

常见植物中毒的急救方法

濉溪县医院急诊医学科

人们生活中常吃各种不同的蔬菜植物，可是，有些食物没有处理干净，或者本身就带有一定毒素，吃下去之后，人们食物中毒，这时，该如何急救呢？

一、苦杏仁中毒的急救

苦杏仁中含有杏仁甙，生吃后，释放出剧毒物质氢氰酸，其毒性比甜杏仁高 25~30 倍。它能很快破坏细胞的呼吸功能，使中枢神经麻痹。生吃苦杏 0.4~1g/公斤体重，即可中毒而死。

(一)判断有食用苦杏仁的病史，常在中毒者的衣袋或场地发现有剩余苦杏仁多在食后 1 到数小时出现口中苦涩、头痛、头晕、流涎、恶心、呕吐、心慌、无力、四肢末端感觉迟钝，重则呼吸浅快、神志不清、瞳孔散大、面青紫、牙关紧闭、血压下降、四肢冰冷、大小便失禁、瞪目、昏迷而死亡。

(二)急救

轻者：①尽快用筷子或压舌板刺激咽喉部催吐。②口服绿豆汤进行解毒。

重者：①心跳停止者应立即胸外心脏按压。②立即吸入亚硝酸异戊酯 0.2ml，每隔 5~16 分钟吸一次。③血压下降用肾上腺素皮下注射 0.5~1mg，呼吸困难及时吸氧并人工呼吸(见第三章)。肌肉注射

尼可刹米 0.375g。④速送医院。

二、马铃薯中毒的急救

马铃薯又名土豆、地蛋、山药蛋等。它不发芽时内含一种毒素名为龙葵素不到 0.1%，不能使人中毒。发芽的马铃薯特别是芽周发青紫绿的马铃薯龙葵素含量可达 0.5%，大量食用可引起中毒。

轻者：食后几小时内发病。口腔内有烧灼和痒感，畏光，头痛、头晕、发热、呕吐、腹痛、腹泻、耳鸣等；重者出现脱水、血压下降、烦躁不安、抽搐、呼吸困难、电解质平衡失调、昏迷、瞳孔散大等；急救 1、用筷子等刺激咽部催吐。多饮白开水或糖水。2、可内服 1%鞣酸液、浓茶或喝些醋以分解龙葵素。3、或口服硫酸钠、硫酸镁 15~20 克导泻 有条件时静脉点滴 5%葡萄糖液，腹痛时可肌肉注射阿托品

预防的措施是：

坚决不吃发芽土豆。如要吃可将芽周彻底挖掉，并用冷水浸泡 30~40 分钟。煮熟再食，食时放些醋，加速对龙葵素的破坏。

三、腐烂蔬菜中毒的急救

日常食用的各种蔬菜腐烂后，硝酸盐含量明显增加，在硝酸盐还原菌的作用下变成亚硝酸盐。吃大量腐烂菜后，亚硝酸盐被吸收入血，使血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，它能阻碍氧的运送，使人缺氧。

轻者：食的 3 小时发生头晕、耳鸣、眼黑、无力、精神萎靡、反应迟钝、恶心、呕吐、心慌、气短、腹痛、腹泻、皮下，指甲变紫；重者发生惊厥、昏迷窒息，呼吸循环衰竭而死；急救：卧床休息 1~

3天可恢复。中度者可立即催吐，针刺或导引人中、合谷，内关、足三里等穴，输液和吸氧同时进行 美蓝(亚甲蓝)是抢救亚硝酸雪上加霜中毒的等效药。1%美蓝溶液 5~10ml/次，稀释于 25%葡萄糖液 20~40ml，在 10~15 分钟内静脉点滴完。如 2 小时后效果不明显，可照样再注射 1 次。本口可口服 1%溶液 15~25ml，每 4 小时 1 次

四、蘑菇中毒的急救

蘑菇又称蕈，有毒者谷称毒蘑菇，属于真菌。它们分布广，种类多，全世界有百种，我国有 50 多种，其中最毒的 10 种，生长在阴暗潮湿处。蘑菇营养价值高，如香蘑、口蘑、松蘑等味鲜美，深受人们青睐。城市多食混杂的毒蘑，可使人中毒而死。毒蘑常见的有白帽、马鞍、鬼笔蕈、粟茸蕈等。它们含的毒素亦不一，如毒蕈碱、毒蕈溶血素、毒蕈毒素等，人中毒后症状也不相同，多在食后数小时发病。

(一)判断根据发病的症状和食用蘑菇病史多易判断，且发病多在夏秋季，同食者同时发病。检验病人吃剩的蘑菇常可诊断清楚。

(二)症状：恶心、呕吐、腹胀、腹泻、水样便带血、失水及休克昏迷、发热、呕血、便血等 流涎、多汗、血压下降、心跳慢、瞳孔缩小、肺水肿、呼吸困难等。

(三)急救

1. 轻症者立即催吐。
2. 用浓茶水或用 1：2000~1：5000 高锰酸钾洗胃。洗胃后灌入药用炭 10~20g。
3. 有条件时静脉滴入 5%葡萄糖盐水。服用甘草绿豆汤(甘草 30g、

