每天喝少于2杯水的女性相比，喝5杯水的女性患结肠癌概率降低45%；男性每天喝4杯水比喝少于1杯水的，患癌概率降低32%。

值得注意的是，人们都知道“口干”是身体缺水的表现，进而想当然地推断只要口干就说明体内水分充足，这就大错特错了。建议无论口渴与否，普通成年人都应保证每天饮水1500~1700毫升；可以早晚各喝一杯，其他日常时间里均匀分配；遵循“少量多次”原则，每次以100~150毫升为宜，间隔时间为半小时左右；天气炎热、出汗较多时，应及时补水。

来源《生命时报》

健康教育宣传专栏

预防近视的食物

随着生活质量的不断提高，近视也成为了广大孩子们都要面临的问题，电脑的普及沉迷于网络游戏，过久的用眼都是孩子们近视的诱因。那么有什么好的方法可以尽量的预防近视吗？这里向您介绍几种可以预防近视的食物！

经常给孩子吃些有一定硬度的食物，增加咀嚼力频率与力度，可促进小儿视力的发育，资料显示，常吃细面条一类软食的孩子很少使用下巴部分的咬肌，这是造成视力异常的一个重要祸根，常吃不需咀嚼力之柔软食物的学生中，视力差的人特别多；而常吃硬食者，

视力差的人很少。这是因为咀嚼力可增加面部肌肉包括眼肌的力量，使之具有调节晶状体的强大能力，避免近视眼的发生。

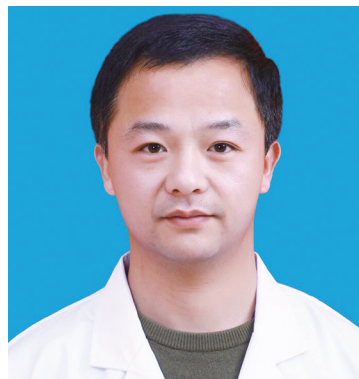
比较适合儿童的硬质食物有：水果、胡萝卜、甘蓝、动物骨、豆类等。这些食物既耐吃又富含养分，特别值得推荐。



宝丰县疾病预防控制中心主办

县医疗健康集团中医院名医推介

牛连池，主治医师，毕业于郑州大学，本科学历，河南省消化微生态专业委员会委员，平顶山中医药学会仲景学说分会委员，平顶山中西医结合学会消化病专业委员会委员，平顶山中西医结合学会消化内镜专业委员会委员，曾就职于平煤神马医疗集团总医院。



主要擅长：中西医结合治疗脾胃病、肝胆病等内科常见病方面经验丰富，在胃镜、肠镜下消化疾病诊治方面有独到见解。

坐诊时间：周一至周四全天、周日全天

坐诊地点：县医疗健康集团中医院新院区门诊四楼消化内科2诊室

联系电话：13353754066