

本版面由东阳市卫生健康局协办

【医生信箱】

喝植物油加白醋可治便秘？

白云街道刘女士来电咨询：我长期便秘，已影响日常生活，又不想去医院，所以就在网上查到了“秘方”——植物油加白醋。抱着试一试的态度，我一口气喝下肚，没过多久，感觉腹部微胀，然后痛了起来，还伴有恶心呕吐，难受至极。去了医院急诊检查，医生说是血淀粉酶严重超标，诱发胰腺炎。请问这是怎么回事？

市人民医院肝胆外科赵思聪副主任医师：根据来电内容推测，你可能有胆囊结石、胆囊炎等疾病，应忌油腻。食用植物油加白醋是诱发胰腺炎的主要原因。人们进食高脂肪类食物，需要大量的胆汁来辅助消化，胆囊会通过收缩把胆汁排泄出去，如果有胆囊结石、胆囊炎，就会出现右上腹疼痛，有时伴有右侧肩背部疼痛，甚至恶心、呕吐等。最好不要吃肥肉、油炸类食物、黄油、奶油等高脂肪类食物，如果要吃，须控制在一天50克以下。但每天清汤寡水也是不合适的，如果饮食中完全没有脂肪类或油脂类食物，胆汁没有排出的机会，就会在胆囊内淤积，形成胆囊结石或诱发胆囊炎。

吃没腌透的腌菜会致死？

南市街道赵阿公来电咨询：最近，我烧了一碗腌菜吃。饭后，感觉身体不舒服，出现胸闷、透不过气、全身乏力等症状。我不敢耽搁，叫孩子赶紧送我去医院急诊科，医生说我是亚硝酸盐中毒。吃自己做的腌菜居然会中毒？请问这是什么原因？

市人民医院急诊科主任朱浩刚答：你很可能是吃了大量没有腌制透的腌菜引起的急性反应。新腌制

的菜，在腌制5~8天内，亚硝酸盐含量最高，待腌制半个月后，含量会减少，最好腌制15天以上再食用。亚硝酸盐是剧毒物质，成人摄入0.2~0.5克即可中毒，3克即可致死。亚硝酸盐会将有携氧功能的正常血红蛋白，氧化成高铁血红蛋白，高铁血红蛋白不能运输氧气，人体就会缺氧。主要表现为全身皮肤黏膜呈青灰色，口唇甲床呈青紫色，严重的中毒者还会出现休克、呼吸衰竭等，危及生命。如果发现疑似症状，一定要尽快就医，只有用亚硝酸盐中毒特效药物治疗，才能快速缓解症状，转危为安。

耳石症如何确诊？

东阳江镇姜女士来电咨询：我在床上翻身或弯腰捡东西时会头晕，好像周围环境和自己都在旋转。经检查，医生说我得了耳石症。请问耳石症是什么，如何确诊？

市人民医院神经内科主治医师楼冲答：耳朵有两大功能：听觉和平衡。在内耳椭圆囊和球囊的囊斑上有一层耳石膜，上面附有一种专门感知重心和速度变化的碳酸钙盐结晶，即耳石。一旦耳石脱落，掉到旁边的半规管里，头位改变时，耳石就会因重力作用在半规管内滚动，产生加速度，出现眩晕。当保持头部静止，耳石随重力掉到最低处便不再滑动，眩晕就会消失，这就是耳石症。耳石症，实际为良性阵发性位置性眩晕。这种眩晕是一种良性的疾病，不会像脑梗或脑出血一样出现生命危险，且每次眩晕持续时间一般在1分钟以内。临床上主要通过体位试验过程中出现的眩晕及位置性眼震来判断哪个半规管内存在耳石颗粒。

通讯员 胡慧哲整理

“大姨妈”血量过多，警惕宫颈癌 提早预防、定期筛查至关重要

□通讯员 葛丽君

说起“大姨妈”，不少女性怕它来，又怕它不来，怕它量多，又怕它量少……月经正常与否往往与身体健康挂钩，如果经量过多可能是身体的求救信号。

43岁的赵女士一直月经规律，但是近两个来月，大姨妈一反常态。月经期间，赵女士平均每天需要用到8条拉拉裤，且常感头晕、乏力。近期，乏力感加重，到市中医医院妇科就诊，竟查出了宫颈癌。

