

# 吃火锅太急,吞烫食致食管8厘米严重溃疡,医生提醒 50℃就到食管耐受警戒线

日前,湖南长沙一名女子因吃火锅时太心急,直接吞咽捞出来的滚烫食材,导致食管上段出现长达8厘米的严重溃疡,连喝凉水都如同刀割。这给爱喝热茶、爱吃火锅的人敲响了警钟。  
福建医科大学附属第二医院消化内科副主任医师陈江木在接受本报记者采访时表示:长期饮用超过65℃的热茶,同样会危害食管健康。他呼吁,改掉“趁热吃”“趁热喝”的老习惯,注意饮食温度。  
□融媒体记者 张沼焯

## 食管黏膜并不“皮实”

据媒体报道,长沙的王女士与朋友一起吃火锅时,因为太饿,且边吃边聊天,将刚从翻滚汤底中捞出的肉丸直接吞下。当时,她只觉得胸口发紧,喝了些冰饮料缓解,便没再理会。  
谁知第二天,她连喝凉水都感到胸骨后的烧灼剧痛。经胃镜检查,医生发现其食管上段有一条长达8厘米的溃疡。成年人的食管全

长不过25—30厘米,这意味着她的上段食管几乎“体无完肤”。“很多人觉得食管很‘抗造’,其实它比我们想象的要脆弱得多。”陈江木医生解释道,食管黏膜的正常耐受温度在50℃—60℃之间,而刚出锅的火锅食材中心温度往往高达80℃—90℃。这种高温足以在瞬间造成黏膜蛋白变性、组织坏死,形成溃疡甚至穿孔。



刚出锅的火锅食材温度高达80℃—90℃,足以造成食管溃疡,甚至穿孔。(CFP)

## 长期喝烫茶水同样危险

泉州人大多爱茶,许多老茶客有“茶要趁热喝才香”“水要沸、杯要烫”的饮茶习惯。陈江木医生指出,功夫茶的传统饮用温度,常常超过65℃,长期反复饮用过烫的茶水,食道黏膜会在“损伤—修复一再损伤”的循环中不断增生,细胞突变的风险随之累积。临床流行病学调查也证实,在喜欢热茶、热粥的地区,食管癌的发病率明显高于其他地区。  
“王女士是一次性急性烫伤,症状剧烈,来势汹汹,反而容易让人警惕。更可怕的是长期的慢性损伤,没有剧痛,日积月累,等到

出现吞咽困难再去检查,往往已是中晚期食管癌。”陈医生不无忧虑地说。  
现代人的餐桌上,常常出现“火锅+冰可乐”“热茶+冷饮”的混搭餐饮。陈医生明确告诫:这种冷热交替的吃法,不仅不能“中和”高温,反而会加重食管损伤。  
“滚烫的食物接触黏膜后,局部已经发生热损伤。此时,立刻喝冰饮,血管在短时间内剧烈扩张又收缩,会导致黏膜缺血、痉挛,进一步加重炎症反应。”他比喻道,这就像皮肤烫伤后再用冰块冷敷,反而容易造成烫伤叠加冻伤。

## 把“趁热”改成“趁温”

在日常生活中,许多长辈喜欢催晚辈“快趁热吃”,其实这是一种需要更新的健康观念。温热的食物既能保留风味,又不会伤害食管,“慢一点,晾一下”,反而有益健康。陈医生给出了保护食道的建议,核心就是把“趁热”改成“趁温”。  
火锅食材出锅后,放1—2分钟。捞出的肉丸、豆腐、粉丝等,最好先在碗里放一会儿,或者用嘴唇试一下温度,“不烫嘴”是最简单的安全标准。  
茶叶在用沸水冲泡后,稍等片刻再饮用。功夫茶讲究“烫杯温壶”,但饮茶时不必追求“烫口”。建议沸水冲泡后,将茶汤倒入公道杯

或小杯中,稍等30秒至1分钟,待温度降至55℃以下,达到手摸杯壁不烫手、入口温润的程度,再饮用。  
拒绝“冰火两重天”。刚吃完烫食,不要立刻喝冰饮,否则冷热交替,会加剧黏膜损伤。  
如果餐后或饮茶后出现以下症状,请及时到消化内科就诊,切勿硬扛:胸骨后有烧灼感或疼痛;吞咽食物时,有停滞感或异物感;出现反酸、烧心,且休息后不缓解。  
陈江木特别强调:“胃镜检查结果是诊断食管损伤的‘金标准’。一旦出现上述症状,尤其是有长期烫食、烫饮习惯的人群,建议尽早接受胃镜筛查。”

