

一根甘蔗，为何让她抽搐30年

网传：“清明蔗，毒过蛇”；医生：这有科学依据

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 徐珊

清明时节雨纷纷。每年3—4月，我们总能听到一些有关野蘑菇中毒的悲惨故事。但今年不同，一提到中毒的话题，不少市民首先想到的却是一根再普通不过的甘蔗。

到底怎么回事？近日，网络传言“清明甘蔗毒过蛇”，吓倒了不少网友。“性情温和”的甘蔗也有毒？

3月24日，今日女报/凤网记者对长沙市多家医院进行走访了解到，和许多凭空杜撰的食品谣言不同，这个传言，竟然是真的。



扫一扫，分享健康知识

01 热点 清明蔗毒过蛇，长沙女孩中招

在路边买一根甘蔗解渴的经历，大多数人都有。但不久前，26岁的长沙女孩小丽就因为这样的经历住了院，诊断结果是：甘蔗中毒。“一口气嚼了好多切成小节的甘蔗，感觉没那么甜，有点苦涩。”小丽回忆，当时自己在单位附近水果摊看到不少人买甘蔗，就凑了个

热闹，吃完也没觉得有什么不适。直到半个小时后，她突然感觉到一阵头昏，胃部还伴有恶心，一阵阵地想吐。在办公室休息了一会，谁知，小丽突然感觉浑身发冷，双腿莫名抖动起来。“大概持续了2分钟，喝了很多水后好转了。”小丽说，没想到第二天自己又开始莫名

抽动打哆嗦。怀疑可能是食物中毒，小丽立即来到湖南省脑科医院求诊。急诊科医生迅速检查，发现她已经出现了中度的中毒症状。随即，医生对她予以输液治疗，促进体内排出毒素，同时注射一些药物，帮助肾脏代谢毒素。

02 求证 “清明蔗”毒在3-硝基丙酸

“普通甘蔗是没有毒的，通常中毒患者都是误食了红丝或黑心甘蔗。”湖南省脑科医院神经外科主任邹叔聘告诉记者，每年春季是变质甘蔗中毒的高峰期。

由于甘蔗是秋季成熟，冬季1-2月上市，有些在开春时出库上市，已经存放了较长时间。此时春季气温升高，如果运输过程、储存方式以及环境条件等不佳，就可能导致微生物大量繁殖，产生一种名叫3-硝基丙酸的毒素。大多数患者因此中

毒，导致中枢神经发生病变，引发呕吐、抽搐等症状。

今日女报/凤网记者从该院了解到，甘蔗中毒不是个例，“最严重的一例患者因错过了最佳治疗时期，中毒引发神经病变，抽搐了30年。”邹叔聘表示，甘蔗中毒，分为轻度、中度、重度三种症状。轻度中毒的患者会出现呕吐、恶心、腹痛等症状，偶有腹泻，也可能有头痛。中度中毒会伴有肠胃症状加剧，出现中枢神经系统病变症状，比如阵发性抽搐、意

识不清等，一般1-2周逐渐恢复，或留有语言、意识及运动障碍等后遗症。重度中毒主要有深昏迷和癫痫持续状态，常发生血尿等。

“黑心甘蔗中毒案例不多，毕竟肉眼能分辨。”邹叔聘说，越冬甘蔗若不新鲜，解冻后在适宜的温度下真菌会迅速繁衍，在甘蔗末端形成絮状或茸毛状的白色物质。而切开之后，断面上会有红色的丝状物。而这种“丝状物”分泌的毒就是3-硝基丙酸。

03 提醒 鲜榨甘蔗汁中毒风险大

“很多人以为把甘蔗发霉的部分砍掉，再吃剩下的甘蔗就没问题了。其实，这是个致命的误区。”长沙市第八医院中医内科主任医师卿照前告诉今日女报/凤网记者，与消费者现场选购整根甘蔗，可以亲眼让商家削

皮切段查验甘蔗是否“红心”相比，街头售卖的现成的甘蔗汁，风险大为提升。

卿照前解释，病菌入侵甘蔗后，它的菌丝可以延伸，即使砍掉霉变的部分，剩下的甘蔗也有肉眼看不见的大量毒素。所以，大家不要

买来路不明的甘蔗汁，以防不良商家将霉变的甘蔗榨汁出售。“喜欢吃甘蔗的市民，最好选购质量好的甘蔗，好的甘蔗表面有光泽，横切面呈白色，没有异味。喜欢喝甘蔗汁的市民，最好现买现削现榨甘蔗。”

