



食物中毒有哪些症状 日常生活中如何预防？

食物中毒是摄入有毒的食物引发的急性中毒相关疾病,患者多表现为腹痛、呕吐、腹泻、头痛等症。食物中毒可对人体健康产生比较严重的危害,为此需采取有效的防治措施。

一、食物中毒的病因是什么

食物中毒主要指摄入“有毒”食物,这些食物可以是本身含有毒素,也可以是被真菌、细菌等微生物污染的食物,或食用含有毒素的食物引发的中毒相关疾病,其主要病因如下。

- 1. 细菌与毒素。**食物加工储存及运输、销售过程中如果被大肠埃希菌、沙门菌等细菌污染,可导致食物中毒的发生。
- 2. 真菌。**黄曲霉菌、赤霉菌等真菌能够产生毒素,此类毒素可导致食物发霉,摄入后可引发食物中毒。
- 3. 病毒。**诺如病毒等可污染食物或水,摄入后容易产生食物中毒。
- 4. 寄生虫。**猪牛羊等动物体内可能含有寄生虫,如果生食含有寄生虫的肉类,可导致食物中毒。
- 5. 含有毒素的食物。**发芽的马铃薯、蟾蜍、河豚等食物含有毒素,摄入后容易中毒。

二、食物中毒有哪些症状

- 1. 典型症状。**食物中毒最典型的症状是腹痛、恶心、呕吐、腹泻,患者发病早期表现为上腹部疼痛,后期为全腹部疼痛,部分患者疼痛剧烈,无法耐受。大部分食物中毒患者感觉恶心想吐,呕吐物为胃内容物,部分患者伴有腹泻,每日排便的次数为3次以上,大便为脓血便、水样便等。
- 2. 其他症状。**除典型症状外,食物中毒患者也可表现为皮肤及巩膜发黄、头晕、乏力、口唇青紫、血尿、嗜睡、肢体麻木。
- 3. 并发症。**食物中毒患者如果持续呕吐或腹泻,可诱发脱水、酸中毒、急性肾功能衰竭、心肌梗死等危重并发症。

这几种维生素有助抗癌

维生素在生理上既不是构成各种组织的主要原料,也不是体内的能量来源,但却在机体物质和能量代谢过程中,以及癌症的发生和发展过程中发挥着重要作用。其中,有助抗癌的维生素主要有以下几种。

● 维生素A、类胡萝卜素

维生素A、类胡萝卜素具有重要的生物学作用,如视觉保护作用、促进细胞生长和分化、维护上皮组织细胞健康、提高免疫功能、抗氧化作用、抑制肿瘤生长等。

食物来源:维生素A的主要来源是动物肝脏、鱼肝油、奶制品、蛋黄等;类胡萝卜素的主要来源是深色蔬菜和水果,如菠菜、胡萝卜、西红柿、南瓜、西红柿等。

● 维生素C

维生素C又称抗坏血酸,是一种水溶性维生素,具有抗氧化、改善铁、钙、叶酸的利用,促进类固醇代谢,清除自由基等作用。

流行病学资料显示,维生素C摄入量与多种癌症的死亡率呈负相关。适当增加维生素C摄入量可降低胃癌、食管癌、肺癌、宫颈癌、胰腺癌等发病风险。

食物来源:维生素C广泛存在于水果、蔬菜中。

● 维生素E

维生素E又称生育酚,是一种脂溶性维生

三、如何治疗食物中毒

临床治疗食物中毒期间,医师多依据患者的临床症状、病因等确定治疗方案。

- 1. 紧急治疗。**如患者食用被有毒物质污染的食物,需要洗胃、催吐、导泻,以确定有毒物质种类,避免病情持续加重。
- 2. 一般性治疗。**食物中毒患者多伴有腹泻症状,身体比较虚弱,呕吐过程中丢失大量电解质,因此需要及时补液,指导患者摄入糖盐水,如患者机体发生酸碱及电解质紊乱,则需要通过静脉注射的方式补液。治疗期间患者需保证卧床休息,腹痛患者需暂时禁食,腹痛消失后可摄入流食或半流食。
- 3. 药物治疗。**如患者为肠胃型食物中毒,可服用颠茄片等药物缓解腹痛,服用蒙脱石散缓解腹泻,服用甲氧氯普胺缓解呕吐,合并发热及频发腹泻、脓血便的患者需采用抗菌药物治疗。如患者为过敏型食物中毒,可采用抗过敏药物、维生素C等综合治疗,重症患者采用糖皮质激素治疗。

