

河豚鱼中毒的真相

最近,45岁的刘先生因为吃了河豚鱼后出现口周麻痹、手脚无力,随后出现呼吸困难和意识模糊等严重症状,家属发现后将其紧急送往医院。在ICU内经过数日的抢救后,才保住了性命。刘先生平时经常吃河豚鱼,没想到这次却差点丢掉了自己的生命。原来,引起刘先生出现这些症状的正是因为中了河豚鱼毒。

在美食的世界里,河豚鱼以其鲜美独特的口感,被誉为“鱼中之王”,尤其在春天,是河豚鱼产卵的时节,也是吃河豚鱼的旺季。然而,这道美味佳肴却隐藏着一种致命的风险——河豚鱼中毒。在享受美食的同时,我们需要警惕其中的潜在危险。

河豚鱼中毒是什么

河豚鱼,学名鲀科鱼类,体内含有河豚毒素(TTX),这是一种极强的神经毒素,毒性甚至比氰化钾还要强数百倍。即使微量摄入也可能对人体造成严重

伤害,特别是对神经系统的影响尤为显著。河豚毒素主要存在于鱼的卵巢、肝脏、血液、皮肤和鳃等部位,尤其是卵巢和肝脏中的含量最高。

河豚鱼中毒的表现

河豚鱼中毒的症状通常会在食用后10分钟至3小时内出现,初期表现为口唇、舌尖麻木,随后迅速扩展至四肢无力、恶心、呕吐、腹泻等症状。随着病情的逐渐进展,患者可能出现呼吸困难、血压下降、心律失常等症状,最终可能导致肌肉瘫痪、意识模糊乃至昏迷,严重者因呼吸衰竭或心脏停搏而死亡。

如何诊断河豚鱼中毒

临床上主要通过询问近期是否食用过河豚鱼及其制品、临床表现及实验室检测来做出诊断。如果病史不明确,还可以通过检测血液、尿液或呕吐物中河豚毒素的存在来明确诊断。

如何治疗河豚鱼中毒

遗憾的是,目前尚无特效解毒剂能完全中和河豚毒素,只能依赖于综合治疗手段。对于已经中毒的情况,应立即停止食用并尽快将患者送至医院抢救,治疗主要是通过催吐、洗胃、吸附毒素、支持性疗法等手段,力求在最短时间内减少毒素吸收及促进毒素排出,对于已经出现呼吸衰竭的病人,可以使用呼吸机辅助通气等生命支持手段,维护生命体征稳定。

如何预防河豚鱼中毒

尽管河豚鱼毒性极强,但并非无法预防,通过一系列的预防措施,可以将河豚鱼中毒的发生

概率降至最低。首先,最为关键的是要在合法渠道购买,并由专业厨师处理烹饪。而且,我国对此有严格的规定,只有经过专门培训且获得相关资格证书的厨师才有资格加工河豚鱼,并且必须严格按照安全流程去除有毒部位。其次,切勿自行捕捞、宰杀及食用河豚鱼,尤其是不要轻易尝试吃野生的河豚鱼。最后,在食用河豚鱼过程中也应遵循“先尝后食”的原则,即厨师先试吃一小份,确认无异常反应后再供给食客享用。同时,也不建议儿童、孕妇以及肝肾功能较差等特殊人群食用河豚鱼,以降低中毒风险。

河豚鱼虽然美味可口,但安全问题也是不容忽视。只有提高公众对河豚鱼中毒的认知,严格执行食品安全管理规定,科学合理地享用河豚鱼这一美食,我们才能既满足味蕾的需求,又能保障生命健康不受威胁。让我们在追求美食的同时,时刻保持警惕,珍惜生命,远离食品中毒的风险。

(作者:林炳文 福建医科大学附属第一医院 重症医学科 主治医师)

磨齿难忘

“磨牙”是指人在睡眠或醒着时有无意识地上下牙齿彼此磨动或紧咬的行为。由于牙齿磨动时常伴有“咯吱咯吱”的声音,通常也叫“咬牙”。又因它多发生在夜间睡眠时,又叫“夜磨牙”。