绿豆 10g) 排毒。

4. 送医院抢救。

(四) 预防毒蕈识别：颜色常鲜艳，伞盖上长瘤，有斑点或羞点，或有裂沟、生泡、流浆、发粘、并有腥、辣、苦、订、臭味。可疑时绝不可食用，这是预防蕈中毒的最可靠方法。

成人乙肝疫苗，你知道怎么接种吗？

濰溪县医院感染疾病科

乙肝疫苗接种是预防乙肝最有效的方法，通过多年免疫规划的实施，我国儿童乙肝防控已经取得了很好的成效，但成人群体目前接种率是怎样的情况，如何选择乙肝疫苗，使用多大剂量，根据检测情况如何判断需要不需要接种疫苗等等这些问题，很多人并不是很清楚。

做为成人，你接种过乙肝疫苗吗？

在我国，成人乙肝疫苗接种率是很低的。2006 年全国乙肝血清流行病学调查结果显示，15~59 岁 HBV 易感人群的乙肝疫苗接种率为 9.35%，而且城市高于农村，年龄越大，接种率越低。2014 年乙肝血清流行病学调查，20~29 岁人群乙肝疫苗接种率为也仅仅为 38.2%。在中国，乙肝是负担很重的一种疾病，乙肝病毒广泛存在我们身边，但成人主动接种乙肝疫苗的却不多。所以成人乙肝防控不能掉以轻心，建议民众主动接种乙肝疫苗。

成人如何判断是否需要接种乙肝疫苗？

对于成人群体来说，接种乙肝疫苗，首先建议检查乙肝五项指标，乙肝五项指标的检测有定性和定量两种方法，根据检测结果可以确定哪些人需要接种疫苗，哪些人不需要接种疫苗。例如：

1. 看乙肝表面抗原：如果定性检测阳性、或定量检测 $>0.05\text{IU/mL}$ ，提示已经感染有乙肝病毒，乙肝疫苗接种无效。这些乙肝表面抗原阳性者不接种乙肝疫苗。

2. 看乙肝表面抗体：如果定性检测阳性，则一般不再建议乙肝疫苗接种，但表面抗体的浓度有多少，其对人体的保护作用有多强则不清楚。所以最好能有定量检测。在定量检测中，当表面抗体 $>10\text{mIU/ml}$ 时定性检测即可表现为阳性，但考虑到试剂检测的误差，结合我国的流行状况，一般认为表面抗体 $>30\text{mIU/ml}$ 时才有保护作用，最好能达到 100mIU/ml 以上。所以，当表面抗体阴性或弱阳性，或 $<100\text{mIU/ml}$ 时可考虑加强乙肝疫苗接种。

成人乙肝疫苗打几针，多大剂量？

不论儿童还是成人，只要没有注射过乙肝疫苗，又符合注射的条件，都要完整的打完三针疫苗才起作用。记住，不管是哪个品种和厂家，乙肝疫苗都要打三针。乙肝疫苗的三针中每一针都发挥不同的作用，只有完整注射才能有保护作用。但是大家往往会因为各种原因，忽视掉第三针的注射，这需要引起注意。

关于疫苗剂量，我国的《中国成人乙型肝炎免疫预防技术指南》里推荐成人注射 $20\mu\text{g}$ 。

打了疫苗，就一定会产生保护性抗体？

很遗憾，打完疫苗，总有 5-10%的人对乙肝疫苗是无反应的。主要见于 40 岁以上、肥胖、饮酒、接受血液透析、以及各种原因引起的免疫功能低下者。

对这部分人，建议是：增大疫苗剂量和接种频次，或更换不同表达系统生产的乙肝疫苗。

胆囊结石健康宣教

濉溪县医院普外二科

胆结石是一种常见的多发病，它包括胆囊结石、肝内胆管、胆总管结石，它又叫胆石症。胆结石一般与神经内分泌系统机能失调、胆汁比例失调、胆道感染有关。在日常生活里，以下因素都会引发胆结石：长期食入高糖高脂肪高胆固醇食物、不按时进餐、长期禁食缺乏营养、蛔虫进入胆道造成感染等。胆结石的高发人群为以下几种：有胆结石家族遗传的、50—80 岁的老年人、经常进食过于油腻食物的、吃甜食过多的、长期不吃早餐的、过于肥胖的。

常见引发胆囊结石的因素有：

- 1、长期高蛋白、高脂肪、高热量饮食使体内胆固醇增加，造成胆汁中胆固醇过饱和。
- 2、某些肠道疾病由于丧失了胆盐，也使胆固醇处于相对过饱和状态。
- 3、不能按时进餐，胆汁在胆囊内潴留时间过长。