# 判断水果糖分高低不能仅靠“甜不甜”



百香果等水果的酸味掩盖了高糖特性(GIF)

眼下,荔枝、西瓜、芒果、榴莲等水果陆续大量上市,消费者享受甜蜜快乐的同时,也要注意高糖水果暗藏的健康风险。记者就此采访了泉州市营养健康协会常务副会长、国家一级公共营养师杜三元,从专业角度深入解读“甜蜜误区”。

首先,仅仅依靠“甜不甜”来判断水果的糖分高低是不科学的。杜三元表示,判断一个水果是否需要控量,至少要看三个指标:含糖量、一次食用的实际分量及其对血糖的影响。“营养学上,常把每100克含糖量超过10克的水果称为高糖水果。”

市面上的高糖水果主要分为四类。第一类是荔枝、龙眼、葡萄等容易让人“停不下来”的果实;第二类是山楂、百香果等酸口高糖的水果,酸味掩盖了高糖的特性;第三类是榴莲、菠萝蜜等热带高能量水果,榴莲每100克含糖量约为27克;第四类则是果脯、果干及鲜榨果汁。“果干看似健康,实则浓缩了糖分,百果果干的含糖量可能是一份甜点的数倍。”杜三元强调。

高糖水果过量食用将对身体造成多重损害。“最直接的风险在于高糖水果会引起血糖剧烈波动。”杜三元提醒,糖尿病及胰岛素抵抗人群如在短时间内摄入大量高GI、高GL的水果,餐后血糖会显著飙升,干扰病情控制。其次,水果中的果糖大量摄入会加重肝脏负担,长期食用高糖水果可能诱发脂肪肝。摄入果糖超量还会导致内源性嘌呤增加,有诱发或加重痛风的风险。

在摄入量上,杜三元建议,每人每天摄入200—350克新鲜水果为宜。而榴莲、荔枝等高糖水果一次摄入量不要超过100克。西瓜一次摄入量宜控制在200—350克。“夏季吃水果,核心是遵循四点原则:吃整果,少喝果汁;吃小份,少吃大盘;高糖水果要减量摄入;特殊人群要把水果纳入每日总热量中计算。”  
□融媒体记者 张沼焯

# 鼻病毒阳性率上升

## 抗生素、奥司他韦等对其无效,勿盲目服用

随着气温升高,湿度增加,呼吸道疾病进入高发窗口期。记者近日从第910医院获悉,鼻病毒阳性率持续走高,已成为继流感病毒、呼吸道合胞病毒之后又一常见的呼吸道病原体。更值得警惕的是,目前全球尚无针对鼻病毒的特效药和疫苗,科学防护、精准检测是应对关键。  
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 黄芳

沫传播和接触传播,在学校、办公室、商场等人群密集区域极易扩散。

## 易被当作“空调病”

春夏季节的呼吸道不适,很容易被误当作“空调病”“上火”,应注意甄别鼻病毒感染特征。  
**核心症状:**鼻塞、流清涕、打喷嚏、鼻痒、咽喉干痒,症状集中在鼻腔和咽喉。  
**伴随症状:**轻微咳嗽、头痛、全身乏力,一般无剧烈酸痛。  
**发热特点:**多数人不发热或仅低热,这是鼻病毒感染与流感、新冠病毒感染最显著的区别。

代绪波特别提醒,婴幼儿、老年人,哮喘、慢性鼻炎患者,免疫力低下人群需重点关注。感染鼻病毒后,他们可能诱发支气管炎、肺炎,或加重原有呼吸道疾病,一旦出现喘息、气促等表现,应立即就医。

## 无特效药和疫苗

针对鼻病毒没有特效药和疫苗,日常防护就是第一道防线。代绪波给出以下预防建议:  
勤洗手,用肥皂或洗手液在流动水下搓洗20秒以上,避免用手触碰口鼻。  
科学使用空调,空调温度别低于26℃,定期清洗滤网;室内外温差别太大,

避免呼吸道受到骤冷骤热刺激。  
常通风,每天开窗2—3次,每次15分钟;定期擦拭桌面、手机、门把手等高频接触物品。  
增强免疫力,保持规律作息,多吃富含维生素的果蔬,适度户外锻炼,提升自身抵抗力。  
代绪波强调,鼻病毒是病毒感染,抗生素完全无效,滥用抗生素会破坏肠道菌群;奥司他韦等抗流感药仅针对流感病毒,对鼻病毒无作用,不要盲目服用。  
代医生提醒,出现重症需立即就医,如持续发热超3天、呼吸急促、精神萎靡等。婴幼儿患者如出现脱水、反复喘息,更应警惕。

