



警惕“美食”变“蛇蝎”

作为一种天然美食，甘蔗以其清凉解渴、味道甜美的特性在我国广受欢迎。但你知道民间有“甘蔗毒过蛇”的说法吗？这是为什么呢？这甘蔗的背后，又潜藏着什么不容忽视的健康风险？

市民丽丽（化名）就因为食用了一节甘蔗被紧急送入了ICU。周末的一天，丽丽计划早上出门买菜。她来到一家水果摊前，被紫红色的甘蔗吸引，买了半根，午饭后食用。

“当时她说觉得味道有点怪，但没有在意。”丽丽的家人表示，吃完甘蔗后不久，丽丽突然感觉腹部不适，开始恶心呕吐，于是找出一些治疗肠胃病的药物自行服用，但症状并无缓解。大约6个小时后，丽丽的病情进一步加重，全身抽搐，意识逐渐模糊，不省人事。其父母紧急将女儿送往医院进行抢救。通过血气分析、血生化等医学检查，并进行多学科会诊后，医生初步判断丽

丽为食物中毒。那么，毒物来源是什么呢？根据其家属之前的描述，结合临床检验结果及最终血液、尿液样本以及胃内容物的毒理学检测结果显示：确诊患者为3-硝基丙酸中毒。根据家人的描述结合检验结果推测，很可能丽丽是食用了霉变的甘蔗，而霉变的甘蔗含有大量剧毒的3-硝基丙酸。真相终于大白！

3-硝基丙酸是由曲霉属和青霉属中的少数菌种产生的有毒代谢产物。我国科研人员从变质的甘蔗中成功分离出了甘蔗节菱孢、蔗生节菱孢霉菌等特定菌种，它们具备生成3-硝基丙酸的能力。值得注意的是，这种有毒物质正是导致我国河北、河南、山东、山西、新疆、青海、宁夏、辽宁等13个省区内频繁发生变质甘蔗中毒的主要诱因。

急性期中毒的患者有呕吐、眩晕、阵发性抽搐、眼球偏侧凝视、昏迷等消化道或神

经系统症状，具有迷惑性，后遗症主要为锥体外系的损害，出现屈曲、扭转、痉挛，肢体强直，静止时张力减低等症状。然而，关于3-硝基丙酸的中毒机制，目前科学界尚未有确切的解释。已有研究表明，这种有毒物质对生物体内的一些重要的酶系统具有不同程度的抑制作用，这种抑制作用严重干扰了细胞的三羧酸循环，进而破坏机体的能量代谢平衡，最终导致组织器官的损害。在极端情况下，甚至可能在短时间内威胁到患者的生命安全。值得关注的是，神经系统对于能量的需求在所有器官中是最为迫切的，因此，3-硝基丙酸中毒后往往会对神经系统造成不同程度的损害。这也解释了为什么丽丽在短时间内就出现了昏迷症状。

除了有毒的甘蔗，另一个食用时需要警惕的食物是蘑菇。网络上流传有“红伞伞，

白杆杆，吃完一起躺板板”的歌谣。部分读者或许只当作一个笑话听过就忘了，美味来袭的时候总是经不住诱惑，往往因此付出沉痛的代价。在某林区工作的刘先生往年总会采摘少量野蘑菇尝鲜，虽然偶有头晕、呕吐等不适症状，但很快便会缓解，于是他心存侥幸，又一次在林子里采摘了约2斤新鲜蘑菇解馋，不到半天时间便出现了呕吐及腹泻症状，当时他不以为意，在家人的催促陪同下才来到医院就诊。根据病史医生迅速判断：蘑菇中毒。入院对症治疗4天后，刘先生出现了血氨急剧增高、胆-酶分离等急性肝衰竭表现，医生据此进一步推测刘先生食用的可能是含有剧毒鹅膏蕈碱的毒蘑菇。约10天后，因病情严重，刘先生不幸身亡。

蘑菇中毒也称毒蕈碱中毒，中毒患者会出现各系统损害症状：包括但不限于头晕、

精神错乱等神经系统症状，恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状以及严重肝肾功能损害表现等。上述的病例就是毒蕈中所含的生物碱类毒素、肽类毒素导致肝细胞大面积坏死，对肝功能造成不可逆的永久性损害，且在发病过程中会出现“假愈期”，造成患者麻痹大意，不及时就医。总之，毒蕈碱中毒发病时间短，严重的可能危及生命。

结合上述两个案例，提醒广大市民：在甘蔗易霉变的季节，应避免食用霉变的甘蔗，以免中毒。如进食后有不适症状，应及时到医院就诊。应从正规渠道购买菌类食用，避免采摘、食用野生菌类。若食用野生菌类出现不适症状，可保留呕吐物和菌类样本，及时到医院就医。