市中医院妇科医生介绍，宫颈癌是发生于宫颈部上皮组织的恶性肿瘤，高危型人乳头瘤病毒持续感染是导致宫颈癌的主要原因。在市中医院，医生为赵女士实行了宫颈癌根治术，由于发现时已处于中晚期，后续患者还需介入放化疗治疗。

医生强调，宫颈癌早期往往“沉默不语”，通常没有明显的症状或体征，容易造成漏诊或误诊。随

着病情进一步发展，最常出现的症状是阴道流血。早期多为接触性出血，即在同房后或妇科检查后流血；晚期多表现为无外因刺激下的不规则阴道流血。在未绝经患者中，也可以表现为经期延长和经量增多。另一个典型症状是阴道排液增多，排出的液体通常稀薄如水样或呈米泔状，多为白色或带有血色，有一股腥臭味，与正常的白带有明显不同。当肿瘤进一步变大，压迫到周围的组织器官或神经时，还可能出现尿频尿急、便秘、下肢肿胀和疼痛等非特异性症状。

早期宫颈癌以手术切除为主，中晚期宫颈癌需采取手术联合放疗、化疗的综合治疗手段，且肿瘤复发率高，患者预后较差。因此，对于宫颈癌而言，提早预防、定期筛查至关重要。适龄女性尽早接种HPV疫苗。同时，健康的生活方式对宫颈癌的预防起着重要作用，女性朋友应该做到戒烟、健康饮食、锻炼身体、洁身自好等。

规律饮食让肠胃无“腹”担 口不择食小心得胃肠炎

□通讯员 郑妮

秋夏交替，暑气还未消散，不少人已经打着“秋季进补”的幌子又开始大吃特吃了，然而口不择食、肆意进补往往伴随着健康风险——胃肠炎。

横店医院急诊科主任虞振委介绍，胃肠炎是一种常见的消化道疾病，其发生与饮食和生活习惯密切相关。胃肠炎的典型症状有恶心、胃肠道消化能力减弱、食物堆积导致恶心想吐；腹痛，致病微生物在胃肠道产生炎症因子，刺激人体产生腹痛；腹泻，肠道菌群失调，胃肠痉挛收缩，引起腹泻；发热，机体受到病毒、细菌或寄生虫感染后，免疫系统进行免疫调节，导致体温升高；脱水，腹泻和呕吐会导致大量体液丢失，如不及时补充，会引发脱

保障各类场所消费安全健康

中秋国庆卫生监督“不打烊”

□记者 张奥林

本报讯 中秋已过，国庆将至，为进一步筑牢卫生安全防线，营造安全、良好的节日消费环境。连日来，市疾控中心（市卫生监督所）持续开展“双节”前卫生监督专项检查。

“公共用品用具是否做到一客一换？”“从业人员的健康证明是否齐全？”日前，在横店电影城（古民居店），市疾控中心（市卫生监督所）横店中队执法人员全面检查了影院的卫生管理、观影眼镜消毒保洁、集中空调通风系统运行、场所消毒

等情况，并核查了工作人员的健康证、环境消毒记录等台账。对检查中发现的清洗消毒记录不全、操作不规范等问题，执法人员面对面指导整改，并要求经营单位提升卫生安全意识，落实卫生管理制度，举一反三全面开展自查。截至目前，市疾控中心（市卫生监督所）共巡查景区周边公共场所经营单位60余家次。

