

# 吃螃蟹会中毒? 要看怎么吃

晨报记者 曾昊然 通讯员 李琪彬

“秋风起,蟹脚痒”,又到了吃螃蟹的季节。许多市民肚子上的馋虫开始按捺不住了。每当这时候,网上总是会出现“某某人千万不能吃螃蟹”“吃螃蟹会致癌”等流言。那么好吃的螃蟹真的“有毒”吗?

## 蟹黄不致癌 但别多吃

蟹中最为精华的部分当属蟹黄了,其鲜美的口感叫人垂涎三尺!可一篇名为《美国卫生局叫停华人吃蟹黄,因为其可能致癌》的文章开始流传,文中称纽约市相关部门将蟹黄、蟹膏列为禁吃部位,因为其含有很多化学污染物。

那事实真相如何呢?其实纽约市卫生局的消费建议并非针对

螃蟹或蟹黄,而是由于纽约当地工业污染严重,建议不要食用或有限食用蟹黄,在其他地方可能并不适用。厦门市中医院消化内科主治医师曹健表示,在正常养殖环境中养殖的螃蟹,一般情况下都是可以正常食用的。即便是养殖环境中存在一定的污染物,也无需担心。因为其污染物集中的部位不是蟹黄,而是蟹腮、蟹胃、蟹肠、蟹心等不能食用的部位。所以,大家对蟹黄的卫生问题大可放心。

曹健表示,从营养成分的角度来说,蟹黄属于一种营养丰富、热量低的食物。蟹黄中含有丰富的微量元素、胶原蛋白、钙、磷等多种人体必需的营养成分,但是我们需要控制摄入量,每天控制在40g-70g左右(大概1-2只),毕



竟螃蟹是应季食物,不宜常年吃。

## “三高”人群少吃蟹

蟹黄里的胆固醇含量较高,

100克蟹黄含有460毫克胆固醇,而人体正常胆固醇摄入量不能大于300毫克,所以“三高”人群以及有冠心病的患者要少吃。

另外螃蟹属于高嘌呤食物,肠胃功能虚弱和腹痛腹泻、尿酸高或痛风患者要少吃。吃螃蟹不能贪多,螃蟹性寒,不宜多吃,正常成人一顿最多不要超过三只,孩子还应当适当减量。

## 最营养的吃法——蒸着吃

焖、烧、蒸、煮、炒,一百个人有一百种吃螃蟹的方法,但最营养的只有一个——蒸着吃。从营养学的角度来看,营养元素流失得越少,螃蟹的营养价值越高,选择清蒸让其中的营养成分最大程度地保留。

此外,死蟹、生蟹都不要吃,临床上碰到的一些食用螃蟹中毒的患者大多因为食用已死亡导致细菌大量繁殖或是未煮熟的螃蟹导致的。 S8A11018

## 陈少芬: 痔疮症状莫忽视 早去肛肠科检查



晨报讯(记者 马丽)痔疮作为常见的肛肠疾病,虽不会危及患者的生命,却能让患者饱受痛苦折磨。厦门马城医院肛肠科主任陈少芬表示,生活中若出现便血、排便困难等症状,应及时进行肛肠疾病的排查,从而进行有针对性的治疗。

肛门、直肠是肛肠疾病生长的主要部位,比较隐匿,患者在如厕时若是不细心,很容易忽略便血的情况。在很多人看来,便血只是痔疮的表现,不太引起重视。

“实际上除痔疮外,便血还是肛裂、肠息肉、肛瘘等肛肠疾病的典型表现,其中早期的肠道恶变也以便血为主要症状。”陈少芬说,临床上,绝大多数肛肠疾病患者出现便血多为间断性,少数患者也会连续性便血,长期便血血容量积少成多,会使身体丧失大量的铁,从而出现缺铁性贫血。她表示,当患者贫血程度较重或进展较快时,会出现面色苍白、恶心、心率加快、倦怠乏力等症状,更有甚者还可能造成重要脏器缺血缺氧,而引起相应的功能障碍,出现晕厥、休克、丧失意识等严重后果。

陈少芬进一步分析,从发病部位来看,痔疮多集中在大便排出的“通道”,在一定程度上会

对大便排出产生阻力,大便若是在肠道内滞留过久,则会变得又干又硬,排出时也会更加困难。“当然痔疮只是引发排便问题的一种疾病,肛乳头瘤、肛窦炎、肛裂等疾病治疗不及时也会造成不同程度的排便问题。”

