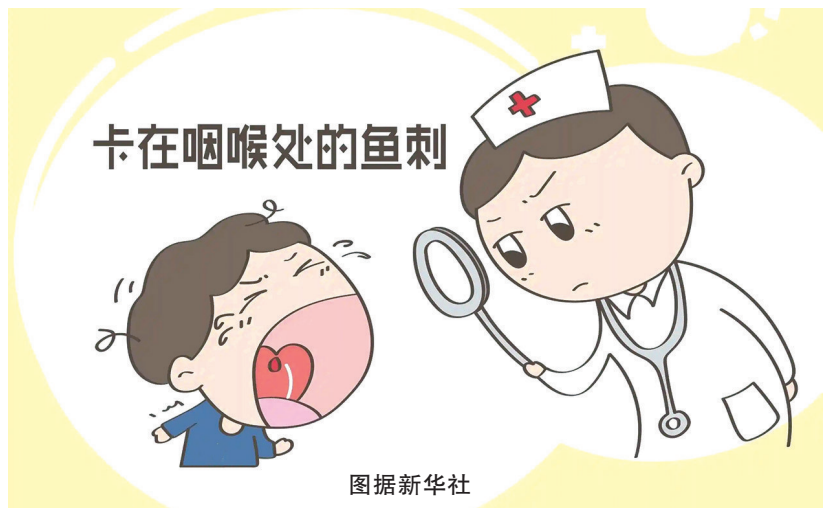


春节期间鱼刺卡喉病例激增

医生:喝醋、吞馒头等土方法一个也不能用



图据新华社

■记者 叶楚榕

本报讯 春节是阖家欢乐、共享美食的温馨时刻,可医院耳鼻喉科却格外忙碌,鱼刺卡喉病例激增。

“医生,快给我看看,疼得受不了。”1月29日(大年初一)凌晨一点,66岁的张阿姨来到十堰市太和医院耳鼻喉头颈外科寻求帮助。张阿姨告诉医生,她吃饭时将鱼肉和其他食物混在一起,一根鱼刺被吞了下去,原本想忍忍就过去了,没想到过去了快一周,不仅没见好,不适感还越来越强烈。

经检查,太和医院耳鼻喉头颈外科住院总医师王青云发现,一根鱼刺已经扎破张阿姨的食管,并引发周围感染。经过综合评估,当天通过手术,王医生将一根长约2.0cm的鱼刺从张阿姨食管中取出。

1月28日(除夕)中午,32岁的小孙和家人开开心心地吃团年饭时,突然感觉喉咙一紧,感觉有异物卡在了喉咙,随即疼痛感袭来。尝试吞咽多次没有好转,小孙当即来到太和医院耳鼻喉头颈外科。经检查,一根“Y”字形的鱼刺卡在小孙

的下咽部。在喉镜下,医生顺利将鱼刺取出。

“春节期间,类似病例还有很多,从除夕到大年初二,三天时间接诊43位鱼刺卡喉患者,平均每天都有十几例。”王青云介绍。

太和医院耳鼻喉头颈外科主任余滋中提醒,吃鱼的时候一定要细嚼慢咽,做到吃鱼时不讲话,讲话时不吃鱼;装了假牙的老年人,因吞咽感觉不灵敏易误吞,吃鱼要格外当心;给孩子吃鱼要多用筷子捻一捻,确保鱼刺剔除干净。

不小心发生鱼刺卡喉,很多人会通过吃饭、吞馒头、喝醋等“土办法”来解决。医生提醒,强行吞咽米饭或馒头可能会导致鱼刺进一步嵌入食管,反而增大取出难度,甚至可能引发食管损伤和感染。而醋在食道内无法停留,因此喝醋也不能达到软化鱼刺的目的。

正确的做法是避免继续吞咽硬质食物,可以尝试轻轻咳嗽将其排出。如果鱼刺看得见,可用镊子自行取出。如果看不见或上述方法不见效,应禁食禁水,立即到医院就诊,交由专业医护人员处理。

春节烧烫伤多发

“五步法”避免二次伤害

春节假期大展厨艺,在厨房煎炒烹炸,很容易发生烧烫伤。孩子们爱玩的手持小炮仗和烟花棒也可能导致烧烫伤的发生。如何正确处理烧烫伤,避免二次伤害?

