

健康



健康生活事业部总监:程和平

新闻热线:13981393110

邮箱:2008hepinggy@163.com

野蘑菇、“野人参”致人中毒入院

医生提醒

不认识的野生植物切勿采食

■ 记者 戴余乐 彭维肖

近期,乐山市人民医院高新院区急诊医学科接连收治了多名食源性疾病患者。其中,有几位患者是在林间采食野蘑菇后,出现了恶心呕吐、腹痛难忍的症状;还有一位患者,在田间挖了一株“野人参”,吃下去后不仅恶心呕吐,甚至出现了神志改变和昏迷。结合临床症状和辅助检查,他们被确诊为食源性疾病——蘑菇中毒和曼陀罗中毒。

野蘑菇为何频频放倒人?“野人参”又怎么会是曼陀罗?这到底是怎么回事?乐山市人民医院急诊医学科副主任医师杨敏表示,食物中毒并不是个例,每年急诊科都会接诊不少因为“尝鲜”进医院的病人。



资料图片

别信眼睛,毒蘑菇的“伪装”比你想象的高明

很多人觉得,判断蘑菇有没有毒,看看颜色鲜不鲜艳、有没有虫子咬过就行了。对此,杨敏表示,市民不能单靠蘑菇的颜色和外观形态来判断它是否有毒。比如,四川最常见的鹅膏类毒蘑菇,跟大家平时吃的平菇长得非常接近,不仔细看很难发现区别。“头上戴帽、腰间系裙、脚下穿靴”,说的是鹅膏菌有菌盖、菌环、菌托这三样东西。但问题是,风吹雨打之后,这些特征很容易被破坏,普通人很难辨认。

还有一种大青褶伞,长得跟可食用的高大环柄菇很像,区别在于菌褶的颜色——大青褶伞成熟后通常是青褐色或淡青绿色,而可食用的那种菌褶一直是白色的。杨敏特别提醒,民间流传的那些“鲜艳的才有毒”“虫吃过就没事”“高温煮熟就能去毒”的说法,全都不靠谱。以乐山周边常见的鹅膏菌为例,其含有的鹅膏毒肽耐高温、耐干燥,煎炒煮炖甚至晒成干品,都破坏不了毒性。

“野人参”“野秋葵”,可能是致命陷阱

除毒蘑菇外,曼陀罗中毒同样需要警惕。杨敏说,误食“野人参”的患者,其实是在田间把曼陀罗的根当成了“野人参”采回了家。

“曼陀罗很会‘伪装’,在不同的生长阶段,外形跟我们常吃的蔬菜特别像。”杨敏介绍,曼陀罗的根是直根系,主根粗壮发达,侧根从主根上生出,形状非常像人参。而曼陀罗幼苗的叶子又像菠菜,成熟后结的果实还跟秋葵有几分相似。但需要引起重视的是,曼陀罗全株有毒,种子的毒性最强。误食之后会出现口腔干燥、声音嘶哑、心跳加快、颜面潮红、发热等症状,接

着可能出现幻觉、躁动抽搐,严重的甚至会昏迷甚至死亡。

除了曼陀罗和毒蘑菇,乐山周边还有几组容易混淆的“危险搭档”值得大家注意。

血皮菜和化儿草长得像双胞胎,化儿草的叶子更修长,边缘有卷齿,放嘴里嚼会有苦涩味。野葱和葱莲也特别像,葱莲是观赏植物,地下鳞茎有毒,误食后会引起呕吐、腹泻、昏睡或全身无力。金银花和断肠草同样容易混淆,断肠草的叶片更大更扁平,花朵是簇生的,金银花的花朵则是对生的。

吃错东西,第一时间该怎么做

“光看一个部位、一个阶段,很容易看走眼。最稳妥的办法是,不认识、分辨不清的野生植物一律不采不吃。”杨敏说。

那万一不小心吃错了怎么办?杨敏表示,如果患者意识清醒,可以大量饮用清水,然后刺激咽喉部位进行催吐。但如果患者已经昏迷,严禁催吐,很容易引发窒息。前往医院就医的时候,尽量带上剩余的食物残渣或者呕吐物,方便医生判断病情。还有一点要记住,不要自

行服用其他药物,避免干扰医生的诊断。

有一点特别值得警惕,就是蘑菇中毒存在“假愈期”。有些肝损害型的蘑菇中毒,患者在呕吐腹泻之后会感觉好像“好了”,但实际上体内肝肾功能已经在恶化,如果不及时治疗,后果非常严重。杨敏提醒:“只要食用可疑食物之后,出现消化道症状,比如恶心、呕吐、腹泻,甚至神志方面的异常改变,都要及时就医。哪怕症状已经缓解,也不能掉以轻心。”

