

随着夏日雨季来临,山林间的野生菌纷纷“冒头”,一年一度的“吃菌季”如约而至。品尝美味的同时,野生菌中毒的事件也开始增多,如何安全地食用野生菌?我们来看看。

野生菌虽美味 安全食用莫大意

四川有不少山区丘陵地带,每当夏季雨水增多,野生菌便进入生长旺季。人们为尝鲜常常去树林里采摘。近年来,四川每年都有因误食毒菌而导致中毒的事件发生。

◎野生菌中毒症状五花八门

眼前突然冒出许多小人,他们可能在跳舞、在开演唱会、在拉你袖子……如果你吃完野生菌后出现类似的“沉浸式VR场景”,那你可能是吃野生菌中毒了,而且大概率吃的是见手青。

在云南,“见手青是很多人喜爱食用的野生菌之一,也是常见的易中毒野生菌,中毒的临床表现为神经致幻。”



云南省第一人民医院急诊内科主治医师宫冰介绍,有研究表明,见手青所含的一种致幻毒素与麦角酸二乙基酰胺(LSD)相似,而LSD是一种公认的致幻药物,属于被严格管制的违禁品。“有些网友为了追求新奇以身试毒,这种做法不可取,是对自己生命健康的不负责。”

为什么见手青中毒会出现不一样的症状?宫冰解释,野生菌中毒症状的表现因人而异,特别是见手青的中毒特点之一就是异质性大。见手青的致幻毒素会让人看到不同“幻境”,如果你本身是愉快轻松的,可能会看到一些美好的“小天使”。但如果患者心情本身就比较糟糕,那看到的可能就是一些恐怖的幻象,在夜晚或者光线比较暗的时候,会更加明显。

通常,见手青中毒的致死率比较低,但临床上也曾出现过情况较重的病例,宫冰介绍,此病例的患者长期谵妄不能缓解,最后危急到进ICU抢救。

◎野生菌中毒有潜伏期和假愈期

宫冰表示,有的毒菌外形“朴实”,



甚至还有微微的清香,看似无毒,但实际有毒。像灰花纹鹅膏菌外貌和可食用的草鸡枞高度相似,很容易误采误食;还有火炭菌“三兄弟”(密褶红菇、稀褶红菇、亚稀褶红菇)常常生长在同一环境中,长得极为相似,唯一区分就是菌子背面褶子的疏密,且只有几毫米之差,难以分辨。

其次,野生菌中毒还有潜伏期和假愈期。宫冰介绍,鹅膏菌中毒有一个潜伏期,一般在6小时以上,这6小时中毒者没有任何症状。在12至14小时,可能会出现消化道症状,但这个症状很快便会消失,被称为“假愈期”。这时中毒者

以为症状消失就没事了,但到了36至48小时,便会进入肝衰竭、肾衰竭阶段,这个时候再到医院就诊,已错过最佳诊治时机。所以,出现症状比较晚的菌中毒,反而要格外小心,致死性更高。

◎出现野生菌中毒如何自救?

宫冰建议,中毒者应在神志清楚的情况下尽快催吐,大量饮用温开水或稀盐水,将胃内食物呕吐出来,并及时导泻,以减少身体对毒素的吸收。同时,第一时间拨打120急救电话,或前往附近医院进行诊治,千万不能存有侥幸心理。

◎避免野生菌中毒,预防大于一切

网传的一些“辨毒偏方”,如“虫蚁啃过就能吃”“颜色鲜艳才有毒”“生蛆的菌无毒”等,这些大多是不靠谱,不能轻信。

如何正确食用野生菌?“吃菌子一定只吃来源可靠的菌子,同时要炒熟炒透,不能凉拌,而且尽量保证食用菌的种类单一。”宫冰说,比如见手青虽有毒

性,但属于条件可食用菌,烹饪得当是可以适量食用的。虽然菌子美味,但不能贪多,少量的毒素可能对人体没有影响,但大量或连续食用则会“量变引起质变”。

宫冰介绍,目前菌中毒没有特效的解毒剂,主要是对症治疗,包括常规洗胃、活性炭吸附、导泻,其他有针对性的包括镇静剂、补液、抗过敏、激素、碱化尿液、胆囊穿刺等。但如果症状过重,就需要开展血液净

化、呼吸机、ECOM等治疗手段。

最后再次提醒,我们对大自然要保持敬畏之心,预防大于一切,切莫有侥幸心理。

(叶传增)

我的健康我做主

孩子发烧能长个?

