

赶时髦吃知了,小伙差点送命

医生诊断是蛋白质过敏性休克,除了知了,其他含异种蛋白质的“野味”对过敏体质的人来说也很危险

知了,营养高,味道香,这两年夏天,它成了一道时髦的“野味”,却鲜有餐馆能品尝到,这可馋坏了不少吃货们,有人为此专门托亲友从外地捎带回来尝鲜,比如小张。

前两天,他和几位朋友约好一起品尝这餐桌尤物,没想到,知了还没吃几个,小张就被送到了医院——出红疹、呕吐、胸闷,他过敏了。

吃了6只知了 小伙子差点送了命

小张今年30多岁,胖乎乎的,爱吃美食。



他早就听说知了如果煎炸一下,十分美味,但他所在的城市寻觅不到,工作忙又没空远行,每次想到,就馋得他流口水。

前些天,一位朋友从外地回来,知道他一直惦记,特意带了一包油炸知了,外酥里嫩。小张高兴极了,当天晚上,叫了几个朋友一起来分享。

知了已经处理过了,一口下去,精瘦的肉,香喷喷的。几个人边吃边聊,大约二十分钟,有6只知了进了小张的肚子。

吃得高兴的小张觉得有点不对劲,他脸上突然出现红疹,接着恶心、呕吐,还伴有头晕、胸闷。

几个朋友吓坏了,会不会食物中毒了?大家赶紧把小张送到了医院急诊,刚到医院,小张就昏迷了。

医生检查发现,他血压下降、脉搏微弱,大小便失禁、全身浮肿,喉咙也出现了水肿,随时有窒息的可能,整体情况十分危急。

急诊科医生现场诊断,小张是蛋白质过敏性休克,立即对他进行了抗过敏治疗,幸运的是因为就诊及时,半小时后,他的血压心率逐渐恢复了正常。

知了蛋白质丰富 过敏体质的人真得小心

好好的小张,怎么会突然出现蛋白质过敏性休克?

医生跟他沟通后了解到,之前小张就有海鲜过敏史。

医生说,知了的蛋白质含量十分丰富,被称为食品中的“蛋白王”,过敏性体质人群将这些蛋白质摄入后,身体免疫系统可能会把它们当成入侵病原,便释放出一种特异型免疫球蛋白E,这种物质与食物结合,生成许多

化学物质,随后人体就会出现过敏反应,如皮肤红肿、呕吐腹泻、消化不良、头痛、咽喉疼痛、哮喘,严重的会出现浮肿、休克,甚至死亡。

常见的蛋白质过敏源,还有海鲜、大豆、鸡蛋、牛奶等蛋白质丰富的食物,过敏常发生在过敏性体质人群中,因为每种食物中的蛋白质细分种类不一样,所以过敏人群会对其中一种或几种过敏。

“这种过敏和摄取食物的量关系不大,就算摄入很少的量,也有引起严重过敏的风险,所以,一旦有某种食物过敏史,以后就要避免再接触。”医生说,目前自然界中过敏源有上千种,暂时没有过敏史的人群也不能太过掉以轻心,有可能是因为没有接触到过敏源,一旦出现食物过敏,要立即就诊,千万不能拖延耽搁。

这些虫子也含异种蛋白质 吃之前得小心了

如今,昆虫已成为一种高档菜肴,据有关资料介绍,我国可供食用的昆虫不少于100种。

甲虫、蜜蜂和蜂蛹、蚱蜢、蟋蟀、蝗虫、蝎子、粉虫、竹虫、蜈蚣等含有的蛋白质属于异种蛋白,正常人适量食用一般没什么坏处。一般成人一天最多吃半斤,吃多了对肠道功能或有不影响,敏感体质的人食用昆虫容易引起过敏。此外,像患有尿毒症、哮喘及肾脏功能不太完全的人群,也应在医生指导下食用,以免引发病症。

一般过敏发生后,如果就诊及时,经过医生紧急治疗,症状消失的会较快,“葡萄籽、维C和钙镁片被称为‘过敏三剑客’,能纠正过敏症状,过敏人群可以多补充。”营养师建议。

黄豆芽比原豆更有营养

黄豆和黄豆芽,究竟哪个更有营养?

北京市营养师协会理事熊苗指出,黄豆蛋白质含量虽高,但由于它存在着胰蛋白酶抑制剂,使其营养价值受到限制,所以人们提倡食用豆制品。而黄豆在发芽过程中,这类物质大部分被分解破坏,所以,黄豆芽的蛋白质利用率较黄豆要提高

10%左右。

另外,黄豆中含有棉子糖、水苏糖等寡糖,不能被人体吸收,又易引起腹胀,在发芽过程中这些物质急剧下降乃至全部消失。黄豆在发芽过程中,由于酶的作用,更多的钙、磷、铁、锌等矿物质元素被释放出来,这又增加了黄豆中矿物质的人体利用率。

同时黄豆发芽后除维生素C外,胡萝卜素可增加1—2倍,维生素B2增加2—4倍,尼克酸加2倍多,叶酸成倍增加。由此可以发现,黄豆芽比原豆更有营养。可以用黄豆发的黄豆芽当蔬菜吃,清炒黄豆芽,爽脆又营养。

