

说医解药
惠农科普身体出现“小毛病”
当心拖成“大麻烦”

□文\第三军医大学内科硕士蒋永源

牙疼、鼻塞、咳嗽……这些身体上常见的小毛病,有人通常的选择是:忍忍就过去了,但有些“小信号”,可能是身体发出的“紧急代码”,千万别忽视。

牙疼

牙疼,很多人并不当回事,觉得吃点止痛药忍几天也就过去了。即使牙龈反复肿胀、出血,或吃饭冷热酸痛,只要不影响工作生活,大多数人可能先选择拖一拖再说。

但如果这种炎症长期存在,问题可能不止于一颗牙。有医生指出,牙周炎、牙髓炎等口腔慢性感染会导致牙龈屏障结构受损,细菌可通过牙周组织进入血液系统,在全身“游走”。也就是说,刷牙时反复出血、牙根红肿,可能不仅仅是“局部问题”。研究显示,口腔病原菌如牙龈卟啉单胞菌与系统性炎症密切相关,可能通过激活炎症通路、诱导内皮损伤,促进动脉粥样硬化发展。

所以,一颗牙痛也许不是孤立事件,而是一个重要的“全身信号”。

鼻塞

鼻塞,是我们每个人都经历过的小毛病。一边鼻孔不通、讲话带鼻音、嗅觉迟钝,好像是“标配”。很多人对此熟视无睹,想着“拖几天总会好”。

但如果鼻塞持续超过10天,特别是伴有面部压痛、脓性鼻涕、头痛加重等症状,就不能再掉以轻心了。有医生认为,这可能是急性鼻窦炎的表现,而不是简单的感冒。

慢性咳嗽

季节交替或感冒后,轻微干咳几声,很多人都不會太在意。有人说是“天气太干”,有人觉得是“火气大”。于是含片、止咳膏一吃,拖着就过。但《中国成人慢性咳嗽诊治指南(2021)》指出,咳嗽超过3周应引起重视,超过8周即构成慢性咳嗽。

许多“久咳不愈”的患者,并非因肺部感染,而是患上了“咳嗽高敏综合征”。根据《欧洲呼吸评论》上的综述指出,这是一种以神经系统过度兴奋为特征的慢性病,患者在接触冷空气、说话和特殊气味时都会咳嗽,影像检查却正常。

流感

很多人对“感冒”和“流感”分不清。轻微发烧、咳嗽、乏力,就当作是“感冒厉害点”。但流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,来势更猛,风险更大。

世界卫生组织流感实践指南提示,它通常表现为高热、寒战、头痛、肌肉酸痛、乏力等,还伴咽痛、咳嗽;严重时,流感病毒会攻击肺部、心肌、脑组织,引发肺炎、心肌炎、脑炎,甚至多器官衰竭。流感不是小事,需要引起高度重视。

高危人群(如65岁以上老人、5岁以下儿童、孕妇、慢病患者)感染流感后更容易发展为重症。研究显示,在部分流感季节,65岁以上老年人群占重症流感住院患者的70%以上。

喉咙痛

嗓子痛,是最常见的病之一。很多人以为是扁桃体发炎、嗓子“上火”,过几天就好了。但如果高烧不退、说话变得含糊不清、吞咽困难,甚至口水控制不住地流出来,可能不是一般的咽炎,而是急性会厌炎。

会厌是气管口上的一道“门”,正常情况下保护人们不呛咳。若发生感染,会厌短时间内高度水肿,迅速压迫气道。有医生指出,急性会厌炎起病急,进展快,可在短时间内引发气道完全阻塞,导致呼吸困难甚至窒息。成人会厌炎死亡率可达7%。

这些被轻视的小毛病,可能藏着意想不到的风险。

带“苦味”瓜菜谨慎吃

导致瓠瓜发苦的主要成分是葫芦素B、葫芦素D

□文\中国营养学会会员(注册营养师)薛庆鑫

不少人总觉得“苦味能去火”,所以吃到苦味的瓜也不会多想。事实上,除了苦瓜外,其他葫芦科的瓜类(如丝瓜、瓠瓜、黄瓜、冬瓜、甜瓜、西瓜等)一旦吃起来有明显苦味,就可能是“有毒”的,应立即停止食用。这里说一说瓠瓜。

