

一盘凉菜让她全身换血保命 这三类食物是中毒的重灾区



夏天热得人冒汗，这时候来几道凉拌小菜，那可太爽啦！拌木耳、拌凉皮……酸酸辣辣、清清爽爽，一口下去暑气全消，馋劲儿也满足了。但有人却因为吃了一道常见凉菜，病情危重、陷入昏迷！到底是什么菜这么毒？

吃了凉拌木耳患上急性肝衰竭

近日，浙江68岁的王女士被一道家常凉菜“撂倒”，出现了严重的急性肝衰竭、代谢性酸中毒，病情不容乐观。

据浙大一院医生介绍，6月2日早上，王女士拿起泡发好的白木耳，略微焯水捞起，加入调料，凉拌给自己下白粥吃，很快就吃了一小碟凉拌白木耳。当天中午，她开始肚子疼，上吐下泻十多次。第二天开始全身酸痛无力，甚至连起床、行走都非常困难，被家人送至医院。医生检查后，发现她的肝功能指标超过正常值的数十倍，虽然进行了护肝、纠酸、补液等治疗，病情仍持续恶化，陷入昏迷并出现肝衰竭。

浙江大学医学院附属第一医院急诊科主任陆远强从其家人口中得知，王女士吃的凉拌白木耳，是前一天煮稀饭剩下的，足足泡发了一整夜。因此高度怀疑王女士是因吃了隔夜的白木耳，导致“米酵菌酸”中毒，立即对其进行血浆置换，并对症进行脏器功能支持治疗。“目前，米酵菌

酸中毒没有特效的解药，只能通过血液透析，来稀释体内毒素，同时进行对症支持治疗。但如果毒素摄入量过大，基本上是九死一生。”

陆远强说。经过近一周时间的抢救，王女士才成功脱险、转危为安。

1毫克米酵菌酸即可致命

好端端地吃一盘凉拌木耳怎么就中毒了？白木耳是无辜的，它本身不会产生毒素。正常泡发木耳也不会有毒。真正能毒倒人的木耳须具备以下要素：一是高温天；二是泡发时间过长，或泡发后放置时间过长。在上述条件下，很容易滋生“椰毒假单胞菌”。虽然这种细菌并不致命，但它的代谢物“米酵菌酸”，其毒性非常凶猛，甚至危及生命！而且米酵菌酸具有耐高温、难溶于水的特性，高温烹饪也无法去除，所以即使认真清洗、煮熟已经“变质”的木耳，毒素也没办法完全去掉，依旧会引起中毒。

中毒后，潜伏期通常为0.5~12小时，也可能长达3天，其主要的靶器官是肝脏、大脑和肾脏，只要1毫克即可致命。因为没有解毒的特效药，临上只能采取对症支持治疗，所以中毒后的死亡率极高。我国食源性疾病监测结果表明，米酵菌酸中毒导致的死亡，是我国微生物性食源性疾病事件的首要死亡原因，中毒死亡率超过40%。

米酵菌酸毒素引起的中毒，主要表现为上腹部不适、恶心、呕吐、轻微腹泻、头晕、全身无力。如果发生疑似中毒，应立即停止食用可疑食品，尽快催吐，排出胃内容物，以减少毒素的吸收和对机体的损伤，并及时送医院救治，对症治疗。

三类食物是米酵菌酸的重灾区

1.发酵的谷类制品

如我国北方的臭碴子、酸汤子、格格

豆等，南方的糯米汤圆（放置过久后）、吊浆粉等。

2.湿粉类等淀粉类制品

如河粉、米线、肠粉、濑粉、粿条、米粉、粉丝、凉皮等。

3.泡发木耳、银耳

木耳、银耳等菌类引起中毒的主要原因，为原材料受到土壤中病菌污染和在室温下泡发时间过长。

生活中如何避免米酵菌酸中毒

1.不自制发酵米面

不要自己发酵米面类等食品。不自制发酵淀粉类、玉米面、椰浆或椰奶等。

2.木耳要即泡即食

银耳、木耳即泡即食，不食用浸泡过夜的黑木耳。自己泡发木耳、银耳，一般冷水泡1~2个小时就可以加工食用，最好不超过4小时，用热水泡的话时间更短。如果产生黏液，表面黏糊糊的、闻起来臭臭的，最好扔掉。

3.从正规渠道采购

从正规渠道采购米皮、凉皮、河粉等食品，且在购买当天食用。尽量不吃流动摊档的鲜湿粉类或湿粉条类食品，例如炒粉、汤粉、凉皮等，因为这些摊贩的食品原料和加工卫生条件难以保证。

4.购买新鲜的食材

购买新鲜的食物，尽量选择小包装，不囤积食物。不买不新鲜的鲜湿粉类或湿粉条类食品，尤其是购买散装销售的湿粉类产品，要注意包装上的生产日期、

保质期、储存条件等信息，低温储存，并在当天吃完。

5.存储要阴凉通风

选择阴凉通风环境储存食物，避免阳光直射。注意防潮、防霉变。发霉食物及时丢弃，不可冲洗或去除霉变部分后继续食用。

专家提醒，夏季天气炎热，不仅要预防米酵菌酸引起的中毒，也要注意食物变质带来的危害。

据健康时报



养鹦鹉当心染上“鹦鹉热” 专家教你如何预防

近年来，越来越多的人将鹦鹉作为宠物。近日，一名女子因为购买活体鹦鹉感染了鹦鹉热引发关注。重庆医药高等专科学校附属第一医院感染科副主任李倩介绍，鹦鹉热不仅鹦鹉能传播，家禽也存在传播的可能，市民在接触家禽时也需要小心。

