

油扁豆没炒熟, 吃后中了毒

市疾控中心发现多起油扁豆中毒案例, 提醒市民注意饮食安全

□半岛记者 徐军

入秋以来, 随着油扁豆的大量上市, 青岛市疾控中心食源性疾病暴发监测系统陆续监测到油扁豆中毒事件。针对出现的问题, 市疾控中心提醒广大市民, 食用油扁豆时, 要炒熟煮透再食用, 防范油扁豆中毒。

市疾控中心食品卫生科工作人员介绍, 最近监测到的油扁豆中毒的案例, 有的发生在单位食堂, 也有的发生在家庭和饭店。单位食堂大锅饭, 厨师在炒菜时紧贴着锅的油扁豆熟了而中间的没有熟, 导致食用者恶心呕吐、腹痛腹泻、头痛头晕, 出现中毒症状。也有的中毒者是食用了快餐店, 没有完全烹饪熟的油扁豆后出现了中毒。

记者检索发现, 食用油扁豆等各种扁豆中毒的案例, 在全国多地都有发生。其中较为严重的是2017年底遂宁应用高级技工学校师生食用了未熟透扁豆引起的食物中毒, 先后有95名师生住院, 幸好均无生命危险。

青岛疾控中心专家介绍, 油扁豆内含有红细胞凝集素和皂素等有毒成分, 如果在烹调的过程中没有熟透的话, 皂素对消化道黏膜有强的刺激性, 并且可溶解红细胞, 引起出血性炎症, 就会导致中毒。

预防油扁豆中毒, 市民在吃油扁豆前, 首先应摘掉油扁豆的两端及荚丝, 这些部位所含毒素最多。

其次, 一定要加热煮熟。大多数中毒的患者都是因为扁豆没有炒熟, 所以一定切记要将扁豆煮熟闷透再食用, 可以采取炖、烧等加热时间较长的烹饪制作方法。油炒后加适量水, 盖上锅盖, 保持100摄氏度小火焖上10多分钟, 用铲子翻动扁豆, 使它均匀受热。

油扁豆等扁豆类中毒潜伏期较短, 一般在半小时至5个小时之内出现扁豆角中毒的症状。初期轻微症状表现为扁豆角中毒者在一开始会感觉胃部不适; 中度中毒症状表现为会出现恶心呕吐、腹痛腹泻、头痛头晕、胸闷心慌等症。严重中毒症状表现为严重时有出冷汗、畏寒、手脚发凉、四肢麻木等甚至休克。当食用不熟的油扁豆中毒后, 中毒轻者经过休息可自行恢复, 用甘草、绿豆适量煎汤当茶饮, 有一定的解毒作用。轻微偏中等程度的可通过催吐洗胃等解毒, 而较为严重的, 对于这样的情况应立即到医院救治, 去消化内科检查一下, 必要时需要住院输液治疗的, 注意多喝水不要再吃刺激性的食物了。告知医生自己食用过油扁豆, 以便于医生尽早采取救治措施。

健康链接 秋季防食源性疾病

秋季是食源性疾病的高发期。食源性疾病是指通过摄食而进入人体的

有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因子所造成的疾病, 包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。临床上主要有腹痛、腹泻、恶心、呕吐、部分病例可伴有发热、乏力等症状。

发病形式可表现散发, 亦可呈群体性发生。一旦忽视饮食卫生, 尤其在食品加工制作过程中受到病原菌污染易引发群体性发病。

市民预防食源性疾病要做到牢记“勤洗手, 吃熟食, 喝开水”, 勤洗手, 尤其是饭前便后要用流动的水洗手; 吃熟食, 生熟食品要分开, 食物要煮熟煮透再吃, 尤其是海产品, 无牌餐饮不光顾, 腐烂不洁食品不要吃; 喝开水, 不喝生水, 生吃瓜果要洗净。

不吃腐败变质食物, 尤其注意不要生食或半生食海产品、水产品。食物(包括肉、鱼、蔬菜等)要彻底煮熟、煮透后再吃。吃剩余的食品、隔夜食品要再加热后食用。

此外, 秋季到野外秋游时, 市民注意不要随便采吃认识的野果、蘑菇、野菜等, 谨防发生食物中毒。注意生产日期和保质期, 并在规定时间内食用。打开时应因注意有无腐败, 变质。发现食品感官异常, 请立即停止食用。

日常生活中常见的发霉的花生, 发芽的土豆等变质食品, 里面含有会导致食源性疾病的细菌, 并不宜食用。

齐鲁医院青岛院区
周三有重阳节义诊

□半岛记者 徐军

尊老敬老是中华民族的传统美德, 重阳节将至, 为给岛城市民送去实用健康咨询, 提供健康服务, 山东大学齐鲁医院青岛院区内分泌科、风湿科、骨科等多个科室联合举办重阳节义诊活动。