专家提醒,首先应脱离致伤源。对于烫伤部位发红但并未出现破皮的情况,立即用冷的流动水、自来水对烫伤局部进行冲洗,迅速降温,减轻热力对创面的进一步损伤并缓解疼痛。对于有创面的烧伤,创面可用清洁的敷料、毛巾、床单等覆盖或进行简单包扎,适当保护以防再次污染。

不要向烧伤创面随意涂抹药物,以免妨碍医生对创面的观察和深度的判断。同时,不要轻信偏方,避免向创面涂抹不易清除物质,如黄酱、酱油、香油、牙膏、醋、食用油、香灰等,这些物品对创面起不到任何治疗作用,还可能导致细菌感

染。另外,水泡皮对创面有保护作用,不要自行将烫伤的水泡皮撕除。

发生烧烫伤第一时间给予及时救治是非常重要的。北京市隆福医院急诊科副主任医师陈雁建议,去医院前可以按照“院前五步法”处理:

冲:凉水冲,受伤部位自来水冲洗20分钟。

脱:充分冲洗后,小心脱掉受伤表面衣物,切忌暴力撕扯衣服导致水泡破裂。

泡:有条件者可凉水浸泡10-15分钟,减轻局部疼痛,时间不用过长。

盖:用干净清洁纱布或干净衣物覆盖创面。

送:及时到可以诊治烧伤的医院专科就诊,由专科医师根据情况处理。

据《新京报》

“春节剩宴”能不能吃?

剩饭菜处理“口诀”,转给家人

春节团圆宴余温尚在,家家户户冰箱已经开启超负荷模式。如何处理剩菜剩饭?哪些食物不适合二次加热?不同剩菜如何处理?

度降到4℃以下,减少细菌可以快速繁殖的时间。所以,吃不完的饭菜要提前拨出来,放在保鲜盒里,尽快存放在冰箱。

注意储存温度

冷藏室温度应设在0℃~6℃之间,有利于减缓某些微生物的繁殖速度,降低食物中有害细菌过度生长或产生毒素的可能性。

分开储存

分开存放可以避免细菌交叉污染,用干净的容器密闭储存,或包裹上一层保鲜膜。

从冰箱里拿出剩饭剩菜,食用前要先看、闻,判断无异常后彻底加热再食用。剩菜吃之前一定要高温回锅,把菜整体加热到100℃,保持沸腾3分钟以上。

这些食物不能“二次加热”

菌类食物

菌类里的蘑菇经过高温烹饪会产生大量的硝酸盐。放在冰箱中低温保存,第二天加热后,亚硝酸盐含量会增加。不建议蘑菇二次加热后继续吃,尽量一次吃完。

菠菜

菠菜中草酸含量高,需要焯水之后食用。另外,菠菜中含有大量的硝酸盐,二次加热会转化为亚硝酸盐,对人体有害。

银耳汤

银耳含有较多的硝酸盐类,煮熟的银耳汤如果放置时间过久,硝酸盐会分解还原成亚硝酸盐,亚硝酸盐会使血液里的血红蛋白丧失携带氧气的功能,从而破坏人体正常造血功能,影响健康。银耳汤最好现做现喝,不要隔夜。

牛奶

反复加热会使牛奶中的蛋白质变性,导致营养缺失。同时,细菌会快速繁殖,使牛奶变质,容易造成腹泻。

溏心鸡蛋

溏心鸡蛋是指没有煮熟的鸡蛋,这样的鸡蛋无法彻底杀灭沙门氏菌,如果再放置一晚,会增加细菌繁殖和产生毒素的机会。即使第二次煮熟了,也存在致病风险。

据人民网

剩菜“口诀”请牢记

绿叶菜:不要剩

反复加热后维生素损失严重,隔夜后容易生成亚硝酸盐。

处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷藏,存放别超过24小时。

根茎类蔬菜:分装冷藏

反复加热后维生素损失明显,硝酸盐含量较绿叶类低,隔夜后口感尚可。

处理建议:吃不完的尽快分装冷藏,可以保存1~2天。

肉类、蛋类:吃前热透

再次烹饪对营养影响较小,但其蛋白质丰富,利于细菌繁殖。

处理建议:可以适当保存,需尽快分装冷藏,超过24小时需冷冻。熟食再次食用时需要重新热透。

海鲜等水产品:需要冷冻

反复加热后不饱和脂肪酸容易受损,隔夜后容易产生蛋白质降解物,损伤肝、肾功能。

处理建议:尽量当餐吃完,吃不完的尽快分装冷冻。

汤类:避免铁锅保存

剩汤长时间存放在铝锅、铁锅内会生成有害物质。

处理建议:可少放盐等调味料,用瓦锅或保鲜盒冷藏。

豆制品:及时冷藏

重新加热后蛋白质等不太容易流失,但煮好的豆制品容易变质。

处理建议:尽量当餐吃完,买回来后尽快冷藏保存。

凉菜:不要剩

隔夜后生成有害物较多,且不适合加热处理。

处理建议:无论荤素,尽量当餐吃完。

饭菜趁热放进冰箱

食物在室温下放得越久,细菌繁殖越多。趁热把食物放进冰箱,目的就是在细菌大量繁殖之前,尽快把温



图据新华社