市中区人民医院举办 市级继续医学教育培训班

本报讯(记者 戴余乐)近日,市中区人民医院举办市级继续医学教育项目——城市医疗集团模式下基层护士老年综合征与慢病管理双核心服务能力提升培训班,聚焦老年综合征与慢病管理,全方位提升基层护士专业服务能力,助力区域老年健康管理事业高质量发展。

本次培训,特邀四川大学华西医院、四川省医学科学院·四川省人民医院知名护理专家,围绕慢病健康教育、老年康复护理、老年衰弱防控、失能失智老人皮肤风险管理等核心内容展开深度讲解。其中,专家聚焦慢病宣教落地难题,分享标准化、个性化的宣教方案与实用教具;结合医养结合政策,普及老年康复护理关键技术,指导康复护理服务向

基层、家庭延伸。培训内容紧贴基层临床护理痛点难点,兼具专业性与实操性。

同时,市中区人民医院护理骨干团队结合城市医疗集团建设实际,围绕老年综合评估、衰弱早期筛查、皮肤风险分级处置等内容分享临床经验,剖析基层护理工作短板,明确规范化处置流程与转诊标准,构建全流程老年健康护理服务体系。

此次培训有效更新了基层护理人员服务理念,夯实老年慢病管理、康复照护、风险防控等核心技能,推动区域护理服务同质化发展。下一步,市中区人民医院将持续发挥医疗集团龙头作用,推动优质护理资源下沉基层,完善老年健康服务体系,以专业护理力量守护老年群众身心健康。

产后恢复别只盯体重 身体内外“紧致度”更关键

本报讯(记者 戴余乐)“生完娃,体重回去了,就代表身体恢复好了吗?”这是不少宝妈产后普遍关心的问题。对此,乐山喜睿月子中心产康师张娟表示,产后恢复是一项系统工程,不能只停留在体重和身材上,更要关注身体内在与外在的“紧致度”。

“产后松弛,表面看是身材问题,根子在内在功能。”张娟介绍,如果出现咳嗽、大笑或提重物时漏尿,甚至听到水声就有尿意;尿频尿急、起夜多、憋不住尿;下腹坠胀,仿佛有东西往下掉;排便费力、总感觉排不净;持续性腰痛和小腹不适;腹部松弛难以收回;胸部下垂、外扩、失去弹性等情况,就需要引起重视。

张娟建议,产后女性应重视盆底功能评估,别把漏尿、坠胀、便秘、腰痛都当成“当妈后的正常现象”。日常要避免长期抱娃、提重物等增加腹压的行为,并在专业人员指导下科学康复。恢复“紧致”,不是追求完美身材,而是对自己长远的关爱。



宝宝健康

妈妈幸福

喜睿月子中心
Xi Rui Maternity Hotels
创造爱 传递爱

本栏目由乐山喜睿月子中心协办

乐山市中医医院赴天津市中西医结合医院考察学习 探索中西医结合文化传承创新路径

本报讯(记者 戴余乐)日前,乐山市中医医院党委书记向珂带队,赴天津市中西医结合医院(天津市南开医院)参观学习,围绕医院文化建设、大健康产业发展、中医药成果转化及特色科室建设等“取经问计”。

天津市中西医结合医院是国内中西医结合外科发源地,该院提出“一体两翼”大健康战略,以临床诊疗为主体,同步推进文化传承、健康衍生服务,打造了院士展馆、院史馆、中

西医结合文化体验馆、药膳体验馆、非遗药香传承基地等一批特色阵地。乐山市中医医院一行先后参观了国医大师吴成中院士事迹展馆、医院院史馆,深入了解该院传承院士精神、梳理医院发展脉络的做法;在文化体验区域,实地体验药食同源产品、非遗药香、医疗融合运动康复等项目,详细了解该院的合作模式。随后,双方还围绕中西医结合文化传承、学科建设、医院运营管理开展座

谈交流。

“此次考察开阔眼界,收获良多。”向珂表示,天津市中西医结合医院把中医药文化融入日常生活场景,推动古方实现创造性转化的实践,具有很强的借鉴意义。下一步,市中医院将把考察所学结合本院实际,消化吸收先进经验,立足乐山本土资源,在医院文化阵地打造、中医药文化传播、特色健康服务拓展等方面积极探索,推动医院中医药事业高质量发展。

乐山药师征战省级中药调剂技能竞赛获佳绩

本报讯(田雨婷 记者 戴余乐)近日,四川省卫生健康系统职业技能(中药调剂)省级竞赛在泸州市举行。乐山市中医医院中药师邓春洪,与全省52名优秀药师同台角逐,最终总成绩位列全省市级单位第二名,荣获个人二等奖、审方单项奖三等奖。

本次竞赛设置理论考核与实操比拼两大环节,内容紧贴中药调剂岗位工作实际。备赛阶段,邓春洪立足

药房本职岗位,把日常工作当作练兵场,反复打磨中药饮片辨识、处方审核、中药调剂等实操本领,在日积月累中筑牢业务功底。比赛现场,他沉着冷静、稳定发挥,在激烈比拼中取得优异成绩,充分展现出过硬的专业素养和精益求精的精神。

