

蘑菇是一种大型真菌,全世界已知的蘑菇种类有1.4万余种。毒蘑菇,又称毒蕈或毒菌,是食用后会发生中毒甚至死亡的大型真菌。中国目前报道超过500种毒蘑菇,约占世界总数的50%。我省常见的毒蘑菇有哪些?误食毒蘑菇会有哪些症状?生蘑菇通过高温加热、彻底煮熟,能否避免中毒?四川省疾病预防控制中心营养与食品卫生安全所副主任医师张誉来为你解答。

野生蘑菇彻底煮熟就能避免中毒吗?



◎误食毒蘑菇会有哪些症状?

误食毒蘑菇中毒后的症状类型主要有7大类:胃肠炎型、急性肝损伤型、急性肾损伤型、神经精神型、溶血型、过敏性皮炎、横纹肌溶解型。

其中,最需要引起重视的是急性肝损伤型的毒蘑菇中毒,误食此类蘑菇后,在经历通常2~3天的胃肠道症状如恶心呕吐、腹痛腹泻后,症状会开始缓解或消失(假愈期),病人感觉自己已经痊愈因此放松警惕,但此时肝脏损伤已经开始,并且发展迅速(进入脏器损害期),出现肝功能不全、肝衰竭,继而全身多器官衰竭,严重情况会导致死亡。

◎四川省常见的毒蘑菇有哪些?

鹅膏属毒蘑菇其形态特点可以总结为“穿靴戴帽”,即头上戴帽(菌盖),腰间系裙(菌环),脚上穿靴(菌托),有



此形态的蘑菇大多有毒甚至剧毒。在我省,鹅膏属中比较常见的有:急性肝损伤型:致命鹅膏、灰花纹鹅膏;急性肾损伤型:欧式鹅膏、拟卵盖鹅膏;神经精神型:球基鹅膏、土红鹅膏。

盔孢菌属中我省常引起中毒事件的是急性肝损伤型的条盖盔孢菌。此外,还有很多胃肠炎型的毒蘑菇,如公园、小区草地、绿化带中雨

后常见的青褶伞,长得像平菇的日本红菇,长得像鸡枞的近江粉褶菌,长得像食用牛肝菌的毒新牛肝或淡红粉牛肝菌等。

◎如何分辨野外采摘的蘑菇是否有毒?

上面提到的鹅膏属蘑菇形态特点为“穿靴戴帽”,大多有毒甚至剧毒,但也有无毒可以食用的鹅膏菌。

从颜色上也无法准确判断蘑菇是否有毒,如牛肝菌属、红菇属、鸡油菌属中很多颜色鲜艳的蘑菇是美味的食用菌,但外观朴实白色的致命鹅膏、灰白色的灰花纹鹅膏却是能致死的剧毒蘑菇。

根据四川省疾控中心专业人员对每起毒蘑菇中毒事件的流行病学调查结果可以发现,很多误食毒蘑菇中毒甚至死亡的病例,都有长期采摘食用野生蘑菇的历史,可见蘑菇是否有毒就算是老手也很难准确辨别。

◎野生蘑菇通过高温加热、彻底煮熟,能否避免中毒?

高温加热、彻底煮熟可以预防绝大多数由细菌、寄生虫等微生物引起的食源性疾病。

但是毒蘑菇中毒几乎是因化学毒素引起的,而许多毒素的化学结构如鹅膏毒素都相当稳定,高温或油炸都不能将其破坏,如果野生蘑菇中混有毒蘑菇,这种方法是不能避免中毒的。

◎如果误食了毒蘑菇应该怎么办?

如果食用了自行采摘或来源不明的蘑菇后身体出现了不适症状,应立即大量饮用温开水或稀盐水并催吐,以减少毒素的吸收,同时以最快的方式前往最近的医院。

患者及其家属可以携带吃剩的毒蘑菇,以辅助医生诊断和治疗。
(川康)

生活提示



喜欢游泳的你这种损伤要当心

湖南长沙的陈先生,今年60岁,是个“游泳迷”,不管严寒酷暑,每天都要到游泳馆“打卡”,游上一个小时。可是前不久,陈先生发现自己的左肩膀开始疼痛,而且越来越严重,影响到了晚上的睡眠,早上起来穿衣服也有点力不从心。陈先生在门诊被诊断为肩关节撞击综合征,也就是我们常说的“游泳肩”。