什么是鹦鹉热？李倩介绍，因为这个病最开始是在一些养鹦鹉的人群中发现，所以这种病被称为鹦鹉热，但实际上其它鸟类也会传播鹦鹉热，比如八哥、金丝雀、鸽子、海鸥等，鸡、鸭等也存在传播鹦鹉热的可能性。鹦鹉热衣原体的主要宿主为130多种鸟类，包括家禽、海鸥和鹅、鸽子在内的5%~8%的鸟类均携带鹦鹉热衣原体，大多数人类感染来自鹦形目鸟类，包括鹦鹉、凤头鹦鹉、白鹦和虎皮鹦鹉，成年人中更常见，易感性与性别无关。

人感染鹦鹉热后，症状和感冒、肺炎相似，如何进行区分呢？“人感染了鹦鹉热

后，通常会有发热、咽痛、咳嗽、呼吸困难，以及头痛、肌肉酸痛等流感样症状，有的还会引起消化道疾病，如呕吐、腹痛、肝功能异常等；严重患者可能会引发心包炎、心肌炎、心内膜炎、肝炎、关节炎、肾小球肾炎、中枢神经系统受累、肺水肿等并发症，甚至引起死亡。”李倩说。

普通人该如何预防鹦鹉热？李倩介绍，人类主要通过在空气中吸入含有鹦鹉热衣原体的粉尘进入呼吸道引发感染，或者接触带有鹦鹉热衣原体的鸟类及其分泌物、排泄物引发感染，比如含鹦鹉热衣原体的排泄物所污染的环境、羽毛及灰尘气溶胶等，还有禽类及其养殖场、羽绒加工厂、家禽市场、鸟类集散地等。因此要尽量避免与家养鸟禽和野生鸟禽接触。若被抓伤需及时消毒清洁伤口，如出现发热应尽快就医。购买活禽时要保持距离，食用时要彻底煮熟。

饲养鹦鹉作为宠物的市民，又该如何预防？李倩建议，首先要通过正

规渠道购买宠物鸟，查看鸟类健康证和检疫证明，不买“无证”的鸟类；家中饲养时，要把鸟笼悬挂于室外通风处，室内保持空气流通；定期清理鸟笼、食盒等用具，清理时戴好口罩及手套，并消毒鸟类生活用具，洗手；接触禽鸟或接触沾染分泌排泄物的物品后要彻底洗手；禽鸟出现腹泻等异常时，要及时与人隔离，避免传染。尤其需要注意的是，如果家中养有鸟儿，一旦发现自己和家人身上出现鹦鹉热的症状，要立刻就医，并告知医生家中有养鸟的情况。

新重庆·上游新闻记者 何艳

新桥医院专家破题“高原虫癌” 牧民家门口终结病痛轮回

“以前要去外地做手术，现在家门口就治好了！”能在家门口告别困扰多年的“虫癌”梦魇，牧民激动不已。

近日，陆军第九五三医院团队在陆军军医大学新桥医院肝胆外科专家团队帮扶下，成功为46岁藏北牧民罗桑（化名）实施了高难度的3D腹腔镜技术肝包虫切除手术，这标志着新桥医院肝胆外科专家团队帮扶高原医疗的微创技术实现本土化落地。

作为藏区常见病，肝包虫病因棘球蚴虫幼虫寄生肝脏，被称为“虫癌”，若初次手术不彻底极易复发。新桥医院肝胆外科主任郑璐教授团队联合多学科专家，通过三维建模制定了藏区首例“3D腹腔镜中肝（S4a+S8段）联合膈肌切除修补”方案，最终仅出血98毫升便成功切除病灶并重建膈肌。术后罗桑恢复迅速，6天即出院。

五年间，从远程会诊到实地带教，从设备支援到学科建设，藏区医疗体系正实现从“输血”到“造血”的质变，让更多高原群众能就近获得优质医疗服务。

陈茜

重庆市永川区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

重庆市工商行政管理局根据《中华人民共和国烟草专卖法》第五十条的规定，现依法对你单位送达《行政处罚听证告知书》（渝烟案告字〔2025〕16号），并告知你单位有陈述申辩权。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会于2025年6月18日14时30分在重庆市渝北区红石路18号渝北区劳动人事争议仲裁院开庭审理申请人胡春华与被申请人重庆永川区人力资源和社会保障局劳动人事争议一案，现依法向被申请人送达《开庭通知书》（渝烟案开庭〔2025〕16号）。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会于2025年6月18日14时30分在重庆市渝北区红石路18号渝北区劳动人事争议仲裁院开庭审理申请人胡春华与被申请人重庆永川区人力资源和社会保障局劳动人事争议一案，现依法向被申请人送达《开庭通知书》（渝烟案开庭〔2025〕16号）。