4、胆道感染，胆囊壁发炎，其收缩功能减退。

5、某些溶血性疾病或肝硬变时也可导致胆囊结石，结石多半是黑色结石。

6、妊娠引起的胆汁淤滞，神经系统平衡失调，也可引起胆囊结石。

7、长期禁食、静脉内营养，可导致胆囊内胆汁淤滞，结石形成等。

临床表现

1、胆囊结石在早期通常约 60%的病人无明显临床表现，于查体或行上腹部其他手术而被发现。

2、部分单发或多发的胆囊结石，在胆囊内自由存在，不易发生嵌顿，很少产生症状，被称为无症状胆囊结石。

3、胆囊内的小结石可嵌顿于胆囊颈部，引起临床症状，尤其在进食油腻饮食后胆囊收缩，或睡眠时由于体位改变，可以使症状加剧。

4、当胆石嵌于胆囊颈部时，造成急性梗阻，导致胆囊内压力增高，胆汁不能通过胆囊颈和胆囊管排出，从而引起临床症状，通常表现为胆绞痛。

治疗指导

治疗首选腹腔镜胆囊切除术，腹腔镜胆囊切除术]已成为治疗胆囊结石的“金标准”术式，以其创伤小、恢复快为明显特点，为广大患者所认同。若术前病史、临床表现或影像检查证实或高度怀疑胆总管有梗阻，或术中证实胆总管有病变。则考虑行开腹胆囊切除术，必要时行胆总管探查术。

饮食保健

胆囊结石吃什么好？

宜粗粮、新鲜蔬菜、大蒜、洋葱、香菇、木耳能降胆固醇，宜食用。食用含维生素 A 或维生素 K 丰富的蔬菜：如花椰菜就含有丰富维生素 K，富含维生素 A 的蔬菜还有：胡萝卜、西红柿、菠菜、大豆、青豌豆。

忌高脂肪食物，猪油、油炸食品，油多的糕点也不宜多吃，忌食辛辣刺激的调味品，如辣椒、胡椒、辣椒油、五香粉、胡椒粉、麻辣豆腐等。忌烟、酒、咖啡、浓茶、人造奶油、汽水、糖制品、巧克力。

秋季预防心血管疾病饮食原则

濉溪县医院心内二科

1、避免高盐摄入

食盐(氯化钠)，不仅是日常饮食必需的调味品，更可为人体提供必要的常量元素钠。可以说，食盐对人体健康不可或缺。然而，盐绝非“多多益善”。食盐过量，易导致血压增高。流行病学资料显示，吃盐较多地区的居民中，高血压发生率远高于吃盐少的地区。

2、增加纤维膳食

膳食中纤维有降低血清胆固醇浓度的作用。膳食纤维含量丰富的食物主要是粗杂粮、米糠、麦麸、干豆类、海带、蔬菜、水果等，每日摄入纤维量 35 克-45 克为宜。具有降脂功能的常见食品还有洋葱、大蒜、香菇、木耳、芹菜等。

3、多吃豆制品

大豆里面富含多种人体所必须的磷脂。常吃豆腐、豆芽、豆腐干、豆油等豆制品，有益于人体健康，能够预防心脑血管疾病。

4、适当减少脂肪和胆固醇的摄取量

脂肪摄入应严格限制在每日不超过 30 克或占总热量的 15%以下。胆固醇摄入量每日应该控制在 200 毫克-300 毫克以下为宜。尽量避免食用高胆固醇食品，如动物的脑子、脊髓、内脏、蛋黄、贝壳类(如蚌)、软体类(如鱿鱼、墨鱼、鱼籽)。

5、进补要适度

很多人有进补的习惯，人们运动本来就少，加之大量进补热性食物，很容易造成血脂增高，诱发心脑血管疾病，因此，冬季进补一定要根据个人的体质进行，一定要适度。

秋冬是心血管疾病发病的高峰期，气温逐渐降低，人体新陈代谢缓慢，心脑血管病人身体受冷空气刺激，血管骤然收缩，易导致血管阻塞，从而诱发心脑血管疾病的发作和复发，所以，在制定膳食结构的同时要注意做好保暖防护工作。

预防心血管疾病吃什么好

1. 海带

海带中含有丰富的岩藻多糖、昆布素，这类物质均有类似肝素的活性，既能防止血栓又能降胆固醇、脂蛋白，抑制动脉粥样硬化。

2. 香菇

含有香菇素、香菇酸、多种氨基酸、维生素 C 以及香菇多糖等营养成分和药效成分。常吃香菇可降低胆固醇，对防治高血压、动脉硬化有辅助作用，还可防止血管病的发生。

3. 喝茶

一份英国的最新研究又指出，每日适当喝茶可以有效预防中风和一些心脏病。茶叶类黄酮可以改善血管的收缩功能，对于动脉硬化的控制改善也有奇效。之所以说喝茶可以减少患心脏病的风险，主要是因为，喝茶可以有效防止血栓的形成，这在很大程度上降低了心脏病的发病率。1 杯茶大概含有 150~200 毫克的类黄酮。红茶和绿茶中的类黄酮含量差不多高。在抗氧化作用方面，每天喝两杯茶就相当于吃 5 份蔬菜或两只苹果的营养价值。研究发现，有喝茶习惯的人，发生动脉血栓的情况较不喝的人明显要少很多。

本宣传材料最终解释权归濉溪县医院所有。