据了解,中药调剂是中医药服务的重要一环,饮片辨识准不准、处方审核严不严、配药调剂规不规范,

直接关系到群众临床用药安全。“此次获奖,既是一份荣誉,更是一次对标先进、查找差距的学习机会。”市中医院相关负责人表示,将以此次竞赛为契机,持续抓实岗位练兵、业务学习和技能实训,夯实药师饮片鉴别、处方审核、中药调剂等核心业务能力,持续提高中医药药学服务水平,助力区域中医药事业高质量发展。



活动现场。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)9月11日,由乐山市人大常委会办公室、乐山市自然资源规划局、乐山市中医医院等多家单位联合主办的中医药文化“六进”活动,走进马边彝族自治县烟峰镇烟峰社区,把优质中医药服务送到群众家门口。

活动现场,前来问诊的市民有序排队。来自市中医院脾胃病科、心血管病科、老年病科、泌尿外科、肝胆胰脾外科、耳鼻喉头颈颌面(口腔)科的专家团队坐诊服务,望闻问切,细致询问群众病史,针对高血压、脾胃失调、骨关节退变、耳鼻喉常见病等问题,一对一给出诊疗建议、慢性病用药指导和个性化养生调理方案。“平时经常头晕失眠,血压控制得不太稳定,专家仔细帮我评估,还给我讲日常饮食养护要点,收获很大。”前来就诊的市民张先生说。

活动现场还发放了中医药

养生茶饮、中医药团扇等中医药文创产品,医务人员向市民细心讲解茶饮配方、功效与适用体质,传递“药食同源”的中医养生理念,切实将暖心健康服务落到实处,拉近了中医药与群众的距离。

近年来,我市充分发挥中医医疗机构专科优势,持续推进中医药文化“六进”活动,把优质中医药服务送到基层一线,在全市营造了“信中医、爱中医、用中医”的浓厚氛围。

过度受凉易致病

医生提醒“秋冻”切忌硬扛

新华社银川9月13日电(记者 邹欣媛)近期北方多地气温骤降,昼夜温差拉大,部分医院急诊接诊的心梗、肠胃不适等患者增多。医生提醒,“秋冻”关键在于适度,特殊人群切忌盲目挨冻,头颈、腹部、腰背、双脚等部位受凉容易诱发疾病,需做好保暖。

宁夏医科大学总医院急诊科主任医师冯珂说,“秋冻”是指在秋季气温缓慢下降的过程中,适度的微凉刺激能够提升皮肤和呼吸道黏膜的防御能力,帮助身体平稳过冬。一般情况下,气温稳定在20摄氏度以上时可适当放慢添衣节奏,若气温持续低于15摄氏度,则需根据体感及时增加衣物。判断“冻”得是否合适,以“手脚温暖、背部微凉、无喷嚏寒战”为准,一旦出现手脚冰凉、起鸡皮疙瘩等情况,说明已经受凉,需立刻添衣。

近期气温骤降,部分医院急诊接诊的心脑血管等急症患者明显增加。冯珂说,特殊人群不适合“秋冻”,比如心脑血管疾病患者受寒冷刺激后,血管收缩易诱发心绞痛、心梗、脑梗;哮喘、慢阻肺等呼吸系统疾病患者接触冷空气后易出现气道痉挛;胃肠疾病、骨关节病患者受凉会导致旧病复发。此外,老人、儿童、孕产妇等体温调节能力较弱,也不宜“秋冻”,尤其是反复感冒的儿童、患病或病愈未满一周的人群,更要及时保暖。

头颈、腹部、腰背、双脚等部位需重点防护。医生建议,可以佩戴薄围巾、穿高领衣物保护后颈部,预防头痛疼痛;加穿薄背心保护腰背部;及时更换能包裹脚踝的鞋袜,睡前可用温水泡脚。日常穿衣遵循“上薄下厚”原则,优先做好下肢保暖。

快乐献血

自在嘉州

献血咨询电话:0833-5188116

团体预约电话:0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告





疾病预防与控制



乐山市疾病预防控制中心 协办 广告



乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

广告

乐山日报·健康周刊			技术支持单位
	乐山市人民医院	医教处:2119310 急救:2119328	仁爱济世 精诚行医
	乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120	倾心为病人 德技术双馨
	乐山市妇幼保健院	院办:6268111	仁心仁术 呵护生命
	乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:12356	仁爱 至善 笃诚 求精
	乐山老年病专科医院	急救:2150330	敬老·精医·创新·卓越
	乐山市市中区人民医院	急救:2121999	厚德诚信 精医创新
	乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241	敬慎 精诚 守正 弥新
	乐山友谊医院	健康热线:2555120	仁爱·精诚·责任