

# 隔夜冰西瓜、冷藏剩米饭 夏天这几类食物吃不对可能进医院



夏天高温高湿  
食物更容易变质  
细菌也更容易滋生  
注意! 这些看起来很平常的食物  
比如米饭、凉拌菜、西瓜等  
吃不对可能会让你吃进医院!  
甚至危害你的生命

广东江门,50岁的陈先生(化名)将冷藏了几天的米饭做成炒饭食用后,不久便出现了腹痛、腹泻、呼吸困难等症状。

被送至医院时,他已严重休克,心脏、肝肾等脏器功能开始衰竭,经ICU医务人员抢救,陈先生终于脱离生命危险。

经检查,陈先生罹患的是由蜡样芽孢杆菌引起的食源性疾病。这种细菌多见于室温下长时间放置的米饭或炒饭中,所以由它产生的食物中毒,也被称为“炒饭综合征”,分为呕吐型、腹泻型。

## 呕吐型:

蜡样芽孢杆菌产生的呕吐毒素,在淀粉类食物中容易产生,比如米饭、面条、土豆等,需要在126℃的高温下,加热90分钟才能去除毒素。

呕吐型蜡样芽孢杆菌中毒,潜伏期为0.5—6小时,主要症状为恶心、呕吐,还会影响人体免疫力,破坏肝脏细胞,甚至导致多脏器衰竭。

## 腹泻型:

蜡样芽孢杆菌产生的腹泻型肠毒素,45℃加热30分钟,56℃加热5分钟,可以去除毒素。

腹泻型蜡样芽孢杆菌中毒,潜伏期为2—36小时,主要症状为腹痛、腹泻。

## 如何正确远离“炒饭综合征”?

夏季高温高湿,食物更容易变质,细菌也更容易滋生,食物一次最好少做点,现做现吃,避免将食物长时间放置,尽量不食用隔夜食物,特别是米制品和其他易滋生细菌的食物。

如果做好的食物一顿实在没吃完,可以先将食物放入食品保鲜袋、保鲜盒,然后再放入冰箱内冷藏或者冷冻保存,尽快食用完。在食用隔夜食物前,应彻底加热煮透,帮助杀死蜡样芽孢杆菌及其产生的毒素。

2023年6月,家住杭州的黄大伯(化名),因早上食用了半盘冰箱里的隔夜凉拌黄瓜,出现了严重细菌感染,引发了脓毒血症、感染性休克,经过医生一系列抢救,黄大伯的生命体征才逐渐恢复。

## 脓毒血症:

指由感染引发的全身炎症反应综合征,主要表现为寒战、发热、心慌气促等症状。如果延误治疗,则可能造成严重感染性休克,导致多器官衰竭,死亡率高。

## 这3类食物尤其要注意

### 绿叶菜:

蔬菜经过久放和再加热,维生素、叶绿素等营养流失多、口感变化大,还更易变质。而且,相较于肉类、水果等食物,绿叶菜本身硝酸盐含量就比较高,煮熟后如果放置时间过久,在细菌分解作用下,硝酸盐还会被还原成亚硝酸盐,不利于身体健康。若是存放不当,亚硝酸盐含量还可能超标。

海鲜:

螃蟹、鱼类、虾类、贝类等海鲜都是高蛋白食物,如果当天没吃完,第二天再吃的话,有可能会产生蛋白质降解物,可能会对胃肠道黏膜产生刺激,引起胃肠道不适,还容易损伤肝、肾功能。

### 土豆、芋头、馒头:

这类淀粉含量较多的食物,加工后相对容易滋生细菌。这些食物一顿吃不完,可以下一顿吃,如隔夜,建议最好密封后冷冻起来。

## 夏天怎么吃西瓜更安全?

西瓜切开后,切面就会被细菌污染,所以西瓜最好趁新鲜吃,因为如果储存不当,有害菌就会大量繁殖。

如果切开的西瓜一次实在没吃完,建议最好包上保鲜膜后,放入冰箱冷藏储存,注意储存时间最好不要超过48小时,这样可以避免西瓜内部滋生大量细菌。

冷藏保存的西瓜拿出来食用时,先闻一闻,如果西瓜表面有异味,可以将表面1~2厘米的果肉切掉后再吃,如果发现剩下的西瓜有稀汤样表现,提示西瓜已经变质,就不能再吃了。

### 注意:

西瓜只要放置超过10个小时,就算“隔夜西瓜”(比如10:00切开,放到20:00)。

来源:CCTV生活圈

## 警惕潜伏在身体里的“隐形杀手” 预防肺动脉高压注意这几点

近日,肺动脉高压话题引发关注  
这一疾病症状隐匿、误诊率高  
如同潜伏在身体里的“隐形杀手”  
患肺动脉高压会有哪些症状?

### 什么是肺动脉高压?

肺动脉高压是一种以肺血管阻力进行性增加、肺动脉压力升高为特征的疾病,最终可能导致右心衰竭甚至死亡。

正常情况下,肺动脉的压力相对较低,当各种原因引起肺动脉压力异常升高时,就会引发一系列病理生理改变。因其早期症状不明显,极易被忽视。

### 患肺动脉高压身体会出现哪些症状?

肺动脉高压的症状无特异性,早期可能没有症状,或者症状轻微,随病情进展可有如下表现:

1. 活动后呼吸困难,病情严重的在休息

时也可出现。

2. 由于长期慢性缺氧导致嘴唇发绀变紫(“蓝嘴唇”)。

3. 食欲减退、腹胀,双下肢水肿等右心衰竭的临床表现。

4. 疾病相关性肺动脉高压还可能伴发脱发、光敏感、口腔溃疡、关节炎等原发病表现。

要想确诊自己是否患有肺动脉高压,需要做右心漂浮导管检查+必要时肺动脉造影术。

### 如何预防肺动脉高压?

避免久坐,多起身活动:

肺动脉高压不是简单的“肺部压力大”,久坐时膝关节弯曲血流变缓,易形成下肢深静脉血栓,这些处于“上游”的血栓一旦脱落,就可能顺着血流堵住“下游”肺动脉,如同河道淤塞引发肺高压。

多起身活动,促进血液循环,可有助于预防肺栓塞,进而远离肺动脉高压。

### 注意这些危险因素:

吸烟会损害肺部血管内皮细胞,导致血管收缩和炎症反应,增加肺动脉高压的发病风险。因此,戒烟是预防肺动脉高压的重要措施之一。

长期接触有毒有害气体,如石棉、煤尘、化学溶剂等,也可能对肺部血管造成损害,增加患病风险。在工作中接触这些有害物质的人群,应加强防护措施,如佩戴防护口罩、改善工作环境通风等。

### 定期体检:

对于有肺动脉高压家族史或者患有相关基础疾病的高危人群,定期进行体检是非常重要的。通过体检,可以早期发现肺动脉高压的迹象,及时采取干预措施,延缓病情的发展。

来源:央视新闻客户端