

冰饮一口闷 引来“脑结冰”



图片来源于网络

盛夏时节 需防食源性疾病

本报讯(记者 魏薇)盛夏高温多雨,有利于细菌、野生植物生长繁殖,是细菌性、有毒植物性、真菌性食源性疾病易发季节。7月2日,省疾病预防控制中心特别提醒公众,近期在日常生活和外出旅游时,要小心“病从口入”,谨防食源性疾病。

夏季细菌性食源性疾病发病风险增高,这是因为高温为细菌的生长繁殖提供了理想环境,加速了食品腐败过程。特别是肉蛋及其制品、水产品、凉拌菜、未彻底加热的剩余米面制品等,储藏不当极易变质腐败。因此,疾控部门建议公众在购买食物时,一定选择信誉好、信得过的商家;外出就餐也要选择证照齐全的餐饮服务单位。同时要注意适量购买,尽量现买现吃。在家做饭也要选择新鲜食材,处理食材时注意卫生,生熟分开,肉类、禽类要彻底煮熟。适量加工,减少剩饭。剩饭菜要尽快加盖冷藏,再次食用前要充分加热。

夏季植物生长旺盛,有些野菜和有毒植物外形极为相似,不慎误食,可能引起中毒,危及健康甚至威胁生命。普通公众要加强对野菜的辨别,可以通过正规渠道购买野菜,不要采食不认识的品种,同时也要避开在污染区域采摘。

夏季也是四季豆、芸豆、刀豆、豆角等菜豆大量上市的季节,未煮熟的菜豆中含有皂素和红细胞凝集素,对胃肠道有强烈刺激性。食用未煮熟的菜豆,可引起恶心、呕吐、腹痛和腹泻等。因此,菜豆一定要彻底烧熟煮透,不要只追求“脆嫩”口感。

我省分布有肉褐鳞环柄菇等毒性较强的蘑菇,7月至9月是其生长旺盛期。因为野生菌种类繁多,是否有毒辨别不易,疾控部门建议公众不采不买不吃野生菌。

如果发生食物中毒,出现恶心、呕吐、腹泻等不适症状,一定要及时前往正规医疗机构就医,就医时保存好可疑食物,以便检验。如果多人因进食同一种食物或在同一时间、同一地点就餐后出现食源性疾病,有关部门可能会介入调查,公众需配合调查,以便尽早明确致病因素,采取针对性治疗措施。

本报讯(记者 刘涛)夏日高温,韩女士因大口吃冰淇淋,突然前额剧痛,还伴随胃部不适,赶紧就医。经检查,被诊断为“脑结冰”。7月10日,北大医院太原医院急诊医学科医生提醒,天气炎热,食用冰饮不注意,可能引发“脑结冰”,特别是喜欢“一口闷”冰激淋、冰沙的人群,夏季食用冰饮料、冰食物一定要慢、暖。

一口冰爽下肚,怎么就头痛了?据介绍,“脑结冰”是一种形象的说法,在上世纪八十年代,西方医学界将这种神经性头痛取名为“冰淇淋头痛”,讲的就是大量食用冰淇淋之后引发的头部神经疼痛的情况。人会感觉额头中部

或太阳穴附近非常疼痛,有的人甚至会恶心呕吐。疼痛会持续几十秒甚至更长,如果之前有偏头痛的患者,更容易出现这种情况。

这里特别提醒的是,喜欢一口气吃完冰淇淋或冰沙的、一口喝完冰水或冰饮料的、空腹喝冷饮的人群要高度重视,这种行为不可取。“脑结冰”一旦发作,要立即停止食用冰饮,这种头痛大多数持续时间比较短,一般为10秒至30秒,通常来得快去得也快。如果想缓解头痛,要立刻停止食用冰饮,用舌头顶住口腔上颚,可以加速上颚恢复常温,这是最常用最快捷的方法。或是小口喝常

温水,缓解突然的冷刺激引起的头部血管、肌肉的收缩,减轻疼痛;或是轻轻按摩疼痛的额头或太阳穴,帮助紧张的血管放松。如果这种头痛频繁出现,或者一次痛感持续超过5分钟还不见好,要立即就医。

夏日想享受冰爽又不想被“刺”头痛?秘诀就是“慢”和“暖”。喝冰饮、吃冰淇淋时,先在口腔前部含一会儿,让其融化升温,再慢慢咽下;冷饮要控制量,冰饮一次控制在150毫升左右(约一小杯),冰淇淋一次一个即可,食用两个冰淇淋间隔至少2小时;饮料温度控制在8℃至14℃即可,对口腔刺激会小很多。

