

小龙虾的生长环境往往比较脏,易感染寄生虫、细菌。小龙虾里还含有肺吸虫,如果烹饪时没有完全杀死,容易造成横纹肌溶解症发生。

龙虾配啤酒 痛风易发作

这款夏季美食不宜吃太多

H记者 张璐

本报讯 又到了一年一度龙虾大量上市的时候。小龙虾价格适中、肉质饱满,尤其是年轻人更是喜欢小龙虾配啤酒,野餐、夜宵似乎都是不错的选择。但是一时贪嘴,后果却可能是腹痛腹泻,恶心呕吐。

“最近门诊已经碰到好几例,都是吃太多小龙虾,结果有些本来就是过敏体质的人突发性荨麻疹,或者是出现了恶心呕吐、腹痛腹泻的急性肠胃炎。”练市人民医院中医科主任沈红



亮表示,上周末就有个小伙子跑来医院,说是前一天跟朋友野餐,自己野外烧小龙虾吃,配着啤酒,当时那叫一个舒畅,但是回来没多久,就上吐下泻的,实在熬不住了。

“每年这个季节都会有这样

的患者,所幸就医及时,并没有造成太大的问题,就是人难受些。”他提醒,小龙虾虽然是美食,但也是一种高蛋白易过敏食物。如果本身是过敏体质,过量食用小龙虾后可能突发性荨麻疹,严重的会导致过敏性休克,危及生命。

因此对海产品过敏的最好别吃小龙虾,因为当人体受到过敏食物刺激会引起支气管痉挛、黏膜肿胀、分泌物增加、导致管腔狭窄、气道不畅、呼吸困难,进而诱发支气管哮喘发作。而且小龙虾含嘌呤很高,再搭配啤酒

会加重机体的代谢负担,导致血尿酸增高更快,容易诱发痛风发作。

“小龙虾的生长环境往往比较脏,易感染寄生虫、细菌,小龙虾里还含有肺吸虫,如果烹饪时没有完全杀死,容易造成横纹肌溶解症发生。”沈医生建议,小龙虾一定要烧熟烧透,不要觉得烧久了,肉就老了或者缩了。因为如果烹饪时间不够长,细菌未完全杀死或小龙虾隔夜放置不当,细菌就容易繁殖,人食用后会造成食物中毒,生食就更不可取了。

“知食就是力量”

市妇幼保健院启动系列科普教育活动

H记者 忻媛

本报讯 “辅食添加,从宝宝6月龄开始”“建议母乳喂养到2岁及以上”“宝宝辅食的添加种类,应由单一到多样,每次只添加一种新的食物,添加量由少到多”……5月16日,由市妇幼保健院开展的婴幼儿营养问答活动在该院湖东院区举行,吸引众多家长带着孩子一起参与。

5月15日至21日是第八届“全民营养周”,今年主题是“会烹会选 会看标签”,宣传口号为“健康中国 营养先行”“膳食新指南 健康常相伴”。据悉,为推动民众养成健康饮食习惯,将合理膳食行动落到实处,市妇幼保健院推出了“知食就是力量”——“全民营养周”系列科普教育活动。

“对于6至24月龄的宝宝来说,母乳仍然是重要的营养来源,但单一的母乳喂养已经不能完全满足孩子对能量以及

营养素的需求,必须引入其他营养丰富的食物。”市妇幼保健院副院长周胤健表示,这一年龄段的特殊性还在于父母及喂养者的喂养行为,将会对宝宝营养和饮食行为甚至社会行为产生深远的影响。

“很多人认为,小孩子要长得壮长得快才好,这是个误区,关键还要看孩子营养是否均衡,是否健康。”市妇幼保健院副院长周胤健表示,6至24月龄的宝宝生长过快,尤其是体重增加过快,可能会增加儿童期及成人期肥胖的风险;而宝宝生长过慢,表明存在某些重要营养素缺乏的风险。“全民营养周期间,通过这样的问答活动,主要也是为了引导家长科学喂养,更好地均衡宝宝的营养。”

“妇幼健康是全民健康的基石,科学膳食更是一门复杂的学问,需要专业人员持之以恒正确引导。”据周胤健介绍,每年全民营养周期间,该院都

会围绕相关传播主题进行形式多样的科普宣教活动,向社会广泛传播核心营养知识,进一步提高大家对慢性病发生的认识和预防,促进公众健康观念的树立。

今年全民营养周期间,除了婴幼儿营养问答活动外,市妇幼保健院还将通过孕妈营养

达人厨艺大赛、母乳喂养日等活动,来展示孕妈们均衡营养、健康向上的风采。与此同时,线上关于孕期营养与体重管理的孕妈妈专场直播、营养与体重管理的职工专场直播,以及科学坐月子、营养与喂养等线上课堂也在陆续推出,让营养意识和健康行为人人知晓。



扫一扫
查看更多内容

半夜蚊子咬一口

隔天老人出现过敏性休克

医生:家里要做好清洁卫生,避免蚊虫滋生

H记者 张璐

本报讯 最近天气热起来,蚊子也多了,本来蚊子咬一口最多也就擦点花露水,但是60岁的王师傅怎么也没想到,自己会被蚊子“叮”休克了,幸好被同事及时送到医院就诊。

“像他这么严重的确实比较少见,主要也是拖得时间比较长。”湖州市中心医院急诊主治医生胡超民表示,患者送来的时候意识不清,全身红斑,脸上有

风团样的皮疹,血压很低,处于休克状态,初步判断为过敏导致,针对性开展了抗过敏抢救。

等到王师傅的意识逐渐恢复后,他回忆起前一天凌晨大概两点多的时候,被蚊子咬了眼睛的位置,当时就觉得特别痒,然后全身都开始痒起来。等到早上7点多起床时他就发现脸上有红肿块,头晕。但是他也没想太多,还是去单位上班了。结果8点多的时候,同事就发现他不对劲了,神情淡漠,反应迟钝,于是

赶紧送医院。

“王师傅这种情况属于过敏性休克,是最严重的一种I型超敏反应性疾病。一般的蚊虫叮咬也不会这么严重,但是个别情况下,比如既往曾接触过一次某种过敏原,机体已处于致敏状态,后来再次被带有该种过敏原的蚊虫叮咬,即会出现这种严重的过敏反应。”胡医生提醒,如果被蚊虫叮咬了,身上有成片的红肿块,并且出现头晕,喉头水肿,呼吸困难等

情况,一定要及时就医,别小瞧了蚊虫的威力。

胡医生建议,进入夏季后,各种蚊虫会更多,一方面家里要做好清洁卫生,避免蚊虫滋生。另一方面在户外活动时,最好穿上长袖长裤,避免将四肢裸露在外。相对于室内,户外的小型毒虫可能更多,比如蜱虫、隐翅虫、毒蜂等,在特别潮湿和阴暗的地方更要注意。尤其是有过敏史的人,出现不适一定要及时就医。



扫一扫
查看更多内容