许多家长发现孩子发烧后似乎“突然长高”,民间也流传着“发烧长个子”的说法,甚至被称为“生长热”。发烧是否真能促进身高增长?相关专家指出,发烧并不直接刺激骨骼生长,家长们观察到的“病后长高”可能源于“补偿性生长”或“生长周期巧合”。

发烧是免疫系统对抗感染的正常反应,体温升高可抑制病原体繁殖。发烧本身并非疾病,而是症状,这一过程不直接刺激骨骼生长。生长激素才是促进骨骼和肌肉生长的来源,它由垂体分泌,夜间深度睡眠时处于分泌高峰,而发烧常伴随睡眠中断,反而有可能减少生长激素的分泌量。

如果孩子发烧,家长千万要注意。不要以为“烧越高,长得越快”,实际高烧可能伴随脱水、惊厥的风险;也不要有“不干预,等孩子长高”的错误想法,因为延误治疗可能会加重病情,可能导致严重的后果。还有部分家长看孩子病愈,就大量给孩子进补,实际突然大量摄入营养食物,反而会增加肠胃负担,对长高并无益处。

此外,孩子发烧期间的护理也很重要,建议从以下两方面来护理:体温管理:补充水分,最好采用物理降温,如果体温≥38.5℃,建议合理使用退热药。

营养支持:发热期少量多餐,优先选择粥、果蔬泥等易消化的食物。恢复期增加鸡蛋、鱼肉等优质蛋白的补充。

(徐依励 王舒华)

生活提示

水是生命之源,对我们的健康至关重要。饮用水怎样才算“达标”?烧水壶有水垢,会危害健康吗?自来水发白,还能喝吗?使用桶装水和饮水机需要注意什么?你最关心的饮用水问题,权威解答来了!

把饮水安全说清楚

经过长长的管道,这期间存在被致病性微生物污染的风险,为确保饮用水卫生,自来水厂会采用加氯进行消毒。《生活饮用水卫生标准》要求末梢水中,也就是到达用户水龙头的水中,游离氯含量必须≥0.05mg/L,所以我们在自来水中会闻到消毒水的味道。

4.烧水壶中的水垢是怎么来的

自来水中含有肉眼看不见的钙、镁等多种矿物质。当自来水被加热时,就会形成不溶于水的碳酸钙、碳酸镁等白色沉淀物,它们附着在水壶的四周及底部,就是我们常见的水垢。

5.水管中流出的水发白是怎么回事

水在高压密闭的管道中输送时,管

道中的空气会因高压而溶入水中。当自来水从水龙头中流出时,水中的空气会因恢复到常压而被释放出来,形成大量的气泡,使水的外观呈现乳白色。

一般情况下,自来水静置一小段时间便可以自然澄清,就可以正常饮用了;如果静置一段时间,仍不能澄清,应停止使用,报供水部门处理。

6.使用桶装水和饮水机需要注意什么

选择桶装水时,应选择正规品牌产品;桶的外观应光滑、清亮、透明度高;桶内水体应清澈透明,无浑浊、沉淀物或絮状漂浮物;桶装水开封后长时间放置,易造成微生物污染繁殖,最好在3~7天内饮用完。

此外,饮水机的内胆容易滋生细菌病毒、沉积污垢等,因此,饮水机需定期进行清洗、消毒。(来源:中国疾控中心)



2.饮用水为什么要经过消毒处理

这是因为水即使看着清澈透明,但可能含有很多肉眼看不到的病原微生物,这些微生物进入人体,可能导致疾病的发生。我们称这类疾病为介水传染病。消毒可以杀灭病原微生物,防止介水传染病的发生与传播。

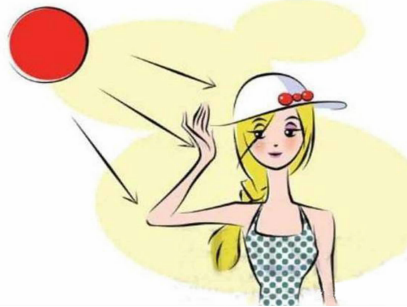
3.自来水为什么有消毒水的味道

自来水从水厂到千家万户,还要

1.饮用水需要满足哪些卫生要求

《生活饮用水卫生标准》明确要求:生活饮用水中不应含有病原微生物;生活饮用水中化学物质不应危害人体健康;生活饮用水中放射性物质不应危害人体健康;生活饮用水的感官性状良好;生活饮用水应经消毒处理。

