

野生菌“上新季” 不采不食最安全

连日降雨给京城带来清凉,也为野生蘑菇的生长提供了条件。雨水过后,公园、山区、树林、绿地常常会“冒出”各种各样的野生蘑菇,一些有毒蘑菇也混迹其中。在此提醒大家:勿采勿食勿买野生菌,谨防蘑菇中毒。

蘑菇中毒的原因

野生蘑菇的种类很多,其中有有毒的有500多种,剧毒者有40余种。

野生蘑菇的大小、形状、颜色、花纹千变万化,普通人很难分辨哪些是有毒的蘑菇,有些蘑菇就算是专家也要借助专业的仪器设备才可以鉴别,一旦误食可能引起中毒。

有的毒蘑菇外观与无毒蘑菇非常相似,采摘时混杂在一起,食用后也会引起中毒。

蘑菇中毒的危害

毒蘑菇的毒素成分各异,中毒后出现的症状也不相同。

常见的可分为胃肠炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏皮炎型7种类型。

中毒后轻者出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状,严重的可出现溶血、肝脏和肾脏损害,甚至导致死亡。

在中毒事件中最常见的是胃肠炎型和神经精神型,而引起死亡的主要是急性肝损害型和横纹肌溶解型。

以下是北京地区部分常见的有毒蘑菇。



卷边庄菇(溶血型)



晶粒小鬼伞(胃肠炎型)



肉褐鳞环柄菇(肝损害型)



变红丝盖伞(神经精神型)



黄盖鹅膏(肝损害型)



欧氏鹅膏(肾损害型)

如何预防蘑菇中毒?

目前,对蘑菇中毒尚无特效治疗方法,一旦发生中毒发病急、症状重、病死率高。

预防蘑菇中毒最有效的方法就是:不采摘、不购买、不食用野生蘑菇。

不采摘

非专业人员很难分辨有毒与无毒的野生蘑菇,更不要轻信民间或者网上流传的毒蘑菇鉴定方法;即便曾经采摘过的无毒品种,再次采摘时也可能混有有毒品种或者受到有毒蘑菇菌丝的沾染,仍会有中毒风险。

所以一定要做到不采摘野生蘑菇。

不购买

做到从正规的商场、超市和集贸市场购买人工栽培的食用菌;切勿从路边、流动摊贩和网上购买野生蘑菇,更不要轻信店家的宣传而购买。

不食用

做到不食用自采或者来源不明的野生蘑菇。外出旅游或到农家院就餐时,要谨慎食用不熟悉、来源不明的菌类;如果食用,可以留个蘑菇的照片。

怀疑蘑菇中毒了,怎么办?

尽快就医

蘑菇中毒的潜伏期较短,一旦食用野生蘑菇出现不适,无论症状轻重,都应尽快就医。

如意识清醒可立即催吐,若中毒者出现昏迷则不宜进行人为催吐,以免引起窒息。

一起食用过毒蘑菇的人,无论是否出现中毒症状,都应该就医,避免错过最佳治疗时机。

留存野生蘑菇样本

就医时,及时告知医生野生蘑菇食用史。

最好携带未食用的野生蘑菇或者野生蘑菇的照片,以便确

定野生菌的种类,判断预后。

警惕“假愈期”

肝损害型蘑菇中毒在临床上存在“假愈期”。

患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后,自我感觉已“康复”,这时候特别容易忽视而不愿意就诊,而此时体内已经出现严重的肝肾功能异常,救治不及时可能导致多器官功能衰竭。

因此,对于超过6小时以上潜伏期的中毒患者,要及时转诊到有诊疗能力的综合医院进行治疗。

(北京市疾病预防控制中心)

抗过敏药容易依赖
能不用就不用

谣言终结站

使用抗过敏药并不会产生依赖。过敏时出现的鼻子痒、打喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

审核专家 国家健康科普专家库成员 北京儿童医院过敏反应科主任医师 向莉

抗过敏药容易依赖,是真是假?

——如何正确使用抗过敏药?

严格遵医嘱规范用药。抗过敏药种类多,单独用药或联合用药需结合患者具体病情判断,务必严格遵循医嘱,并参照药品说明书规范用药。

关注适用用药年龄。一般不推荐新生儿使用抗组胺药,6月龄以下婴儿应在专业医生指导下权衡利弊使用。儿童可遵医嘱优先选择第二代抗组胺药,如氯雷他定、西替利嗪。相比之下,第一代抗组胺药(如氯苯那敏、酮替芬)的中枢抑制作用显著,不推荐作为首选治疗药物。

规避常见用药风险。用药过程中,要格外注意药物相互作用。如氯雷他定、西替利嗪应避免与镇痛药、镇静催眠药等中枢神经抑制药物合用,防止引发不良反应。

抗过敏药的安全性和疗效已得到广泛验证,在医生指导下科学用药,合理平衡疗效与风险,才能有效管理过敏性疾病。

(健康中国)



本版制图/于妍

富强

主之所以为功者,富强也。故国富兵强,则诸侯服其政,邻敌畏其威。

——《管子·形势解》

人民富足,是一国存在的终极意义;国家强盛,是人民生活的重要保障。民富而国强,才是国家的真正富强。

我践行我学习

社会主义核心价值观

人民有信仰 国家有力量

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善