四、如何预防食物中毒

- 1. 选购食物时精心挑选,**避免购买发芽土豆、毒蘑菇、河豚等有毒的食物。在烹饪食物的过程中需预先清洗干净,彻底加热,做好的食物立即食用,储存的熟食需在7℃以下的环境中保存,并在食用前彻底加热。
- 2. 日常生活中养成良好的卫生习惯,**饭前便后洗手,生熟食物分开存放,不得用切生食物的刀具及菜板切熟食,避免昆虫、鼠类等动物接触食物。
- 3. 外出就餐时选择卫生条件良好的饭店,**避免在无证经营的场所就餐,避免食用违禁生食水产品,不在无证摊贩处购买食品,不食用发霉或变质的食物及不认识的动植物。

(据《山西科技报》)

孩子考前焦虑 如何靠吃缓解

多摄入缓解压力的营养素 富含维生素C、维生素B族、钙、镁等有助于缓解压力的营养素的食物,如柑橘类水果、深绿色蔬菜、牛奶等。

适当摄入舒缓神经的食物 富含色氨酸、酪氨酸等氨基酸的食物,如牛奶、香蕉等,有助于合成神经递质,舒缓紧张情绪。

避免刺激性食物 避免摄入过多辛辣、油腻、生冷、含咖啡因等刺激性食物,以免加重精神负担。

随身携带小零食 如坚果、酸奶、水果等,以便在紧张的学习间隙及时补充能量和营养。

逐步调整饮食结构 对于饮食习惯较差的考生,逐步增加蔬菜、水果等健康食物的摄入,减少高糖、高脂肪食物的摄入。

早餐吃好 早餐作为一天中的第一餐,能为考生提供必要的能量和营养素,支持其上午的学习和考试活动。不吃早餐的学生容易导致饥饿和低血糖,影响思维能力和情绪稳定。

适当进食汤类助消化 番茄蛋汤、冬瓜汤、萝卜汤、紫菜蛋花汤、黄瓜鸡蛋汤等,既能补充水分、促消化,又能提供一定的营养。

烹饪方式 采用蒸、煮、炖等低脂烹饪方式,减少油炸、煎等高脂烹饪方式。

晚餐不宜吃得过饱 晚餐吃得过饱会影响消化和睡眠,建议吃到七分饱即可。

避免空腹 如果晚上需要熬夜复习或准备考试,可以适当加餐以补充能量和营养。建议选择清淡易消化的食物,如牛奶、水果、全麦面包等。但需注意控制摄入量,以免影响睡眠和消化。

此外,出现消化不良时,可食用含蔬菜的粥类,如在小米粥、大米粥中加入碎肉、鱼丸或碎蔬菜。或者吃一些含蛋白质的馄饨、蛋羹和豆腐花等。也可食用蔬菜水果,如西红柿、黄瓜、苹果、香蕉等,富含维生素和矿物质,有助于消化和保持身体健康。

(据《家庭医生报》)

患上干眼症 勿滥用眼药水

干眼症是指任何原因引起的泪液质和量异常或动力学异常导致的泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适,导致眼表组织病变为特征的多种疾病的总称。干眼症最常见的临床症状是干涩感、异物感或沙砾感、烧灼感和畏光。有些患者还伴有痒感、较多黏液分泌、眼睑厚重感、眼睑紧绷、泪液生成障碍、疼痛和眼红等症状。

干眼的发病因素是多种多样的,如长时间使用手机电脑等电子产品、眼部手术(近视眼手术、白内障手术、青光眼手术等)、气候干燥等因素均可诱发干眼症。

干眼症的发生是一个从量变到质变的渐进过程,质变之前均可视为可逆性。因此需早预防、早控制。如工作中需要长时间使用电脑,休息时就要尽量远离手机、电脑等电子产品;若居住环境干燥,可使用加湿器保持环境湿润;此外,定期规律性眨眼、眼部热敷等都可以缓解干眼的症状;同时,还应注意眼部的清洁。

如需使用眼药水,请在医生指导下尽量使用不含防腐剂的药水滴,每天遵医嘱规范使用,不要过于频繁,一天4至5次即可,切忌过度依赖眼药水。

(据《家庭医生报》)

(本报综合)

株洲晚报



未来一周雨“唱主角” 高考、端午“泡”水里

雨、雨、雨……据气象预报,未来一周湖南雨“唱主角”,高考、端午节“泡”在水里,要加强防范局地较强降雨诱发山洪、地质灾害、中小河流洪水、城市内涝等次生灾害,以及降雨、雷暴大风天气对高考和端午假期的影响。