科普进行时



◎紧急护理措施

1.记住冷敷、湿敷的时间
冷敷。用干净毛巾包裹冰块(或冷水浸湿毛巾),轻敷晒伤部位,每次15~20分钟。间隔1~2小时重复上述做法。避免冰块直接接触皮肤,以防冻伤。
湿敷。纱布用生理盐水浸湿,敷于晒伤部位10~15分钟,每日2~3次。
晒后1~3小时,毛细血管扩张,出现红、热、刺痛等灼烧反应,可用常温纯净水、补水保湿喷雾进行湿敷。

晒后3~6小时,皮肤处于缺水状态,敷一张补水面膜或舒缓面膜,给皮肤补水。

晒后1~2天,受损细胞开始脱落,补水保湿后使用修复屏障的护肤品,加入舒缓修复屏障的护肤品。

晒后3天以上,修复的同时,为使黑色素尽快沉淀,可选择修复类护肤品。
晒后7天以上,黑色素大面积沉淀,皮肤恢复正常代谢,此时应尽快淡化黑色素,同时做好清洁、补水、保湿。

2.脱皮和水疱的正确护理方法
脱皮:不可撕扯,涂抹凡士林或低敏保湿霜保护新生皮肤,穿宽松衣物减少摩擦。
水疱:保持完整的小水疱,可用无

炎炎夏日,皮肤长期暴露在紫外线下会导致皮肤晒伤,出现皮肤红肿、疼痛,甚至起水疱等症状。如果处于晒伤后的急性期,大家要尽快对皮肤进行冷敷或湿敷。

晒伤后的皮肤护理

菌纱布覆盖、包扎。已破裂的小水疱,可用温和肥皂清洁后涂抗生素软膏,覆盖透气敷料并包扎。注意,出现大水疱或感染迹象,需尽快就医。

◎生活注意事项

严格防晒:恢复期避免日晒,外出穿长袖、戴宽檐帽,选SPF50+物理防晒霜(含氧化锌/二氧化钛)。

衣着选择:穿纯棉宽松衣物,减少摩擦刺激。

补水与饮食:多喝水,多摄入富含维生素C(柑橘、猕猴桃)、维生素E(坚果、菠菜、蛋黄、芝麻油)和ω-3(深海鱼)的食物。

温和护理:洗澡用温水(非热水),同时避免使用搓澡巾;停用含酒精、香精的护肤品。

慎用药物:服用苯佐卡因类止痛药可能导致过敏,因此要避免服用此类药物。可口服布洛芬止痛。

◎就医预警信号

一旦出现以下情况,应尽快就诊:
皮肤症状:大面积水疱(尤其直径>1厘米)、剧烈疼痛、渗液或感染(红肿、化脓、发热)。

全身反应:高热(>38.5摄氏度)、寒战、头痛、恶心、呕吐、意识模糊(警惕中暑或热射病)。

(曹森)

科学辟谣

暴雨停止,就彻底安全了?

这种说法存在严重误区。暴雨过后并不意味着危险完全解除,一些次生灾害在雨后才开始显现。

首先,强降雨虽停止,但降雨导致地表径流增加,仍可能在地势低洼处和排水不畅的地方引发内涝。其次,山区暴雨会导致土壤含水量迅速增加,即使雨停,依然有可能发生山体滑坡、泥石流等地质灾害。需要特别注意的是,这类地质灾害具有一定的滞后性,有时可能在降雨停止后数小时甚至一天以上才发生,尤其是土体已经接近临界状态的斜坡上。

此外,如果暴雨引发了洪灾,可能会破坏路面和桥梁结构,即使雨停及洪水消退,仍存在道路、桥梁塌陷或失稳的风险;如果暴雨造成电力设施故障或损坏,可能埋下漏电等安全隐患;洪水如果将污染物冲入水源地,会影响饮用水安全。

所以,暴雨之后,仍需要密切关注官方发布的安全提示,并且留心周围的环境变化,确保自身安全。

作者:科学辟谣新媒体

审核:许冲 应急管理部国家自然灾害防治研究院研究员、地质灾害研究中心主任

科学辟谣平台(本报合作平台)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。