

文件(F) 编辑(E) 查看(V) 收藏(A) 工具(T) 帮助(H)

地址: www.lifenanjing.com.cn 论坛——革命本钱

如今正是螃蟹大量上市的季节,因为吃螃蟹不当而得病的市民也频频出现。记者昨天在南京几家大医院采访时发现,吃螃蟹不当而导致的疾病主要有三大类:过敏性疾病、消化道疾病和高血脂。

贪吃螃蟹 三类疾病高发

吃了螃蟹咳嗽不断

35岁的秦女士最近咳嗽不断,昨天她来到江苏省中医院,找到该院呼吸科专家史锁芳博士就诊。史锁芳仔细询问后发现,秦女士本身就是过敏性体质,每到秋天,她都会出现咳嗽,而她又特别喜欢吃螃蟹,这就导致她出现了咳嗽不断的过敏性症状。

江苏省中医院呼吸科专家史锁芳博士介绍,体质过敏的人,吃了螃蟹后,容易引起过敏反应,甚至出现风疹块,尤其是哮喘病人,如果食用螃蟹,就会导致哮喘复发,最近该科

门诊经常接诊这方面的病人。因此,过敏性体质者,应该慎食螃蟹。

天天吃蟹腹痛腹泻

小吴非常喜欢吃螃蟹,国庆长假里从大学放假回家,妈妈每天都买大量的螃蟹回来,让他一饱口福。连续吃了几天,小吴的肚子受不了了,腹痛腹泻、恶心呕吐。妈妈带着他到医院就诊,医生告诉他们,这就是吃螃蟹吃得太多造成的。连续挂了几天水,小吴才停止腹泻,这才回到学校上课。

南京市中医院消化科主任金小晶介绍,最近一段时间,他经常接诊因为吃螃

蟹而导致消化道症状的市民。有些市民在不正规的餐馆就餐时,食用了死螃蟹,结果导致腹泻腹痛。蟹肉性寒,属于大凉之物,对于脾胃虚寒者,如果吃多了,就会导致腹痛腹泻。另外,螃蟹往往带有肺吸虫的囊蚴和副溶血性弧菌,如不高温消毒,肺吸虫进入人体后可造成肺脏损伤,如果副溶血性弧菌大量侵入人体体会发生感染性中毒,表现出肠道发炎、水肿及充血等症状,因此,食蟹要煮熟煮透,一般开锅后再加热30分钟以上才能起到消毒作用,最好不要吃生蟹、醉蟹。

食用螃蟹血脂升高

陈先生最近忍不住吃了几个螃蟹,后来出现了头晕、胸闷等症状,到医院就诊时,医生分析,他的症状和吃螃蟹有关,因为陈先生平时的血脂比较高,食用螃蟹加重了他的病情,让他的血脂升高。

专家介绍,蟹黄中胆固醇含量高,患有冠心病、高血压、动脉硬化、高血脂的人应少吃或不吃蟹黄,否则会加重病情。

【提醒】

吃螃蟹时忌饮茶水

吃螃蟹时还要注意哪些问题?专家介绍,蟹肉性寒,不宜同时吃凉性的食物,吃蟹时和吃蟹后1小时内忌饮茶水。因为开水会冲淡胃酸,茶会使蟹的某些成分凝固,均不利于消化吸收,还可能引起腹痛、腹泻。

吃蟹时不宜乱嚼一气,应当注意四清除。一要清除蟹胃,蟹胃俗称蟹尿包,在背壳前缘中央似三角形的骨质小包,内有污沙;二要清除蟹肠,即由蟹胃通到蟹脐的一条黑线;三要清除蟹心,蟹心俗称六角板;四要清除蟹腮,即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西,俗称蟹眉毛。这些部位既脏又无食用价值,切勿乱嚼一气,以免引起食物中毒。

不食久存熟蟹,存放的熟螃蟹极易被细菌侵入而污染,因此,螃蟹宜现烧现吃,不要存放。万一吃不完,

剩下的一定要保存在干净、阴凉通风的地方(最好是冰箱中),吃时必须回锅再煮熟蒸透。

鲜美的螃蟹并非人人皆宜,因为螃蟹性寒,并含有大量的蛋白质和较高胆固醇,对于患有某些疾病的人应禁食或少食。比如:患有伤风、发热、胃痛以及腹泻的病人若是吃了螃蟹,会使病情加剧;慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石症、肝炎活动期的病人,最好不吃螃蟹,以免使病情加重;脾胃虚寒的人,应少吃或不吃螃蟹,因为食后容易引起腹痛和腹泻。如果出现这种情况,可用紫苏15克,生姜5片煎服,以止痛、止泻。

