

横纹肌溶解综合征 都是小龙虾惹的祸?

○医学指导:广州市第一人民医院 杨自力 刘宗师 中山大学孙逸仙纪念医院 余涛
广东省疾病预防控制中心 邓小玲



壹 吃小龙虾会得哈夫病吗?

哈夫病是指在食用水产品24小时内发生的横纹肌溶解综合征。广州市第一人民医院老年ICU主任杨自力说,哈夫病患者主要是在大量进食小龙虾(10只以上)后24小时内出现全身肌肉酸痛的症状,部分人会出现四肢肌肉无力,排泄茶尿甚至黑色尿,实验室检查发现肌红蛋白、肌酶进行性一过性增高,临床诊断为横纹肌溶解综合征。

广州市第一人民医院刘宗师副主任医师说,临床数据显示,吃小龙虾可能会引起哈夫病,其他海鲜类产品同样会导致哈夫病的发生。

没有小龙虾的夏日,是不完美的夏日;没有小龙虾的宵夜,是不完美的宵夜。然而,对于美味的小龙虾,我们想说一声:“爱你,着实不容易!”为何会有如此说法呢?这是由于美味的小龙虾已多次“惹祸”,每年都有不少人因小龙虾而“中枪”!中山大学孙逸仙纪念医院急诊科副主任余涛副主任医师告诉记者,前两周接诊了一位二十多岁的年轻女性,就诊时伴有周身酸痛乏力、排酱油样小便的情况。这位女性既往身体健康,最近也未受过外伤,也未剧烈运动或者服用过药物,可抽血一检查,“肌酶”显著升高,医生考虑到“横纹肌溶解综合征”(以下简称横纹肌溶解),便立即住院治疗。

这位年轻、健康的女士怎么会突然出现横纹肌溶解呢?原来该女性就在就医前曾食用过小龙虾,美味的小龙虾成为此次起病的罪魁祸首!这已不是小龙虾第一次“惹祸”,广东省疾病预防控制中心营养与食品安全所所长邓小玲告诉记者,早在2000年北京部分地区小龙虾食客中出现此类疾病,在2010年南京市还出现过集中报道的病例,并引起社会广泛关注。其实,小龙虾“致病”也并非中国独有,早在1924年欧洲波罗的海的哈夫(HAFF)海滨沿岸就有人进食水产品24小时后出现横纹肌溶解综合征,此后在世界各地也都有陆续类似报道,亚洲地区首次的哈夫病报道就是与进食小龙虾有关,哈夫病也(Haff Disease)因此而得名。

贰 为何会发生横纹肌溶解综合征?

“横纹肌溶解综合征”实际上就是指各种原因引起的机体骨骼肌(人体的多数肌肉组织)破坏、溶解,骨骼肌细胞内的肌红蛋白和肌酸磷酸激酶(肌酶)等物质大量释放,进入血液后引起的肌体生化紊乱和器官功能的损伤,严重的可以导致急性肾功能衰竭,甚至死亡。

刘宗师告诉记者,人体的肌肉分为三种,骨骼肌(横纹肌)、平滑肌(主要分布在内脏)、心肌。

横纹肌又称骨骼肌,分布于四肢、颈、肩、胸、腰、背等处,骨骼肌收缩活动时可使眼睛睁开转动、维持面部各种表情、咀嚼吞咽及说话发声和肢体一切动作,人体大约有600多块骨骼肌,约占身体重量的27%~33%。对于正常健康的人来说,只要有1kg以上骨骼肌受损就可能发生肌红蛋白升高。刘宗师解释说,引发横纹肌溶解的原因很多,主要原因如下:

1. 滥用药物。
2. 酗酒。
3. 运动量强度过大,超出了自身身体的承受范围。
4. 过量食用不洁海鲜。
5. 挤压伤。严重的外伤之后,例如车祸、地震后病人被垮塌物击伤或压埋后容易出现。

此外,临床上还有接触天然毒素(例如毒蕈、蛇毒、蜂虫蛰伤等)、代谢异常(例如低钾血症、低钠血症、糖尿病酮症酸中毒等)、极端体温(高温或低温)、中暑、吸毒、细菌或病毒感染等等。

叁 横纹肌溶解综合征有何解?

“横纹肌溶解可轻可重,没有基础病的年轻人多是一过性的,及时就医治疗会痊愈。”刘宗师说,当出现身体极度乏力、尿液颜色变成浓茶色、尿量减少、神志出现乱语、昏迷就要引起注意。

肆 如何避免哈夫病引起的横纹肌溶解综合征?

专家提醒,在品味美食的同时还是应该注意以下几个问题:首先,应了解自己的体质和身体状况,对于曾经有过哈夫病的朋友就不要再食用小龙虾,以免再次发生不测。

其次,凡事过犹不及,食用小龙虾时切不可过量,在食用小龙虾期间,应该避免其它的可能引起横纹肌溶解综合征的其他因素,例如酗酒、过量运动、服用敏感药物等。

再次,应该要有选择性地挑选水产品,并注意保存和处理,避免变质和交叉感染,根据水产品食物中毒的特点预防和减少中毒事件的发生。

最后,要及时关注当地媒体信息,对于短期哈夫病集中发生的区域和时间应该避免接触。(记者 赵莹 通讯员 魏星林 伟吟 刘文琴)

肆 横纹肌溶解综合征全怪小龙虾?