执法人员还对景区周边的4家诊所、卫生室开展登革热疫情防控监督，重点检查基层医疗机构开展登革热防控知识培训、巡查制度和预检分诊落实、发热门诊设置、流

行病学史的询问和有流行病学史发热病人登革热抗原监测、医务人员对登革热防控知识掌握等情况。从检查结果来看，各基层医疗机构均能依据登革热疫情防控的要求落实各项工作。

市疾控中心（市卫生监督所）还深入辖区内集中供水单位、餐饮具集中消毒企业、游泳场所、大型商超、车站等节假日人群密集的公共场所，就从业人员健康体检合格证明、公共场所卫生许可证上墙，从业人员人员资质及持证上岗，公共用品清洗消毒保洁、病媒生物防治及禁烟控烟、餐饮具生产流程规

范、集中空调通风系统清洗消毒等内容开展重点检查，并充分运用“浙江省集中消毒餐饮具企业智能化监管系统”“健康影院监管系统”“饮用水在线智能监测系统”等智能系统，不断提升数字化监管能力，提高卫生执法工作的效率，进一步规范行业卫生秩序。

市疾控中心（市卫生监督所）相关负责人介绍，后续将进一步加强对所有公共场所经营单位的监督检查力度，切实做好节日期间各项卫生保障工作，努力为群众营造一个安全、健康、和谐的假日公共环境卫生环境。



无偿献血

近期，画水镇向全镇居民发出无偿献血倡议书，得到了镇村党员、村民、企事业单位职工响应。图为村民在市中心血库的采血车上无偿献血。

记者 包康轩

一咳嗽就持续好几周，小心哮喘作祟 可能是咳嗽变异性哮喘

□通讯员 马洁如

白露已过，晚风中带了一丝凉意。不过，白天依旧闷热。随着日夜温差变大，感冒也到了高发季，不少人中招后止不住地咳嗽。别小看咳嗽，如果不及时治疗，还会引发一种“不治之症”——哮喘。

前段时间，小周频繁进出空调房，一个没注意就中招了感冒，咳嗽、鼻塞、喉咙痒等一系列症状随之而来。一开始，她以为过几天就会自愈。两周后，各种不适感不仅未好转，还出现了气喘，尤其晚上躺下来时，感觉要窒息，喘不上

气。在横店文荣医院呼吸内科接受检查后，接诊医生判断，这不是单纯的感冒，而是咳嗽变异性哮喘。原来，小周在3年前曾患上过呼吸道感染，此后便经常咳嗽，有时候一个多月都不见好转。但那时她以为只是简单的感冒，也就没当一回事儿。

横店文荣医院呼吸内科主任喻超解释说，咳嗽变异性哮喘是一种以咳嗽为唯一或最主要表现的特殊类型哮喘，如果不规范治疗就可能进展为典型哮喘。这种咳嗽在清晨及夜间表现更强烈，以干咳为主，持续时间较长，从几周到数年。由于

患者往往仅表现为咳嗽，无哮喘表现，常被误诊为支气管炎、慢性咽炎、反复呼吸道感染。大部分患者会存在一些诱发加重的因素，比如上呼吸道感染，接触冷空气、灰尘，闻到异味，情绪激动，等等。

尽管这类患者表现出的症状并不典型，但其内在机制与典型哮喘一致，就是有慢性气道炎症和气道高反应。因此，这几类人要特别注意，更加容易中招。一是父母患哮喘或过敏体质，如果家长是过敏体质或患有哮喘，其子女发生哮喘的概率会增加。二是鼻炎患者等过敏体质者，过敏性鼻炎和湿疹患者，

发生哮喘的概率也会升高。三是长期暴露于致敏物环境中的人，其实过敏性哮喘患者只占2/3，还有1/3是由其他因素诱发，如花粉、空气污染、尘螨、霉菌等。四是职业接触（如清洁工、油漆工）、运动、感染、冷空气、药物等，也会诱发哮喘。

“哮喘是一种需要长期管理的疾病，不能因为一时的症状缓解就放松警惕。”喻超提醒，哮喘的控制是一个缓慢的过程，需要患者根据医嘱长期、规范、足量地进行药物治疗，如果擅自减少剂量或停药可能导致频繁的急性发作，加重病情。