大的压力。运动不当或运动过度,就会导致肩关节肌腱损伤。

“游泳肩”的临床症状主要是肩关节疼痛,包括静息痛、运动痛、夜间痛及活动障碍等。具体来说,患者出现急性损伤时表现为肩部剧痛,肩部的伸展能力减退;出现慢性损伤时,肩部会隐隐作痛,肩部外展时疼痛明显,外展受限。

游泳是使用肩关节频率很高的一项运动。患上“游泳肩”,主要是由于游泳时肩关节频繁的过头顶动作,导致肩峰下喙肩韧带与大结节或肩袖肌腱的撞击,造成肩峰下滑囊炎、肩袖肌腱炎,从而诱发肩部疼痛。

大家还关注一个问题,那就是“游泳肩”有没有能及早发现的苗头呢?一般来说,早期患者往往表现为休息时或夜间肩部疼痛、活动度下降、力量减弱等,后期会出现持续性疼痛,这个时候就要小心“游泳肩”了。

我们在游泳时,上臂需要充分旋转外展,上肢大量重复发力动作,同时受到水的阻力影响,肩部会承受较

几种泳姿比起来,喜欢自由泳、蝶泳、仰泳的人更容易患上“游泳肩”。

支招

如何预防“游泳肩”



- 准备活动要充分。游泳前要做好充分的热身,如头前屈、后仰、左右旋转背10~15次以活动颈部;两肩耸肩、两臂画圈和做扩胸运动各10~15次,以活动肩部、胸部;两腿伸直屈体弯腰双手触脚尖、屈膝、屈髋做下蹲、起立交替动作各10~15次以活动膝部。
- 保持正确的泳姿。让身体呈平浮状态,放松,动作舒展,手脚动作配合协调到位,游泳速度均衡,不宜过快、过猛。
- 合理控制游泳时间。每次游泳时间不宜过长,以不超过1小时为宜。
- 游泳结束后要适当放松。可以通过肌肉韧带的拉伸、呼吸调节的方法和营养补充,使机体更好地恢复。
- 游泳者一旦出现肩关节不适,要及时停止游泳,休息1~2周。休息后疼痛仍不能缓解,就要及时就医。
- 如果确诊是“游泳肩”,治疗前要停止所有诱发疼痛的活动或训练。肩关节发生急性损伤时,也应立即停止运动,预防急性转化为慢性。

(王洪涛 蒋浩)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG

栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

直肠癌是一种常见的消化道恶性肿瘤,治疗方式包括手术、化疗、放疗和靶向免疫治疗等,其中放射治疗是治疗过程中重要的环节之一。本栏目分两期来谈谈如何正确应对直肠癌放疗后的皮肤溃烂。

科学应对直肠癌放疗后的皮肤溃烂(上)

王彭倩 晏川钧

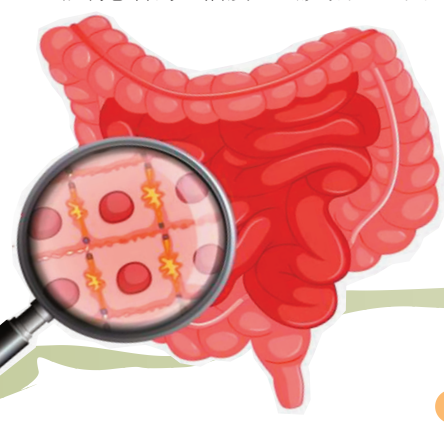
直肠癌的放射治疗方式包括术前新辅助放疗、术后辅助放疗和姑息放疗。

术前新辅助放疗:指在手术前进行放疗,目的是减小肿瘤的体积,降低手术难度,提高手术的成功率和保肛率。

术后放疗:是在手术后进行放疗,目的是杀灭残留的肿瘤细胞,减少复发转移的风险。

姑息放疗:是对于晚期或其他原因不能接受手术并且直肠癌局部症状较重患者的减症治疗。

随着放疗技术的发展,为了更好地保护正常器官,降低副作用,在直肠癌的放疗中,通常会采用适形调强放疗技术以及图像引导



下的适形调强放疗技术。其中,高场磁共振放疗系统 Elekta Unity 已经能够实现“可视性”精准放疗。

放疗过程常常会对患者的皮肤造成损伤,导致皮肤发炎、瘙痒、水肿、蜕皮、溃疡疼痛等不适症状,严重影响患者的生活质量。放射性

皮炎是放疗常见的副作用之一,通常在放疗后一到两周内出现。

放射性皮炎是由各种类型电离辐射,如 γ 、 β 、 x 射线等,照射皮肤黏膜引起的炎症性损害。临床常见症状是可逆性的毛发脱落、皮炎、色素沉着,以及不可逆的皮肤萎缩、皮脂腺、汗腺的毁灭和永久性的毛发缺失。放射性皮炎以抗炎、激素类药物治疗为主,以安抚、保护、收敛皮肤。大多数预后良好,可治愈。