这一周,对很多人来说是很轻松的一周。因为周六开始就是端午小长假,初夏还不太热的日子里,可以好好盘算一下三天的假期怎么过,值得期待。

市气象台说,这个星期,雨几乎天天来报到。七天里,只有周四是多云天气。

本周五,一年一度的高考开考。根据目前的天气预报,6月7日到9日高考期间,株洲天天有雨,还会遇上一次强降雨天气过程。

从目前的预报来看,6月7日,阴天有小雨,气温21~30℃;6月8日至9日,株洲又有一次中到大雨,局地暴雨天气过程,其中,9日高考最后一天,中到大雨,局地暴雨,最高气温在29~30℃的样子。

高考从7月调整到6月以后,虽然避开了高温,但刚好撞上了南方多雨的时节。虽然气温不高,但闷热感怎么也逃不掉。

不过,下降雨的日子,可能也不会是从早下到晚,阳光也会时不时出现,一会儿开太阳,一会儿下雨,也是这个时候的典型气候特征。市气象台提醒大家,这段时间阴晴不定,出门带把伞,绝对是这个季节最明智的选择,晴时遮阳,下雨遮雨。

(王娜)



今天 中到大雨 21~26℃

明天 中到大雨 20~22℃

后天 多云 20~23℃

风力:2~3级 风向:北风

(市气象台6月3日16时发布)

响水村 有“诗与远方” 天元区诗协庆祝诗人节

本报讯(株洲晚报融媒体中心记者/沈勇跃 通讯员/王继雄) 端午节又称诗人节,是纪念伟大的爱国主义诗人屈原的传统节日。5月31日,市诗词协会、天元区文联、天元区诗协在三门镇响水村举行庆祝诗人节系列活动,全市70余名诗人参加了活动,他们用成立诗社、举办吟诵表演和吟诗作对等形式纪念这个传统文化节日。

响水村是我市美丽乡村建设的样板,是石三门现代农业公园所在地,附近有花卉种植基地,有房车基地,有乡村大舞台,有诗与远方。当天,诗人系列活动有:石三门乡村诗社第一次社员会议,天元区诗协讲师团成立会议,天元区诗协文艺志愿者服务队工作会议,格律诗词知识讲座,吟诵节目表演,乡村田园风光采风等一系列活动。旨在响水村播撒文化种子,将诗与远方带向希望的田野。

市诗词协会、天元区文联联合区诗协举办的庆祝诗人节吟诵节目表演由王妹芬等三名响水村女青年敲响的威风锣鼓《赛马》开场,陈新的湘剧高腔吟唱《水调歌头·游泳》,陈淑贤的昆曲《踏莎行·郴州旅舍》,刘谈卿和文志明朗诵《沁园春·雪》,朱永存的诗词吟诵《将进酒》,陈新吟诵的《次北固山下》和散文集体朗诵《屈原颂》等依次登场,一系列精彩纷呈的吟诵节目表演,将诗词文化的独特魅力展现得淋漓尽致,同时还组织了响水村集体采风活动。

包粽子 庆端午

6月2日,芦淞区龙泉街道杨柳社区开展“中华民族一家亲,同心共筑中国梦”主题端午节活动。活动现场设有专门的民族团结政策宣传区,通过展示和解读使居民们深入了解国家的民族政策和民族团结的重要性。同时,杨柳社区株事有礼·联建共治志愿服务队伍嘉年华艺术团也献上了《蒙娜丽莎》《你是我的好朋友》等歌舞表演,这些节目不仅展示了中华文化的博大精深,也增进了各民族之间的情感交流。现场还有趣味十足的包粽子活动,各民族居民围坐在一起,互相学习、交流包粽子的技巧,现场充满了欢声笑语和浓浓的节日氛围。

株洲晚报融媒体中心记者/杨凌凌 摄影报道

少年小警察 开始报名了!

6月1日起,株洲日报社晚报一楼大厅接待咨询和报名,现场有惊喜相送

招募对象:6-16周岁青少年儿童

7天 安全教育营 2980元	14天 未来警察营 4980元	21天 生命成长营 6680元
-------------------	--------------------	--------------------

6月10日前报名缴费直减400元
3人及以上同行或株洲日报社校园记者报名,再降200元

活动咨询电话:15807332886(李先生) 13907412192(郭先生)

走进警营·走近警察
争当正义小警察!