瓠瓜是什么瓜

瓠瓜也叫瓠子、葫芦、蒲瓜、扁蒲、夜开花,属于葫芦科葫芦属,原产于印度热带非洲,现在是我国主要瓜类蔬菜之一,另外还可做蔬菜嫁接的砧木。

瓠瓜的果实形态多样,呈长棒形、长筒形、短筒形、扁圆形或束腰形,嫩瓜果皮为淡绿色,果肉白色柔嫩。主要是吃它的嫩瓜,成熟的瓠瓜不适合食用,一般用来做容器或饰品。

瓠瓜含水量高,根据《中国食物成分表》中的数据,瓠瓜的含水量高达95.3%,跟口感水灵的黄瓜差不多。这种清爽的口感,是很多人夏天喜欢吃它的原因。

水分这么高,自然热量就会低一些,瓠瓜的热量仅为16千卡/100克,也是一款“减肥友好”蔬菜。

瓠瓜为什么会有毒

正常的瓠瓜嫩瓜口感清甜,但在遇到一些特殊情况,例如做嫁接砧木用的瓠瓜味苦不能食用,或者在种植过程中与此类基因型品种的

花粉天然杂交,造成后代基因变异,或是在生长过程中受到异常气温、阳光、土壤等因素的影响,或是在结瓜过程中瓜藤被踩烂,都会导致瓠瓜产生葫芦素,味道变苦。

葫芦素是一类高度氧化的葫芦烷型四环三萜类物质,按照其不同位置含氧官能团的不同,被分为A-T共12种。有文献指出,导致瓠瓜发苦和有毒的主要成分是葫芦素B和葫芦素D,二者具有较强毒性——葫芦素D的小鼠经口半数致死量低至5毫克每千克体重,毒性比砒霜还强(砒霜的小鼠经口半数致死量为31.5毫克每千克体重)。

瓠瓜中葫芦素的含量越高,吃起来越苦。这种毒素即使经过漂洗、加盐均不能去除,而且还耐高温,受热不易被破坏分解,日常炖、煮、蒸等常规的家庭烹饪温度都无法将其破坏。

怎么安全放心吃瓠瓜

葫芦素中毒后潜伏期为10分钟-2小时,一般症状为胃部不适、恶心、呕吐、头昏、头痛,部分进食3小时-4小时后出现腹痛腹泻,偶有手脚发麻、脉缓、浑身无力等症状。

市场采购时,一定要问清楚用途。在烹饪前,可以先用舌尖舔尝瓜瓤的味道,若有苦味,应立即丢弃。(除了苦瓜,其他葫芦科的瓜类也可以用这个方法)

对于做好的瓠瓜菜肴,一旦发现味道发苦,应立即停止食用,并将所有相关的菜肴、汤汁全部丢弃。

四个节俭习惯正在“偷”走健康

□健康时报报道

生活中那些舍不得、一味追求节约、看似“会过日子”的行为,可能在悄悄危害健康。

用饮料瓶装调料

北京科技大学材料科学与工程学院教授董文钧介绍,饮料瓶、矿泉水瓶等在设计生产时主要针对水、碳酸饮料、果汁等液体,如果盛放其他液体,可能会因为液体性质的变化而让有毒物质释放变快、变多。比如,用饮料瓶盛放醋,液体的pH值降低,很可能让有害物质的迁移量增多。

砧板、木筷多年不换

浙江大学医学院附属第一医院曾接诊过一位70岁的老人,四肢纤细、腹部隆起,腹腔内感染非常严重,筛查出了绿脓杆菌、大肠杆菌等多种病菌。经了解,老人家中砧板、筷子和木刀架等用了十几年,梅雨季过后发霉长毛,舍不得扔,擦洗后继续使用,最终导致感染入院。

该院胃肠外科主任覃吉超表示,砧板是细菌最容易聚集的地方,每天切菜,生的、熟的、冷的、热的,大多数家庭用完之后,只是用抹布擦一下,或者用水稍微冲洗一下,根本洗不干净。砧板处于潮湿环境,外加经年累月的刀痕,成了细菌的培养皿、霉菌的聚集地。

家里的木筷子也是同理。就算用开水简单烫过砧板、木筷,也只能杀掉一小部分病菌。

建议:经常用的竹木筷子每半年更换一次。洗完的筷子小头朝上大头朝下,晾干;砧板一般磨损出现明显凹槽时,易残留食物又难清洗,建议换新。

开封很久的食用油继续吃

不少人认为,食用油只要在保质期内都可以食用。事实上,市面上食用油保质期一般为18个月,是指未开封、阴凉储存条件下的期限。

有媒体栏目曾做过测试,食用油一旦开封,3个月是安全用油的临界点,开封3个月还没有吃完的油,就相当于一个危险致癌因素。开封后频繁接触空气,油脂会氧化和酸败后,危害健康。

建议:如果家中人少,最好买小桶油;如果买大桶油,最好用油壶分装。

洗碗百洁布非得用烂才换

有人一块洗碗海绵非要用到烂才换。复旦大学附属中山医院检验科张羽仪介绍,洗碗海绵独特的疏松多孔结构虽然有利于吸水 and 起泡,但也为微生物提供了理想的生存条件。有研究显示,洗碗海绵中包含超过118类不同属的362种细菌。虽然大多数细菌并不会马上致病,但有部分是机会致病菌。

定期清洗海绵的效果并不佳,因为海绵的多孔结构可以在表面形成生物膜,使洗洁精的抗菌作用成分失活。因此,能做的只有勤换。

建议:每次用完洗碗海绵都要洗净、挤干水分,然后悬挂放置。定期更换洗碗海绵,至少1个月换一次。