

家庭里可能也潜藏着亚硝酸盐中毒隐患

近日，河南焦作多名幼儿家长反映孩子在解放区“萌萌幼儿园”就餐后发生呕吐、晕厥等情况后就医。焦作市解放区区委相关部门回应，事发系幼儿园一名教师向当日中班的食物中投入亚硝酸盐。事情的起因是这个老师跟同事闹矛盾，于是到同事管的班上投毒。目前，该教师已被刑拘，23名幼儿被送医救治后，大多数幼儿经过体检已出院。

那么，亚硝酸盐为什么会中毒？哪些情况容易出现亚硝酸盐中毒？中毒之后该怎么办？孩子们以后会不会有后遗症？

国家明文规定，餐饮服务单位不得采购、储存和使用亚硝酸盐

亚硝酸盐是一种用途广泛的物质，工农业生产以及食品工业中都有应用。

在食品中，亚硝酸盐最常见的用途是“护色剂”，它可以和肌红蛋白结合，生成玫瑰红色的亚硝基肌红蛋白，在火腿、腌腊肉等食品中应用广泛。另外，亚硝酸盐也是抑制肉毒杆菌，预防肉毒中毒的有效手段。

过去餐馆、食堂、农村宴席也用亚硝酸盐，因为可以让肉色更好看，常见于水煮肉、炒肉丝、炒肉片等。

但由于亚硝酸盐的外观和食盐接近，厨师容易出现误用的情况，常导致集体食

物中毒，这是过去亚硝酸盐食物中毒最常见的原因。

为了杜绝这类现象，国家专门发文规定，餐饮服务单位不得采购、储存和使用亚硝酸盐。现在餐馆、食堂用的多数是复配调料，即使含有亚硝酸盐，也不太可能过量，而且很多餐馆改用红曲等其他色素来上色了。

这次涉事幼儿园并没有亚硝酸盐，是犯罪嫌疑人自己从家里带来的，所以幼儿园其实也挺冤的。另外，由于是投毒，所以这也不是食品安全事件，也没法用食品安全监管的方式来解决或预防。

家庭亚硝酸盐中毒预防关键在于腌菜时间

除了误食中毒，亚硝酸盐也常引起家庭的食物中毒。主要原因一般是“爆腌菜”，也就是腌制时间非常短的蔬菜。

硝酸盐和亚硝酸盐是植物利用氮元素的重要渠道，因此果蔬中都有这两种物质，但主要是硝酸盐。

在腌制过程中，由于微生物的作用，硝酸盐先会转化为亚硝酸盐，导致腌菜中的亚硝酸盐不断积累。通常腌制到3-7天的时候是亚硝酸盐最高峰，随后又逐步转化为硝酸盐。

因此家庭预防亚硝酸盐中毒，主要是腌菜时间要足够长，20-40天是比较保险的。

亚硝酸盐中毒后应尽快催吐、洗胃

亚硝酸盐可与血红蛋白结合，形成高铁血红蛋白，导致携氧能力下降，出现心慌气短、恶心呕吐、呼吸困难、嘴唇发紫等症状，严重时可导致死亡。

无论是误食、投毒还是其他原因引起的亚硝酸盐中毒，救治方式都是一样的。先要尽快催吐、洗胃，然后及时送医院治疗。

多数轻度中毒患者无需做特别处理，大量喝水、静卧观察就好。中毒程度较重的，可以通过注射美兰（亚甲蓝）、VC改善血氧环境。

好消息是，亚硝酸盐中毒通常很快就能痊愈，也没有后遗症，所以只要到医院了，就不用太担心。

当然，上述教师的投毒行为依然不可饶恕，等待她的是严厉的法律惩罚。

据《北京青年报》报道

人类认识帕金森病 200 多年，你知道如何辨识防治吗

4月11日是世界帕金森病日，人类认识帕金森病已逾200年。伴随着我国人口老龄化的加剧，专家认为，公众应更多关注帕金森病，提高对帕金森病的预防意识和辨别能力，做到早期诊断、治疗，有效缓解病程，减轻帕金森病对个人和家庭带来的痛苦和负担。