另外,专家提醒,在吃螃蟹时最好同时食用含有生姜汁的调料,这样可以起到防寒暖胃的作用。

快报记者 张星



螃蟹好吃也要悠着点 (资料图片)



健康前沿

蛆体液帮助伤口愈合

据英国最新一期《新科学家》周刊报道,研究表明,如果绷带上含有蛆分泌的体液可帮助加速伤口愈合。

活蛆有时可以用来帮助治疗伤口,因为它们可以吃掉坏死的细胞组织,把健康的组织留住,加速伤口愈合。研究表明,蛆分泌的体液也包含可以加速细胞组织修复的酶。

英国的研究人员希望生产出含有蛆身上的活性成分的伤口敷料。他们认为,用这种敷料不像使用活蛆那样让人觉得恶心。

新华社

可乐会降低女性骨密度

《美国临床营养学杂志》10月刊登研究报告称,女性若想要骨骼强健,应尽可能少喝可乐。

塔夫茨大学的凯瑟琳·L·塔克博士和同事在观察1413名成年女性和1125名成年男性后发现,每日饮用可乐的女性与平均每月饮用可乐少于一次的女性相比,股骨的骨矿物质密度较低。饮用可乐对男性骨密度没有影响。

文章指出,骨矿物质密度与骨折风险紧密相连,常喝可乐的女性股骨骨密度明显更低,喝得越多,骨质越疏松。

新华社

健康资讯

痛风病人深秋少吃荤

深秋季节是预防痛风发作的重要时期。专家提醒痛风病人:进入深秋时节一定要节制饮食,特别要少吃荤腥。

专家建议痛风患者,进入深秋时节一定要节制饮食,并注意以下几点:一、减少或避免进食易引起尿酸升高的食物,如猪肉、羊肉、牛肉、鸽子肉、动物肝脏、鲤鱼、沙丁鱼、贝类及龙须菜、豌豆、扁豆等。二、应摄取充足的碱性食品,因为尿酸在碱性液体中易于溶解并排出体外。碱性食品包括:白菜、芹菜、黄瓜、茄子、胡萝卜、西红柿、土豆、香蕉、梨、杏、桃、苹果等。三、宜多饮水,每日尿量不少于2000毫升。此外,还应注意戒酒,避免过度劳累、紧张,防止受寒,避免关节损伤。

新华社

鼓楼医院 举办护理操作“比武”

快报讯(通讯员刘宁春)10月12日下午,南京鼓楼医院举行“2006年护理操作比武”。从全院1000多名护士中层层选拔出27位选手,分别进行了简易呼吸器操作、留置针静脉输液操作和为卧床病人更换床单三项护理比赛。护士在给病人进行每一项护理操作时,不仅护理程序和动作要规范,而且在护理操作过程中体现人文关怀服务,比如看似简单的给卧床病人更换床单,护士要观察室内温度,采取关门窗等适当措施,一方面防止病人受凉,一方面保护病人隐私等。

特别提醒

抱着宠物睡觉 女孩大把脱发

专家提醒别和宠物太亲近

快报讯(通讯员徐璇实习生蒋振风记者张星)和宠物太亲近,结果导致头皮感染,日前,南京市第一医院接诊了这名女孩。该院专家提醒,家中若饲养宠物,无论大人、小孩,最好不要过于亲近,因为宠物身上有霉菌感染,容易传染引发多种疾病。

今年上高一的女孩小叶,两个月前家人托朋友买了一条一个月大的贵宾犬,小狗聪明伶俐,小叶连睡觉都抱着它。前段时间,小叶总是觉得

头皮发痒,有时上体育课活动一会儿头皮就开始瘙痒,开始以为是头皮屑作怪,天天回家洗头,可是最近症状不但没有好转,早上起来梳头时,发现头皮根部出现小红点,头发一把一把脱落,在家人的陪同下来看医生,经诊断,这是由于长期与家中小狗过于亲近所致。