人体健康涉及方方面面, 尤其随着年龄增长, 骨质疏松逐渐出现, 严重者不经意间就会骨折, 一体多病也很常见——甲状腺结节、糖尿病并发症、高血压、高血脂、类风湿关节炎、干燥综合征、颈肩腰腿痛、痛风……

众多健康问题严重影响人们的生活质量, 甚至危及生命。重阳节即将到来之际, 来自齐鲁医院青岛院区多个科室的医学专家现场进行义诊, 快到齐鲁医院青岛院区来看看!

活动现场, 每位报名听众免费检测血压、血糖、骨密度, 针对检测内容现场专家将给出个性化的健康指导方案。

义诊时间: 2018年10月17日14:00。义诊地点: 齐鲁医院青岛院区门诊三楼学术报告厅, 青岛市市北区合肥路758号。

义诊专家: 何兰杰, 齐鲁医院青岛院区大内科主任、内分泌科常务副主任、健康管理中心常务副主任。主任医师、二级教授、博士生导师(兼)。中华医学会内分泌分会委员, 甲状腺学组副组长, 中国医师协会内分泌代谢科医师分会常委。从事临床、教学及科研工作30年, 积累了丰富的处置内分泌与代谢性疾病的经验。

潘正论, 齐鲁医院青岛院区风湿科副主任, 主任医师, 硕士, 美国斯坦福大学博士后。中华风湿病学会青年委员, 山东省医师协会风湿病学会副主委, 山东省风湿病学会青年委员会副主任委员, 青岛市优秀青年医学专家。

鲁医广(2018)第0509-035-3702号

青岛君良烧伤医院迁址通知

君良迁址了: 2018年4月, 青岛君良烧伤医院由市南区闽江路121号整体搬迁至市北区常宁路9-丙号。迁址后的君良烧伤医院, 北依张村河海湾高架桥, 南望地铁大厦, 东邻黑龙江路, 西靠重庆路, 交通便利, 环境宜人。舒适的就医环境, 专业的医护队伍为患者提供更优质的医疗服务。

君良走向卓越: 青岛君良烧伤医院是青岛市二级专科医院, 青岛唯一一家烧伤专科医院, 工伤医保新农合定点医院, 全国医保住院联网结算医院。以中医药为特色中西医结合治疗大面积深度烧伤, 不手术、不植皮、消肿止痛快、疤痕轻、费用低。建院18年以来, 治好二十万余例烧伤烫伤患者, 享誉岛城。

君良的三大突破: 杜君良院长拥有《含羞烧伤》和《防疤消痕》两项国家发明专利, 形成以中医为特色中西医结合的治疗体系, 在治疗深度烧伤烫伤方面取得临床上三大突破: 即刻止痛、不手术不植皮、防疤抑疤。被国家卫生部健康教育协会专家评选为“中华名医”, 获得世界卫生组织颁发的“世界医学终身成就奖”。

君良的大爱: 在君良医院的每个角落, 在医护人员的举手投足之间, 时时处处涌动着无声的爱。特重度烧伤女婴因家庭贫困命悬一线时、下岗职工无钱治疗时、外来父子伤重绝望时、农民进城疗伤难以为继时, 医院及时伸出援手, 开通绿色通道, 先救人, 后谈钱, 让病人体会到水火虽无情, 人间有大爱。

君良信念与追求: 少年时悬壶行医, 青年时从军入伍, 创建公安消防医院。现在的杜君良院长是青岛市高级专家协会高级专家、山东省医学会烧伤分会委员、青岛市中医药学会常务理事、国家人才库高级中医师、青岛市医学会烧伤专业委员会副主任委员。君良院长的身上写满了传奇, 他说: “悬壶君子心, 济世良方在, 这是别人对我的褒扬, 也是我行医的方向; 不忘初心, 牢记使命, 全心全意为病人服务, 坚持无德不医的信念, 为病人解除痛苦, 为家属排忧解难, 是我平生追求的梦想。相信中华五千年传统中医药的神奇, 找君良、治烧伤、防疤痕, 让您一生不后悔!”

烧伤烫伤莫发慌, 常宁路上找君良!

地址: 青岛市市北区常宁路9-丙号 电话: 0532-85735771
请登录网址: www.qdjlss.com或拨打114转君良烧伤医院



中医药治疗烧烫伤 核心技术 三大突破: 即刻止疼、深度烧伤不植皮、防疤抑疤