健康身边事 >>

脖子作怪：她治了一场“假胃病”

今日女报/凤网(记者 李诗韵 通讯员 张维夏)慢性胃炎也能引起脖子不适?3月25日，被“胃病”折磨了一年多时间的32岁朱女士终于在湖南省人民医院出院了!而引起反胃、便秘等症状的“元凶”不是胃病，而是脖子右侧甲状腺肿瘤。

该院耳鼻喉头颈外科主任王

宁表示，甲状腺旁腺肿瘤以高血钙低血磷症群为早期症状，一般以20至50岁多见，女性多于男性。临床表现可有胃纳不振、便秘、腹胀、恶心、呕吐等症状，易误诊为胃炎，所以，一旦发现病症，要引起注意，及时到相关的科室检查，并及时治疗，不要错过了治疗的最佳时期。

01

适度运动，眺望远方。

经常按摩太阳穴，晒晒太阳有助于缓解春困。可多去户外散步，爬山，以使形体舒展。

02

早睡早起，顺应自然。

春三月应当“夜卧早起”，即每天入夜即睡，早些起床，时间上在晚上10点到早上6点较为适宜，此为养阳气的好时辰。

春困来了，该怎么对抗瞌睡

今日女报/凤网(记者 李诗韵 通讯员 陈双)

如今，正值24节气中的春分，白天昏昏欲睡、晚上很难入眠。那么，该怎样叫醒嗜睡的年轻人呢?3月25日，湖南中医药大学第一附属医院肿瘤科副主任刘华向记者分享了一份“亢奋帖”，教你怎么对抗“睡魔”。

梳头养阳，神清气爽。

可用牛角梳从前向后梳，一直梳到颈后发根处，梳50次以上至头皮微热，调动体内阳气。

少食油腻，辛甘为先。

建议多吃青菜，但不可食用大辛大热之品，如红参、鹿茸之类，以免阳气过泄。可以吃一些甜的食物，来补益人体的脾胃之气，如大枣、山药等。



04

小科普 >>

宝宝洗澡后不宜马上睡觉

文/陈钰(湖南省儿童医院骨科)

很多家长常给宝宝洗个热水澡，然后让他入睡，其实，洗澡后立刻入睡并不利于宝宝身体健康。

首先，宝宝刚洗完澡，全身血液循环加快，大脑耗氧量增加，能量消耗过度，有些宝宝可迅速入睡，但这种被迫睡眠状态会降低睡眠质量；其次，洗澡后，宝宝全身毛细血管处于扩张状态，导致晚上抵抗力会相对下降；另外，刚洗澡后体温过高，会抑制宝宝大脑褪黑素的分泌，而夜间褪黑素水平的高低直接影响宝宝的睡眠质量。如果宝宝洗澡后立刻入睡，很可能会在半夜醒来、睡眠时间短。

所以建议家长们睡前一个半小时左右给宝宝洗澡。洗完澡后，不要立刻哄宝宝入睡，可以跟他说话，玩玩简单的亲子游戏。

孩子太暴躁?这个地方可帮忙

文/唐娥(湖南省儿童医院感染科)

小孩子常有暴躁崩溃的情绪，那么该如何平息这些情绪呢?专家建议，在家里给孩子设置一个冷静角。

冷静角可以是沙发一角，放置柔软的靠垫；也可是爬爬垫，可随意打滚；甚至还可以是桌子底下，有被隔离的保护感。引导孩子，当下次想要发脾气时，这地盘就是他的撒野处。

这样做有什么好处?第一，愤怒暴躁的孩子易伤害自己，给孩子一个安全柔软角落，既可保证孩子安全，也可不压抑孩子情绪。第二，冷静角可让孩子有一个情绪缓冲，慢慢学会控制调节情绪。妈妈也可以陪伴在孩子身边，引导孩子梳理情绪。第三，冷静角像一个柔软的容器，除了能包容孩子的情绪，也能提醒大人不要太烦躁。

新年·心故事

曾有人说，对抗病魔，三分靠治疗，七分靠心态——“永不言弃”就是医生常挂在嘴边的话，鼓励了一批又一批濒临放弃的患者。

“不抛弃，不放弃”似乎对医生和患者来说，都是一种宝贵的品质。因为，每一份坚持，可能都将迎来新生。

今天，来给我们讲故事的是湖南省胸科医院内镜诊疗科医师罗莉，她的主题就是这样简单的四个字：永不言弃!



扫一扫，听罗莉讲故事