皮肤保护剂在直肠癌放

射治疗中的应用非常重要,由于直肠癌位于盆腔内,放射治疗需要穿过盆腹壁、臀部皮肤和肌肉达到目标靶点,辐射可能会对放射野内及周围的皮肤产生副作用,如皮肤红肿、疼痛、瘙痒、脱屑等症状。为减轻这些不适症状,可以使用一些皮肤保护剂。皮肤保护剂是一种能够保护皮肤免受放疗损伤的药物,其主要作用是减轻皮肤炎症、瘙痒、疼痛等不适症状,促进皮肤的愈合和修复,提高患者的生活质量。

(作者单位:四川省肿瘤医院腹部放疗一病区)

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

氡,一种天然放射性惰性气体,它无色无味不易被人类所感知,但是它在人类生存的环境中无处不在,主要来源于土壤、岩石、地下水、地热水以及建筑材料等。

氡因其独特的化学性质,对人们来说,它既是“天使”又是“魔鬼”。我们要充分认识它,扬长避短,减少它对人类伤害的同时又充分发挥它的作用,造福于人类。

氡,是“天使”还是“魔鬼”?

杨耀 芮雪莲 官致君

氡是“天使”,源自于它在地震监测预报领域有着广泛的应用。

氡对地下的构造应力十分敏感,地震孕育的过程中,区域应力场发生改变,导致岩土空隙中或地下水中氡浓度发生变化,并且快速运移至地表,可以被放置的地震监测仪器捕捉到。其中,水氡是我国最先观测的观测项目之一,早在上世纪60年代中期就开始氡的观测,积累了大量的观测资料,取得了很好的预测效果。2008年汶川大地震以后,地震系统开始对监测仪器进行数据化改造,对部分测点开始自动化观测气氡,增强了捕捉地震前兆异常

信息的能力。目前,氡已成为我国最重要的地震监测手段之一。

另外一方面,氡又是“魔鬼”。你们知道吗,地球上的人类时刻遭受着各种放射性物质的辐射,其中,放射性气体——氡对人体的辐射伤害最大,占人体一生中所受到的全部辐射伤害的50%以上。人类接触氡的方式主要通过吸入和摄入,当氡通过呼吸系统进入肺,它可以穿过血气屏障溶解在血液中,并扩散至全身。因此,氡是重要的致病物质,已经成为仅次于吸烟的第2大肺癌病因,并且诱发肺癌的潜伏期大多都在15年以上。据相关统计,世界上有1/5的肺癌患

者与氡摄入密切相关。

此外,如果摄入含有较高氡浓度的饮用水,也可能增加罹患胃癌的风险。世界卫生组织和欧盟推荐,饮用水中氡浓度标准不高于100Bq/L。而我国生活饮用水卫生标准(GB5749-2006)提出,氡浓度标准为11.1Bq/L。

室内环境空气中的氡若超过400Bq/m³,则建议采取干预措施。通常情况下,在花岗岩地区、铀矿山和地热温泉周边的地下水和空气中的氡浓度较高,在该区域生活的居民以及长期工作的工人要采取适当的防护措施。

(作者单位:四川地震台)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

栏目协办:四川省反邪教协会办公室

成都高新区开展反邪教宣传活动

本报讯 为筑牢反邪教防线,近日,成都高新区桂溪街道在大源步行街开展“提高科学文化素养,抵制邪教歪理邪说”宣传活动。

活动通过悬挂横幅,发放宣传资料和印有防邪教标语购物袋等方式进行,工作人员向过往群众发放反邪教宣传资料时,提醒群众要远离邪教,用科学知识、科学精神、科学方法来武装自己,时刻提防邪教组织的渗透。

据统计,此次活动共发放宣传册120余份、购物袋100余个,悬挂横幅宣传标语1条,积极营造了和谐、平安的社会氛围。

(省反邪教协会供稿)