另外,也可以买黄豆制成的豆腐,消化吸收率高,蛋白质和钙也高。如果就是爱吃黄豆,如黄豆炖猪蹄,熊苗建议提前把黄豆泡发4个小时后再煮更好。

初秋首要任务是润肺

初秋天气“火爆”依旧,不仅延续了夏的高温,而且“燥”得很!初秋咋养生?记住一个字——润!润燥养肺是初秋的养生重点。

中医认为肺主秋季,而燥又为秋季之主气,肺为“娇脏”,不耐寒热,肺又通过鼻与外界相通,故很容易被秋燥所伤。

初秋,天气短期内会热,但这股热不同于夏天。夏天气温虽热,但我们身体的孔窍开泄,能让汗液蒸发。但一旦到了秋天,凉风立刻来了。专家介绍,秋天凉风来袭,身体能立刻感知凉意,汗液往回收,津液往里走,但如果收敛得太厉害了,就会让体表感觉干燥,比如鼻孔干燥、嗓子干燥、皮肤干燥、毛发干枯、小便赤黄、大便干结等。

北京中医药大学博士生导师李志刚教授介绍,在秋季,干燥是伤害肺脏的一个主要原因,而呼吸道系统又是一个开放的器官,从鼻腔到气管,再到肺部,秋季干冷的空气一旦侵害,就容易损伤黏膜,引发呼吸道病变。所以说,秋燥伤肺,秋季养生重点是润肺。

那么如何润肺呢?

李志刚教授指出,这个时期可用点食疗的方法调理,以“滋阴润肺”为基本原则,饮食上多吃些芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、雪梨、甘蔗、酸奶等。当然,为了益胃生津,再煮些药粥更好,比如百合莲子粥、银耳冰糖糯米粥、黑芝麻粥等。

初秋不比夏季,萧瑟秋风吹出些许寒意,此时更是温软肠胃的关键时刻,千万不要贪吃各种油腻辛辣的食品。而是要选择采用一些清热透热的方法,配合一些滋补津液的药材,比如生地、玄参、石斛、沙参等。

除了药粥解燥,还可以增加运动量来发汗,缓解燥邪。对于老年人来说,做些舒缓的运动,比如太极拳、五禽戏、八段锦、慢跑、呼吸操、快步走都是不错的选择,但运动强度不要太大,只要达到微微发汗的程度就好。

认尸启事

2016年8月27日上午9时许,在衡阳市珠晖区广西路17号附近发现一具无名女尸,年约35岁,身高153cm,圆脸,体态中等,长发扎马尾辫,身着红白蓝相间的裙子,内着米黄色短裤,脚穿粉红色拖鞋,有知情者请及时与衡阳车站派出所联系(联系电话0734-2522658)。

衡阳车站派出所
2016年8月29日

红色电影院

今日电影

- 《冰川时代5》3D 95分钟 票价70元 19:00(1厅)
- 《惊天绑架团》95分钟 票价50元 20:40(1厅)
- 《终极硬汉》95分钟 票价50元 18:50(2厅)
- 《谍影重重5》3D 110分钟 票价50元 20:30(2厅)

地址:衡阳市珠晖区临江路1号
电话:8331157

公告

南华大学附属南华医院(原415医院)新门急诊医技大楼盛装开业,为回馈社会,6月18日~12月31日竭诚惠民:门诊全免挂号费;对大病和特困病人适当减免住院费自负部分。

咨询电话:8312320 总值班电话:8358008
医院地址:衡阳市珠晖区东风南路336号(酃湖车站斜对面)

分类信息

百十元投入 数万人关注

QQ:190918724 微信:hywb1q1
市区免费上门电话:13607347070

招聘

一生情缘招聘
工作人员3名,年龄25—50岁,月薪1500—4000元,热情敬业的女士。
联系电话:18173408881

高薪诚聘

时通商城高新诚聘房屋营销主管,工资:5千至1万元。电话:15973385666

学区房出售

邻市八中,博雅中学内,120平米,3室2厅,4楼,中装,带煤房,租金可达4千,自住投资两相宜,现仅8万售。电话:1378720006

靓房急售

广电花园,166平米,毛坯,4室2厅9/13楼电梯,位置优越,交通便利,临中心汽车站、平湖公园。3100元/平米
陈先生 13607347070

京源补发专业治秃

来自北京的信誉 全国联网

补发前 补发后

衡阳京源补发采用优质健康真人发和轻薄的植物亚麻丝发皮,以先进的手工艺与现代技术相结合,来达到与原来头发自然融合的逼真效果,恢复掉发前的形象。补发后,除了不会生长外,其它功能和自身的头发没有区别,可以任意吹、拉、烫、染。是脱发、白发患者及发型缺陷者的福音。

衡阳店地址:市蒸湘南路30号(房地局对面)京源补发
电话:0734-3127178 网址:www.jingyuan888.com

东圆二手车公司

高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940

教育培训

国家心理咨询师培训(20期)
面授班(周末)网络班(送串讲)
报名时间:8月8日至9月25日
市心理协会 电话8844111

婚恋交友

心知道交友会所

微信号:13875741620

- ◆未婚男 83年 1.78米 税务局 沉稳帅气 家境优 潜力股 13575135468
- ◆离异男 65年 1.73米 学校校长 儒雅潇洒 车房俱备 觅有缘人 8203866
- ◆离异男 75年 1.68米 电力局干部 热情大方 海归对方 有房多套 13875741620
- ◆未婚女 89年 1.60米 研究生 医院医生 端庄秀丽 寻有事业心男孩 13875741620
- ◆离异女 78年 1.63米 金融系统 气质高雅 香车代步 女孩判对方 8203866
- ◆离异女 66年 1.60米 学校会计 保养好 小孩在国外 车房俱备 13575135468

电话:8203866 18974746049
网址:www.hyxzd.com
地址:衡阳妇幼保健院对面三楼