假期护眼正当时!“视力存款”保管好

暑假来临,孩子们喜迎假期,或游览祖国河山,或参与体育锻炼。然而,补习班登场、电子屏诱惑、作息不规律……假期也可能成为视力滑坡的“危险时段”。

孩子的光明未来,离不开明亮双眸。呵护好孩子的视力是家庭、社会共同关注的大事。假期如何“护眼”?怎样保管好宝贵的“视力存款”?记者采访了医学专家。

——暑假宜更新视觉档案,查看孩子视力“存款”

国家卫生健康委公布数据显示,2022年我国儿童青少年总体近视率为51.9%。近年来,尽管我国儿童青少年总体近视率呈下降趋势,但近视早发、高发态势仍然存在,“小眼镜”防治面临不小挑战。

“远视储备是宝贵的‘视力存款’,一旦过度消耗或近视发生,科学干预刻不容缓。”北京大学第三医院眼科主任医师张钰建议,暑假是进行系统检查,更新儿童视力“晴雨表”的好时机。

什么是“视力存款”?

张钰解释,新生儿眼球较小、眼轴较短,双眼处于远视状态。随着生长发育,远视度数逐渐降低。此时的远视是一种“储备”,可理解为“对抗”视力发展为近视的“缓冲区”。

“比较理想的情况是儿童到12岁后才由远视眼发育成正视眼。”她说。

“两个月前,女儿自述有些看不清黑板。”前来就诊的周女士表示,当时就担心四年级的女儿视力下降。考虑到远视储备度数需散

瞳测量,选择等到时间充足的暑假前来检查。

张钰表示,无论孩子是否近视,定期进行专业检查,建立视觉健康档案是守护视力的基石。

据悉,视觉健康档案主要包含3项关键指标,包括远视储备、近视度数和眼轴长度。其中,远视储备是预测孩子近视风险的核心指标。即使视力正常,若远视储备低于同龄水平下限,表明近视风险增加。

——四招帮助孩子们“看得更清”

眼睛是心灵的窗户,眼健康涉及全生命期。怎样才能帮助孩子们“看得清”,近视度数“长得慢”?

浙江大学医学院附属第二医院眼科中心视光部主任倪海龙建议,假期期间家长们帮助孩子预防近视,要做好四方面工作。

在学习及阅读用眼方面,要注意劳逸结合、端正阅读姿势、改善光照环境。同时,遵循“20-20-20”护眼法则,即近距离持续用眼20分钟,需抬头眺望20英尺(约6米)外远方20秒以上。

在户外活动方面,应坚持在有阳光时进行每天2小时,每周14小时的户外活动。“最安全有效的近视预防手段莫过于户外活动,户外光照是近视防控的核心。”倪海龙说。

在控制近距离用眼时间方面,建议3岁以下宝宝尽量不要接触电子产品,学龄前及低年级阶段儿童每天使用电子产品不要超过1小时,每次不超过20分钟。

最后,要保持合理饮食和充足睡眠。儿童青少年正在生长发育,饮食均衡和保持充足的睡眠对眼

健康也很重要。

对于专家提到的“改善光照环境”,有无可参照的科学标准?

国家卫生健康委印发的《近视防治指南(2024年版)》明确,读写应在采光良好、照明充足的环境中进行,桌面的平均照度值不应低于300勒克斯(lux)。国家标准《读写作业台灯性能要求》对灯具色温、显色指数、视网膜蓝光危害等多项指标提出要求。家长们在选购灯具时,可优先参照国家出台的相关标准。

——警惕“逆转近视”类服务与产品

“才半年时间,又加深了150度!”“有没有什么办法能逆转近视度数啊?”进入7月,张钰的诊室里就诊量有所增加,家长们抛出各类咨询问题。

“有商家宣称能将近视完全恢复的产品,大家需要谨慎。”张钰表示,真性近视是不可逆转的,这是

专家们目前对近视的共识。

2021年起,国家市场监管总局开展针对儿童青少年近视防控产品违规宣传专项整治,强调“在目前医疗技术条件下,近视不能治愈”,禁止使用“近视治愈”“度数修复”等误导性广告表述。

倪海龙说,即使是经过科学认

证的防控技术手段,如特殊光学眼镜、OK镜、滴眼液等,也需要专业医疗机构评估、严格定期复查、个性化调整,才能保障安全有效使用。家长一定要选择专业正规的医疗机构,选择适合自己孩子的视力保护方式。

新华社北京7月10日电



图片来源于网络