“僵、慢、抖”是早期主要症状

帕金森病并不罕见，可见于从青少年到老年的各个年龄段，随着年龄的增长，患病比例逐渐增高。首都医科大学宣武医院功能神经外科主任医师李建宇介绍，帕金森病是一种常见的神经系统退行性病变，多发于中老年人，我国65岁以上人群帕金森病的患病率约为1%至2%。

英国
内科

医生詹姆斯·帕金森博士在自己住所的楼上观察到了几个邻居肢体抖动、走路姿势前倾、动作缓慢，最早系统地描述了这种疾病。北京协和医院神经科副教授王含说，当年詹姆斯·帕金森观察到的主要运动症状如今仍是帕金森病的诊断门槛，随着病程的进展，患者逐渐会出现走路不稳、容易摔倒等其他症状。

如何早期识别帕金森病？专家认为，其早期首发症状主要是“僵、慢、抖”。王含介绍，动作缓慢是帕金森病最关键的表现，包括刷牙、打鸡蛋等精细动作不灵活，走路时手臂不能自如摆动，写字变小，表情变平淡等。很多患者会手部颤抖，但也有些患者仅有肢体的僵硬感，被称为非震颤型帕金森病。

西安交通大学第一附属医院副院长、帕金森病学科带头人王茂德说，帕金森病还可出现认知障碍、精神异常、睡眠障碍、感觉障碍，以及情绪低落、焦虑、便秘等非运动症状。

治疗宜早不宜迟

“帕金森病可能是多个基因和环境因素相互作用的结

果。”李建宇说，其确切病因目前仍不明确，遗传因素、环境因素、年龄老化、氧化应激、脑外伤等均可能是影响因素。

专家表示，作为慢性病，帕金森病多数患者的病程都在10年以上，需要终身治疗。尽管尚无根治方法，但及时规范治疗能显著提高患者的生活质量。

治疗“宜早不宜迟”。首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任胡永生说，帕金森病患者若能早期发现并及时规范治疗，可基本恢复正常生活。药物治疗是帕金森病首要的治疗手段，手术是药物治疗的有效补充，出现药效减退等副作用时是进行脑起搏器手术的最佳时机。

王茂德提示，帕金森病患者在治疗时常常会陷入两种极端：有些患者不愿及时吃药，主观上认为拖延用药时间可以延缓药物的耐药性，但事实上，目前业内认为帕金森病治疗应“早发现、早治疗、早受益”。

“另一种极端的患者则是一心求快，拼命吃药。”王茂德说，有些患者感觉自己症状加重后便自行增加药量，起初僵硬、迟缓等症状会有所改善，但不久就会由“不动”变为“多动”，还可能伴随烦躁、幻觉等副作用，导致

远期治疗效果越来越差。

运动有助预防

王含说，目前研究认为体育锻炼、咖啡因对预防帕金森病或有帮助，太极、瑜伽、探戈等活动也被证实可以延缓帕金森病患者的病情进展。因此，健康的生活方式和体育锻炼仍然是普适的健康法则，对于帕金森病也不例外。

“在我国，帕金森病仍存在就诊不及时、延误诊断率高、治疗率低的状况。”王茂德说，由于帕金森病起病隐匿，早期很难察觉。建议高危人群重视健康检查，尤其是有家族史的中老年人。其他高危因素包括长期在化学工厂或有毒环境工作者、怀疑有肌张力或动作协调性有障碍者等。高危人群尤其要加强体力活动锻炼，包括肌力锻炼、关节锻炼、平衡功能锻炼等，并多参加社交活动，锻炼语言功能。

专家表示，适当的运动有助于预防帕金森病，帕金森病患者也应在康复科医生的指导下进行力所能及的锻炼，延缓运动功能减退。建议患者在清淡饮食的基础上，多吃富含纤维的食物。

据新华社报道