生活中,不少患者希望通过饮食调理来改善这一症状。陈少芬建议患者在饮食调理效果不明显的情况下,须警惕肛肠疾病的“侵袭”,以免久拖不治引发更加严重的全身性问题。她特别提醒中老年肛肠疾病患者,不仅平时要做好预防措施,出现相关症状时更要尽早诊治。

S8A11028

## 专家名片



陈少芬 中国中西医结合学会会员、厦门马城医院女子肛肠诊疗科主任,毕业于福建中医药大学,曾在厦门市中医院肛肠科临床进修工作多年,从事中西医结合肛肠疾病诊治与研究十多年,擅长治疗各种肛肠常见病、多发病、疑难杂症等。

## 钓鱼被鳍尖刺伤 尿失禁紧急就医

晨报讯(记者 马丽 通讯员 彭钦平)在互联网公司工作的周先生平时工作强度大,每到长假都会尽量让自己好好放松一下。想到长假期间旅游景区大都人满为患,周先生决定放弃出游,选择就地到海边垂钓休闲。10月3日,带着前一天垂钓颇有收获的好心情,他又来到僻静海边甩出钓线,坐在小凳上当起悠闲的姜太公。不一会,浮标起伏鱼儿上钩,他扯起鱼钩发现是一条半尺多长的不知名海鱼。预感到有危险的他用小毛巾包着手从钩上取

鱼时,右手中指还是不小心被鱼背上的鳍尖所刺,伤处瞬间就出现红肿,很快疼得直不起腰来,有尿失禁的感觉。

他紧急前往前埔医院就诊,经过急诊外科医生止痛、抗过敏等一系列处理,虽然没有大碍,但被刺部位依然麻木。

该院急诊外科主任王龙介绍,被各类海鱼和海鲜所伤后到医院救治的患者时有发生。他曾接诊一名被一条老虎鱼刺伤的市民,感觉就像被烧红的钢针扎伤,所幸及时就医没有留下后患。还曾有一位渔

民在海上围捕时,被一条惊飞的尖嘴鱼直接插进了胸脯。

被海鱼所伤后,大都伴有剧烈的疼痛感。对此,王龙建议,不论是垂钓还是在市场上挑选新鲜海产品,尽量不要用手去碰触。毒素一般都呈酸性,若不幸被海鱼或虾蟹刺伤,可迅速用碱性肥皂清洗伤口。除了自救及时排毒之外,如果感到伤处剧烈疼痛和蔓延性红肿,尤其是出现寒战、高热等败血症表现,一定要迅速到医院检查治疗,以防出现感染海洋致病菌的严重后果。 S8A11031

## 白内障和高度近视可以一箭双雕?

明天下午,眼科中心专家讲座为您解答

白内障是目前致盲率高的眼病之一。600度以上的近视称为高度近视。据统计,普通人患白内障一般在60岁以后,而高度近视患者由于眼内情况发生一系列改变,晶状体发生混浊的时间会提前10年甚至更早。

通过手术摘除白内障同时换上人工晶体,大多数的白内障患者可恢复到理想的视力。然而有些老年朋友对手术都很“害怕”,特别是高度近视患者,或担心自己眼底差不适合做手术,或惶恐术后恢复慢、效果差,从而一拖再拖,以至于延误了治疗时期。

高度近视到底能不能做白

内障手术?一次白内障手术真的可以同时解决白内障和近视问题吗?又该如何把握治疗时机?本周六14:30,厦门眼科中心白内障专科陈伟主任医师将会为此疑问的患者朋友们答疑解惑。

## 讲座专家 陈伟

主任医师,福建省及江西省医学科研基金网评专家,厦门市高级职称评审专家委员会委员,中国慈善基金会白内障复明手术专家,在国内较早开



展飞秒激光白内障手术及高度近视ICL手术。多次受邀参加宁夏、西藏等国家级光明救助行动,应邀参加美国、欧洲及亚太地区国际眼科学术会议并进行白内障手术直播。

擅长:复杂白内障、儿童先天性白内障、高度近视、老视矫正及飞秒激光白内障手术。

S8A12007

## 讲座预告

- 活动时间:2018年10月13日(周六)下午2:30
- 活动地点:厦门眼科中心1号楼17楼会议室
- 报名电话:0592-2109885(也可直接来院参加)