邓小玲告诉记者,从目前研究来看,吃小龙虾是否会引发横纹肌溶解综合征还存在争议。总体来说,我国从首例哈夫病报道至今,每年也只有极少数进食小龙虾食客会罹患此病,总体发病率未有显著改变,与国际报道一致。

有研究发现,我国哈夫病的发病率比同期其他水产品引起的食物中毒事件发生率,且严重病例比例极低,一般预后良好。然而,直到今天,哈夫病的致病因素和机理仍然不明。我国曾在2010年南京发病的患者血液和尿液样品及相关市场的小龙虾进行了多达900多种有关化学物质筛查,未发现小龙虾中存在已知的可致横纹肌溶解综合征的化学物质。

目前也有观点认为,横纹肌溶解的发生与个体差异有关,部分患者存在易感基因,先天对各种致病因素敏感。致病的小龙虾体内可能蓄积水产养殖区域特定的毒素或水藻类,或多种因素叠加加重导致中毒,而美国疾病预防控制中心则怀疑哈夫病与一种耐热性毒素相关。

孩子突然肚子疼

○医学指导:广东省妇幼保健院 朱小春

引发小儿肚子疼的原因有很多种,再加上小孩子无法用语言来准确地表达这种疼痛,往往让爸爸妈妈惊慌失措。那么,小儿肚子疼有哪些原因造成的呢?哪些肚子疼家长需引起警惕?

急性肠系膜淋巴结炎

肠系膜淋巴结炎,也是造成小儿反复急性腹痛的一个原因,这类患儿常合并有上呼吸道感染。小儿肠系膜淋巴结炎的腹痛多为阵发性或痉挛性疼痛,在两次疼痛间隙,患儿会感觉好些,疼痛可发生在腹部任何部位,但又因肠系膜淋巴结在回肠末端最为丰富,因此发炎后常表现为脐周或右下腹的疼痛,常被误以为是阑尾炎,但跟阑尾炎疼痛表现不同的是,肠系膜淋巴结炎导致的腹痛并不会出现反跳痛,超声检查可予以诊断。

处理:因肠系膜淋巴结炎多为病毒感染,部分可伴有细菌感染,故治疗上以抗病毒、抗炎为主。另外,又因本病容易反复发作,所以要注意增强小儿体质,提高身体对疾病的抵抗力。

肠套叠

这种情况常见于2岁内的小儿,尤其是4~10个月内的儿童多见。肠套叠所致的肚子疼常表现为突然的阵发性的腹痛哭闹,家长会说:“我小孩几小时前都是好好的,之后就一阵一阵哭个不停,怎么样都哄不住。”阵发性的原因主要跟肠子蠕动的特点有关,当蠕动波到达套叠部位的时候,疼痛才会发生,所以,肠套叠发生的时候,玩得正起劲的孩子会突然哭得很厉害,持续一会后,孩子又像平时一样玩耍了,间隔一段时间后,腹痛又开始了。如此反复发作,疼痛的时候还伴有面色苍白、烦躁不安地哭闹,双腿不由自主地向腹部屈曲。腹痛一段时间后可能出现呕吐、果酱便。除此之外,我们可以在肠套叠患儿的右上腹或腹部正中触摸到腊肠样的肿块,按压的时候,小儿会哭得更厉害。

处理:由于肠套叠发生后自动复位的可能性极小,套入的肠管如果一直处于挤压状态,就容易发生血液循环障碍,肠壁水肿、充血,使肠腔变窄,导致肠梗阻,时间久了,肠管会发生缺血、坏死甚至肠穿孔。所以,家长一旦发现孩子出现上述的腹痛及之后的表现,应立即将孩子送往医院,以免耽误了治疗。

胃脘痛

幽门螺杆菌(以下简称Hp)是寄居于人类胃黏膜最常见的病原菌之一,人是这种病菌的唯一自然宿主,小儿也不能幸免。当小儿受Hp感染后,一般很难被机体清除而慢慢变成了慢性感染,引起慢性胃炎、消化不良、腹胀、恶心、呕吐、反酸、嗝气等症状,主要表现为连续3个月或3个月以上的时间内至少有3次不连续的上腹部或脐周疼痛。

处理:在排除了上呼吸道感染、肝胆疾病、肠梗阻、心肌炎、饮食不当等原因造成的消化道症状外,应尽早到医院做胃镜检查,或行呼气或大便Hp尿素酶抗体快速检测等检查,看是否是由于Hp感染所致的胃炎、消化不良等。其污染的食品可导致从腹泻到肿瘤等200多种疾病,而多数食源性疾病是由于食用了受致病微生物污染的食品引起的。在我国,据不完全统计每年约有2~3亿人次发生食源性疾病,每年报告的食源性疾病暴发事件大约有600~800起,导致数百人伤亡。基于这些常见致病菌的“罪证”,现对这些“通缉令”!请大家认准这几个危险分子:

1号通缉犯:沙门菌

作案手法:沙门菌通过多种途径污染食物,例如通过动物粪便直接污染食物或者通过刀、砧板、购物篮、厨师的手等交叉污染食品。它作案很有广泛性,是我省食源性疾病暴发的头号致病菌。

如何辨认:人感染后,过12~36小时左右开始出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化道症状。

被它袭击的下场:轻者折腾个4~6天后自愈,但少数小孩、孕妇、老人等会病情比较严重。

2号通缉犯:副溶血性弧菌

作案手法:藏于海水、沿海环境、海底沉积物和鱼类等海产品中。

3号通缉犯:大肠埃希菌

作案手法:通过被粪便污染的土壤和水等来污染食品,或者经过带菌者的手、被污染的器具等来污染食品。

如何辨认:剧烈腹痛、脐部阵发性绞痛、腹泻多呈水样便。

被它袭击的下场:病程常为2~3天,一般恢复较快。

4号通缉犯:金黄色葡萄球菌

作案手法:主要通过被金黄色葡萄球菌污染的食品加工制作人员的手来污染食品。它在食物中大量繁殖,并产生金黄色葡萄球菌肠毒素。

如何辨认:出现恶心、剧烈呕吐(多呈喷射状)、上腹痛、腹泻等。

被它袭击的下场:一般1~2天就会痊愈。仅有极少数老人、弱、幼儿患者会因并发症死亡。

5号通缉犯:单增李斯特菌

作案手法:天生不怕冻,在冷

密切留意这五大吃出来的病!

○医学指导:广东省疾病预防控制中心营养与食品安全所 卢玲玲

中。生存能力强,在抹布和砧板上能生存一个月以上。它主要通过未煮熟的污染海产品侵袭人类。

隐藏窝点:海洋鱼、虾、蟹、贝类等海产品以及咸菜、熟肉类等,近几年也发现通过厨具等交叉污染食品。

如何辨认:剧烈腹痛、脐部阵发性绞痛、腹泻多呈水样便。

被它袭击的下场:病程常为2~3天,一般恢复较快。

3号通缉犯:大肠埃希菌

作案手法:通过被粪便污染的土壤和水等来污染食品,或者经过带菌者的手、被污染的器具等来污染食品。

隐藏窝点:动物性食品(特别是肉类,如病死的牲畜肉、畜肉或肉内脏等)。

如何辨认:上吐下泻、发烧、上腹痛。感染肠出血性大肠杆菌等类型的,还会出现血便。

被它袭击的下场:严重者可能出现溶血性尿毒综合征,特别是老人、儿童多见。

4号通缉犯:金黄色葡萄球菌

作案手法:主要通过被金黄色葡萄球菌污染的食品加工制作人员的手来污染食品。它在食物中大量繁殖,并产生金黄色葡萄球菌肠毒素。

如何辨认:出现恶心、剧烈呕吐(多呈喷射状)、上腹痛、腹泻等。

被它袭击的下场:一般1~2天就会痊愈。仅有极少数老人、弱、幼儿患者会因并发症死亡。

5号通缉犯:单增李斯特菌

作案手法:天生不怕冻,在冷



3. 烧熟煮透

食物要彻底做熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品;汤类食物要煮开以确保持中心温度大于70℃;熟食再次加热要彻底。

4. 在安全的温度下保存食物 熟食在室温下不得存放2小时以上;在室内熟食应及时冷藏于4℃以下或保持60℃以上;即使在冰箱中也不能过久储存食物;冷冻食物别在室温下化冻。

5. 使用安全的水和食物原料 使用安全的水,挑选新鲜和有益健康的食物。选择经过安全加工的食品,例如经过巴氏消毒的牛奶。水果和蔬菜要洗干净再吃。不吃超过保存期的食物。

舌尖上的“安全法则”

看完这些“通缉令”,大家是不是都觉得这些“作案分子”太残忍、太可怕?只要努力做好以下几点,舌尖上的安全也可以保证:

1. 保持清洁 准备食品期间要经常洗手;便后洗手;清洗和消毒用于准备食品的所有场所和设备;避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。

2. 生熟分开 生的肉、禽和海产品要与其他食物分开;处理生的食物要有专用的刀具和切肉板等用具;使用器皿储存食物,以避免生熟食物互相接触。

小贴士:

如出现腹泻、呕吐等消化道症状,要尽快到医疗机构就医,并立即停止食用可疑食品和妥善保存剩余食品和原料以备调查,医疗机构会将可疑食源性病例报告卫生行政部门。

另外,怀疑在外就餐或集体用餐引起的食源性疾病暴发事件的,还可打12345市民服务热线进行投诉。(通讯员 梁宁)