人在6岁至13岁都处于换牙期,为适应上下牙齿磨合都会有磨牙现象。但是,过了换牙期的青少年和成人若常有磨牙的现象发生那就是一种病态。

夜磨牙的危害有哪些

夜磨牙常影响牙齿的美观,破坏牙齿的结构以及损伤牙龈。

由于夜磨牙致使牙齿强烈的叩击在一起,又没有食物缓冲,造成牙齿表面的保护层过度磨损,内层牙本质暴露。轻者对冷、热、酸、甜等刺激食物过敏;重者可导致自发性疼痛,牙齿松动、缺损甚至折裂。

长期持续性夜磨牙,常导致整体牙齿高度变短,从而改变咬合垂直高度及面部下1/3高度,有些人可能会引起颞下颌关节紊乱病。

此外,长期夜磨牙还可引发一系列其他并发症。

如:长期磨牙导致咀嚼肌得

不到休息,造成咀嚼肌的疲劳和疼痛;重者引发头痛、颈背部疼痛等;还会导致睡眠质量下降、记忆力减退、引发口臭或口腔异味、损伤听力,导致精神紧张焦虑等可怕后果。

为什么会夜磨牙

说法各种各样,有人说,肚子有蛔虫、精神兴奋、睡觉姿势不对等。

那么磨牙到底是为什么呢?

1. 神经因素

研究认为,夜磨牙症是睡眠障碍的一种表现,一种对于睡眠微觉醒的过度反应。

2. 精神心理因素

精神紧张是导致磨牙症的原因之一,且焦虑程度越高,磨牙症的发生频率越高。比如白天情绪激动,过于劳累及精神紧张,导致大脑神经细胞兴奋,从而出现夜间磨牙现象。

3. 疾病因素

患维生素D缺乏性佝偻病的孩子,常常会出现多汗、夜惊、烦躁不安和夜间磨牙的症状。儿童睡眠呼吸障碍与磨牙症呈正相关;阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征和气道狭窄与磨牙症有一定关联。

4. 胃肠道疾病

如睡前吃了不容易消化的食物或肠道寄生虫病导致睡眠时刺激大脑引起咀嚼肌持续收缩。寄生虫以蛔虫最为多见。

5. 生活习惯因素

吸烟、饮酒及咖啡因的摄入与磨牙症相关,吸二手烟与儿童和青少年的磨牙症显著相关。

6. 咬合因素

咬合关系不协调被认为是磨牙症的一个主要因素,包括错牙合、缺牙、牙齿缺损或过长、单侧咀嚼等。

7. 遗传因素

研究表明,有磨牙症状父母生的娃,其发生夜磨牙症的几率,是没有磨牙症状父母生的娃的11倍。

治疗方案和建议

目前还没有针对夜磨牙的特异的、确切的疗效的治疗方法。治疗方法主要局限于对患者行为情绪管理和抑制夜磨牙症产生破坏影响以及减少相关的颞下颌关节紊乱病的症状。建议如下:

1.8~12岁儿童,磨牙状况较轻时可不作处理,父母平常要注意调节孩子的饮食生活规

律。排查与呼吸相关的疾病。如:鼻炎、鼻窦炎、腺样体过度肥大等。

2. 日常饮食注意补充钙质,多吃维生素丰富的食物,定期驱虫。

3. 避免吸烟和兴奋性食物(如:咖啡、巧克力、可乐等),改善睡眠环境。

4. 放松心情,避免过度兴奋。纠正不良咬合习惯:如长期单侧咀嚼、咬笔等。

5. 颌骨肌肉过分紧张者,可使用肌肉松弛剂、理疗、按摩等方法,降低肌张力。

当然,如果发现夜磨牙情况严重的话,一定要去专业的口腔医院进行检查,有必要时还需佩戴咬合板保护牙齿以及通过矫正治疗纠正错颌畸形。

(作者:陈乔 福建省福州市鼓楼区瑞斯口腔 口腔科 医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师