

【科普】这些饮食误区，台州人可得注意了

台州市立医院 1周前

—— 点击蓝字，轻松关注 ——



老话常说“病从口入”。因为食物中毒致死的事件，近年来我们或多或少都有所耳闻。就在今年10月，黑龙江省鸡西市鸡东县发生一起集体中毒事件。12人参与家庭聚餐，长辈9人因食物中毒而不幸离世，3个年轻人因不喜欢食物口味没有食用。而造成这场悲剧的“罪魁祸首”，正是一种名为酸汤子（即玉米面汤）的食物。

一碗小小的玉米面汤，为何会引发如此规模的中毒事件？它的致病源到底在哪儿？台州人的日常生活中，又有哪些食物需要我们提高警惕？



“真凶”是米酵菌酸

鸡西食物中毒事件经流行病学调查和疾控部门采样检测后，在玉米面中检出高浓度米酵菌酸，同时在患者胃液中亦有检出，初步定性为是由椰毒假单胞菌污染“酸汤子”而产生米酵菌酸，引起的食物中毒事件。也就是说，在该事件中发现的米酵菌酸，正是食物腐败时产生的剧毒物质，也是致死的“元凶”。

那么，米酵菌酸到底是什么？它为何有如此强的“杀伤力”呢？台州市市立医院急诊科主任助理刘霖敏介绍，米酵菌酸产生于椰毒假单胞菌，是一种比较常见的毒素，极易在26℃环境下产生，从而引起人或动物在短时间内中毒。

“米酵菌酸的毒性很强，一旦发生中毒，潜伏期短则30分钟至12小时，长则可达1至2天。”刘霖敏说，因为米酵菌酸通常侵犯大脑、肾脏和肝脏等主要实质性脏器，对细胞线粒体的破坏性极大，因此中毒的患者常常表现为头晕恶心、呕吐腹泻，严重的人甚至会出现眼睛皮肤发黄（黄染），尿量减少甚至是昏迷等症状，最终因为多个器官功能衰竭而死亡。

“一般来说，摄入的毒素越多，病人的症状就会越严重。由于没有特效药，因此米酵菌酸引起的中毒事件，死亡率高达100%。”刘霖敏说，这种毒素非常耐热，即使在

酵菌酸引起中毒的死亡率，可高达40%-100%。”刘霖敏说，这种毒素非常耐热，即使在120℃的高温下加热一小时，也不能彻底将它杀灭，就算做熟了吃依然可使人中毒。而生活中常见的淀粉类制品、变质的木耳银耳类和发酵的谷物类食品，都极容易发生米酵菌酸中毒。

预防中毒，提高食品安全防范意识

从“酸汤子”中毒案中我们可以发现，发生这类细菌污染食物而导致的中毒，大多是农村家庭自制发酵食品、个体食品加工者，究其原因是缺乏食品安全意识。

因此，刘霖敏建议大家不要轻易在家尝试自制发酵或腌制食物，如烟熏肉、水浸糕、咸菜、咸蛋等。因为如果没有足够的经验和标准的食品工艺流程，极有可能使食材在制作过程被真菌和细菌等病原微生物污染，从而对人体造成不可逆转的危害。

那么日常生活中，又该如何从源头上规避食物中毒的风险？刘霖敏表示，可以从食材选择、加工器材、加工过程及储藏方法等方面控制。

“首先，大家选购的食材应保证新鲜、卫生，要现场查看产品原包装上的生产日期、保质期，并关注储存条件是否符合包装标示要求，购买后要及时吃，一般购买当天吃完。”刘霖敏说，在加工器材的选择上，他建议大家平常用的砧板最好熟食、生鲜分开用。在加工过程中也应尽量保证食材煮熟，不要因为过分追求口感，而食用一些容易产生寄生虫的生鲜产品。

此外，如果菜品需要隔夜储藏，也一定要注意防止食物变质。吃不完的剩饭剩菜在放进冰箱冷藏前，必须包上保鲜膜，不然容易滋生细菌。尤其是一些蔬菜，极易产生亚硝酸盐，所以最好做到“随炒随吃”，减少发生食物中毒的几率。

“预防食物中毒，最关键的一点是注意个人卫生，饭前便后勤洗手，不吃任何霉变、有酸臭味或没有质量保证的食物。”刘霖敏说，自家如果不能做到良好的通风措施，最好不要囤积粮食。平时出门在外，也尽量少去一些卫生不过关的小餐馆就餐，预防食物中毒。“如果遇到因为误食而导致中毒的情况，建议患者及时喝水，并用手指抠喉咙进行催吐，同时保留好食品的样本，尽快去医院进行进一步检查。”

这些饮食误区要注意

俗话说“一方水土养一方人”。台州环山靠海，有着得天独厚的地理位置，这也造就了台州人爱吃海鲜的习惯，但其中存在着一些饮食误区。

“国庆期间，我们医院曾接诊过一个因为误食河豚而导致中毒的病例。”刘霖敏说，这例患者，食用河豚鱼后，出现全身乏力、恶心头闷、上肢麻木等中毒症状。家人发现情况后，赶紧拨打了120急救电话。患者经过诊断后进行了相应的对症治疗，最终症状得到了缓解。

“河豚虽然美味，但体内含有剧毒，仅0.5毫克河豚毒素就能致命，每年因为吃河

豚鱼而中毒身亡的案例也不在少数。所以早在1990年，国家《水产品卫生管理办法》就有明确规定，河豚鱼不得流入市场。”刘霖敏说，不仅仅是河豚，一些台州人爱吃的醉蟹、醉虾等美味，也极易引起食物中毒，给人体带来无法逆转的损害。

“虾蟹中常含一些寄生虫和细菌，虽然腌制醉虾、醉蟹的过程使用高度数白酒，起到了部分消毒杀菌的作用，但无法彻底杀灭细菌和寄生虫。”刘霖敏表示，如果经常性地食用醉虾、醉蟹，会增加细菌感染的机会，增加染病中毒的风险。

此外，每年的夏秋季是织纹螺旺汛期，台州各地区因误食织纹螺而导致中毒的事件也时有发生。“织纹螺毒性较强，少量食用即可致人死亡，至今没有特效药，这几年我们对病人多数是采取催吐、导泻、洗胃等办法，加快新陈代谢，尽量少地让人体吸收，同时给予补液、护胃等治疗。”对此，刘霖敏建议广大市民朋友，不要私自购买或食用织纹螺类产品。“如因不小心误食织纹螺，而发生口唇麻木、恶心呕吐等类似的食物中毒症状，必须立即到医院就诊。”



内容来源：台州晚报 王怡

编辑 | 宣传统战部



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