月饼好吃但要控量 成人每日摄入量不宜超过100克

□通讯员 王永祥

中秋佳节，月饼是走亲访友的必备礼品。你知道吗，月饼怎么选、怎么吃才健康，也有讲究。

从营养角度来讲，月饼不是“健康食品”。月饼之所以“香甜酥软”，是因为用了大量的糖油。大部分月饼，每100克就有接近30克脂肪，吃100克月饼就接近每天30克脂肪摄入量的建议上限。再给一个直观对比，一碗100克熟米饭的能量约418千焦，而一个重100克的果仁味月饼，包装上的能量标注为1825千焦。

除了脂肪含量高以外，月饼配料表中还有精炼植物油、人造奶油、脱氢乙酸钠（防腐剂）、单双甘油脂肪酸酯（乳化剂）、羟丙基二淀粉磷酸酯（增稠剂）、二氧化钛（食品添加剂）等成分。月饼的成分和保质期直接关系到其品质 and 安全性。传统月饼，如红豆、莲蓉等馅

料的保质期一般在20~90天，冰皮月饼保质期相对较短，通常在15~20天。简单地说，月饼成分越单一，添加剂越少，保质期就越短。

此外，月饼馅料五花八门，有食物过敏史的人群食用前要仔细查看配料表，是否含有麸质谷物、花生、芒果或及其制品等可能导致过敏反应的食材。

月饼虽美味，但以下人群在品尝时应注意。月饼中的糖、油脂等可增加血液稠度，使血流减慢、血压增高，对于高血脂症、心脑血管及肝胆疾病患者会加重心脏缺血、缺氧程度，促使心绞痛发作，甚至可诱发心肌梗塞。高血脂患者尽量不食用蛋黄馅、肉馅月饼，这类月饼胆固醇含量过高；心脑血管及肝胆疾病患者可以适量摄入一些低糖的绿豆糕月饼或者冰皮月饼；对于高血压患者来说，需要关注月饼中的钠含量，如火腿月饼、榨菜鲜肉月饼等咸味月饼中的钠含量较高，不适合

高血压患者食用；糖尿病患者最忌甜食，月饼含糖量高，多食会促使血糖猛增，导致病情加重甚至恶化。即使月饼包装上写着“无糖月饼”字样，也不能开怀大吃，所谓无糖，只是不含蔗糖，但仍含代糖。

健康吃月饼小技巧

小块分享，适量为宜。吃月饼应适量，一般情况下，成年人每日月饼的摄入量不宜超过100克，且不能把月饼当主食。月饼的含糖量、油脂含量等较高，不易消化，吃多了易引起肠胃不适，得不偿失。最好把月饼切成小份，和亲友一起分着吃，每次吃一小块。食用过多的月饼，会给脾胃增加负担，易导致腹胀、便秘等症状发生。

宜早不宜晚。将月饼安排在早餐时段食用。月饼能量充足，饱腹感强，早上吃高能量、高碳水化合物食物，有助于提升胰岛素敏感性。月饼中的脂肪含量在40%左右，它可以延长胃排空时间，增强

饱腹感，甚至可以帮助胆囊中的胆汁在早餐时排出。但是要注意，不宜空腹吃月饼。早晨空腹吃月饼，会刺激胃酸分泌；如果食用者有胃病，更易引起胃痉挛，进而损害健康，建议在食用牛奶、鸡蛋、水果之后来一小块。晚上应少吃或不吃月饼，特别是患有心脑血管疾病的老年人更应注意。

搭配解腻饮品，蔬菜和水果一起吃。吃月饼时搭配一些无糖的茶饮，可以止渴、解腻、促消化，比如绿茶、大麦茶、普洱茶、菊花茶、茉莉花茶、山楂茶等茶饮。温热的白开水、无糖豆浆、牛奶也是较好的搭配。摄入充足的新鲜蔬菜和水果可以在提供丰富的维生素和矿物质的同时，增加饱腹感，缓解油腻，促进消化，还可以减少月饼等其他高能量、高油糖食物的摄入。

公共卫生 557

无偿献血 奉献爱心

东阳市卫健局宣