总之，大家要提高警惕，不要心存侥幸，当心大自然馈赠的“美食”变“蛇蝎”！（柳州市工人医院急诊科 钟雨）

异常子宫出血需警惕

在妇科门诊，经常遇到一些患者询问：“我这几个月月经都是乱的，刚来完，没几天又来了，这是怎么回事呀？”还有些患者说：“月经来了十几天了，就是不走，还越来越多，这是为什么呢？”其实您应该想想，这真的是月经吗？

我们先来了解一下什么才是正常的月经。正常月经指育龄女性子宫内膜周期性脱落引起的生理性出血，正常月经的周期为21-35天，经期持续2-7天，平均失血量为30-80毫升。

什么是异常子宫出血？异常子宫出血是妇科常见的症状和体征，是指正常月经的周期频率、规律性、经期长度、经期出血量中的任何一项或多项发生异常，不包括妊娠期、产褥期、青春期前和绝经后出血。约30%的女性会出现异常子宫出血，青少年或绝经前后较常见。

怎样才能知道自己是否有异常子宫出血？

1. 周期频率异常：月经频发（月经周期少于21天）或稀发（月经周期超过35天）。
2. 月经不规律：两次月经周期规律相差时间 ≥ 7 日，可能每月都会有变化，甚至发生闭经， ≥ 6 个月无月经来潮。正常月经期间出现大量阴道出血或点滴出血。
3. 经期长度：经期过长为每次月经 > 7 天，经期过短为 < 3 天。
4. 经血量：过多，每个月经周期月经量 > 80 毫升，可排出较大的血块；过少，每个月经周期月经量 < 5 毫升。

引起异常子宫出血的常见问题

所有不正常的出血，我们应当首先排查是否意外怀孕，很多患者不知道自己怀孕，误将

流产当月经。此时，只需要简单地查个人绒毛膜促性腺激素就可以明确。在没有排除怀孕的情况下，千万不要盲目吃药调理月经。

排除怀孕后，哪些问题会引起异常子宫出血呢？

1. 排卵障碍，通俗讲就是内分泌失调，多见于青春期、绝经过渡期，在生育期因肥胖、黄体萎缩不全、黄体功能不全、排卵障碍、甲状腺疾病等引起。该病常见表现为月经不规律，经量、周期、经期长度等均可异常。治疗原则就是出血期止血和纠正贫血，并调整月经周期预防月经紊乱和子宫内膜增生。

2. 子宫内膜息肉，约占异常子宫出血病因的21%~39%，它是常见子宫良性病变，该病好发于35岁以上女性，主要表现为阴道不规则出血和不孕，少数以白带增多、血性白带为主要表现，而约有30%患者无明显临床症状。超声即可诊断，防治方法：对于直径 < 1 厘米息肉又无症状者，可随诊观察，1年内自然消失率约为27%。对于直径 > 1 厘米息肉有症状者，建议接受宫腔镜息肉切除术，尤其是对于未妊娠者

和有生育需求及老年合并多种内科疾病者，该治疗方式是最佳选择，但术后仍有3.7%~10.0%息肉复发的可能，因而需在术后给药预防复发。通常给予COC、曼月乐等进行预防。

3. 子宫腺肌病和子宫肌瘤，该病多发于30岁-50岁经产妇，现成常见病，主要症状表现为痛经、经量过多和子宫不规则出血，而经量过多一般表现为连续数周期月经量超过80毫升，而约有30%的患者无明显症状。诊断：可通过典型症状、体征及血CA125水平和超声辅助诊断，或可行MRI。防治方法：该病治疗方式有很多，但子宫切除术不是唯一根治方法，对于年轻、有生育需求妇女可采用腹腔镜微创手术，且症状较轻者采用药物治疗，多数是有效的，主要包括促性激素、米非司酮、短效避孕药等。该病虽然治疗方式较多，且对不同人群治疗方式可不一致，但是每种手段均有一定利弊。

除了这些常见的问题，还有以下不常见的情况：

1. 患者宫颈有癌前病变或者宫颈癌，也会出现异常

- 出血；
2. 患者有宫内节育器，出现节育器位置的改变；
 3. 患者有子宫内膜病变；
 4. 卵巢肿瘤可以引起异常的子宫出血；
 5. 不规则服用避孕药；
 6. 未分类异常子宫出血：如子宫肌层肥大、剖宫产子宫瘢痕缺损、动静脉畸形等。

如何预防异常子宫出血？

1. 坚持每天锻炼，增强身体素质。
2. 戒烟禁酒，少熬夜，养成良好的生活习惯。
3. 健康饮食，增加维生素和蛋白质的摄入，少食油腻辛辣食品。
4. 保持良好的心态，避免精神紧张。
5. 有异常出血应及时就诊，避免延误病情，导致急性大出血。
6. 高危人群预防：有子宫内膜癌家族史或者既往有子宫内膜息肉、子宫肌瘤等病史者为高危人群，要定期检查，做到早发现、早诊断、早治疗。

（柳州市妇幼保健院妇科 李欢）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936