南京市第一医院皮肤科主任许惠娟介绍,头部皮肤是全身肌肤中最“薄弱”的环节之一,宠物身上的细菌乘虚而入,很容易引发头皮感染。

明明肩袖损伤 却当作肩周炎

越是运动疼痛越厉害

快报讯(通讯员杜恩记者张星)许多患者只要肩部疼痛就认为是得了肩周炎,结果导致病情加重,耽误治疗时间。中大医院骨科专家介绍,这样的患者占到了就诊人数两成以上。

该院骨科李永刚副主任医师介绍,一名55岁的女士,前段时间打羽毛球时,用力过猛,回来后就感到肩部疼痛,活动受限,抬动手臂更是疼痛难忍。她觉得患上了老人们常说的肩周炎,需要加强运动,于是每天忍着剧痛活动肩部,可是越活动越不见好,相反疼痛症状加剧。

最后在家人劝说下来到医院,经检查发现患者是由于锻炼时用力不均引起肩袖损伤,与肩周炎是两回事。肩袖损伤治疗时,需要病人保持肩部绝对休息,不能活动,注意养护,恢复肌肉的损伤程度。而肩周炎的治疗则截然相反,它需要通过活动加强肩部关节活动来加速血液的供应,以改善炎症症状。

专家提醒,如果在剧烈运动后出现肩部疼痛,要考虑肩部损伤。有其它不明原因的疼痛症状一定要引起高度重视,及时到正规医院找专科医生检查治疗。

最新关注

男人也患产后抑郁症

不但女人会有产后抑郁症,男人也会患同样的病。有关专家昨天介绍,刚刚有了宝宝的爸爸妈妈们,都要当心产后抑郁症。

新妈妈:孩子哭闹时恨不得把他打死

今年28岁的小李自从当上新妈妈以后,一直在家照顾孩子,没再上班。虽然丈夫给她提供了非常舒适的生活环境,但她的情绪一直低落,怎么也高兴不起来,特别爱哭,自己觉得压抑和无用。最近还越来越烦躁,尤其是孩子哭闹时,自己就恨不得把孩子打死算了。在家人的劝说下,小李意识到了自己的问题,怀疑自己可能是患了抑郁症,来医院接受治疗。

南京市第一医院神经内科心理咨询专家王军介绍,每十个产后女性中可能会有一个人患上产后抑郁症。抑郁、整日闷闷不乐,觉得生活没意思,好像世界与以前不同了,不能入睡,无缘无故或为芝麻绿豆的小事也会哭,感觉疲倦,没有胃口。觉得自己没有用,总为做错一点小事责备自己,有时会很恐惧、慌张、全身绷紧、背部疼痛。产后几天或几周后会发生;患有产后抑郁的

病人,有少数人会延续一年或更长时间。得了这种病,最需要的是要得到家人的理解和关怀,尤其是丈夫,要理解妻子所承受的产后痛苦和烦恼,尽量多照顾、体谅并容忍她,给她提供一个宽松的环境。

新爸爸:又累又失落整天精神恍惚

刚刚当上爸爸的徐先生也出现了类似的状况。儿子出生后,不断增加的花费,让他顿时感到经济压力加大,而妻子也开始把全部精力投入到了宝贝儿子身上,对他也不像以前那样体贴了。每天要照顾妻子、孩子,几个月下来,他没有睡过一个完整觉。他又累又失落,最近精神恍惚,食欲减退,睡得不多,还经常做噩梦。

专家介绍,男性患上产后抑郁症的表现:终日

困扰不堪,精神恍惚,食欲减退,并伴有严重的睡眠障碍。导致男性产后抑郁的原因很多,一般而言,女性产后或多或少都会把相当部分的精力花费在婴儿身上,精神寄托也会由丈夫转移到婴儿,从而减少了对丈夫的关注。这样的变化对于女性来说或许无可厚非,但对于男性却是一种打击;还有就是由于缺乏抚养经验,盲目担心宝宝的发育、教育和未来,以及一些经济压力,造成了重重忧虑。

专家提醒,在孩子出生后,妻子不要把自己全部的精力都放在孩子身上,让丈夫感到被冷落。妻子应该对丈夫多一点细心,一旦发现丈夫有抑郁的倾向时,就要千方百计地多和他交流。

通讯员 徐璇
快报记者 张星



女人生小孩,男人也抑郁 (资料图片)