## 通过飞沫和接触传播

第910医院检验科主任代绪波介绍,鼻病毒偏爱33℃—35℃的鼻腔温度,是导致30%—50%普通感冒的核心病原体。它并非秋冬季“专属病毒”,在春夏时节同样活跃。这是因为一方面,气温升高后,人群外出、聚集增多,传播机会大幅增加;另一方面,室内空调与室外温差较大,会降低呼吸道黏膜抵抗力,给病毒可乘之机。  
目前鼻病毒已发现三大群、169个型别,感染一种型别后产生的免疫力无法抵御其他型别入侵,这也是人们容易反复感染鼻病毒的根本原因。该病毒主要通过飞

# 优化审批模式 跑出“加速度”

本报讯(融媒体记者黄耿焯 通讯员王金庄 庄铭)日前,临近下班时间,张先生赶到南安市政务服务大厅请求办理医疗结构即将到期的放射诊疗许可变更业务。工作人员闻讯为其启动“延时服务”加急办理,开启“独任审批”流程,当场审核办结,用高效暖心的服务化解群众的燃眉之急。张先生感动地说:“本以为今天要白跑一趟,没想到工作人员为我加班,让我及时办完了手续。”  
今年以来,在南安市政务服务中心指导下,卫健窗口聚焦“便民、高效、规范”核心目标,以流程再造、服务创新、数据赋能为抓手,持续优化审批服务模式,压缩办理时限,提升服务质效,让卫健审批跑出“加速度”。今年以来,累计受理各类审批事项820余件,提前办结率100%,办事满意度100%,群众跑动次数平均减少75%,改革红利持续释放。

流程再造,全面梳理94项审批事项,聚焦高频事项“做减法”。该市卫健部门深化“双校验”并联审批改革,将医疗机构执业许可与放射诊疗许可校验整合为“一套材料、一次提交、同步审批”,审批时限压缩至3个工作日内;优化开办诊所套餐服务,整合诊所备案、医护执业注册等事项,实现“一次申报、当日办结”;推行告知承诺制、容缺受理和“无感续证”服务。

服务创新,推动卫健服务从“能办”向“好办、易办”转变,围绕服务需求“做加法”。该市卫健部门依托一体化政务服务平台,实现审批事项全程网办100%,电子证照共享复用,无纸化办理覆盖全流程。为偏远地区群众、行动不便群体推出“上门办”服务;设立“绿色通道”,开通帮办代办服务,切实提升群众办事体验。

# 红斑狼疮恶化或因不良情绪

系统性红斑狼疮是一种慢性自身免疫性疾病,临床表现个体差异较大,其病因复杂,而情绪是极易被忽视的因素。  
这是因为剧烈的精神刺激,长期的精神压力,会扰乱人体的“神经—内分泌—免疫”网络。对于系统性红斑狼疮患者而言,其免疫系统本身就处于异常活跃的失衡状态,当该系统被扰乱后,会让异常免疫细胞彻底失控,开始错误地攻击自身正常的组织和器官,进而诱发或加重病情,导致发烧、皮疹、关节痛、乏力等典型症状突然爆发。  
为避免系统性红斑狼疮病情反复,患者除了要积极配合医生治疗,养成规律作息、合理饮食等良好生活习惯外,还注重情绪调节,保持积极乐观的心态,主动规避巨大的精神刺激,必要时可寻求专业医生的心理疏导。  
(来源:家庭医生报)

# 五个妙招帮您轻松控盐



食盐不仅是菜肴的调味剂,更与健康息息相关,控盐正是饮食健康的关键一环。《中国居民膳食指南(2022版)》明确建议:成年人每天食盐摄入量不超过5克,烹调油摄入量则应控制在30克以内。然而,许多家庭的日常用盐习惯早已悄然超标。泉州疾控教您如何科学减盐。  
□融媒体记者 张沼焯 通讯员 叶莹莹

## 警惕饮食中的“隐形盐”

不少人认为“吃盐少了没力气、没味道”,但高盐饮食的危害远比想象中更隐蔽。血压悄悄升高,食盐摄入过多会显著增加高血压的发生风险。人年龄越大,对盐越敏感,风险也随之上升。  
“隐形盐”藏在日常里。酱油、蚝油、咸菜、挂面、面包甚至饼干中,都藏着看不见的钠。例如,10毫升酱油约含1.6—1.7克盐,一小袋15克的榨菜也有1.6克盐。这些都在不知不觉中拉高了每日盐摄入量。  
影响全家健康。儿童从小养成重口味,会增加成年后患慢性病的风险;老年人减盐更是刚需,60岁以上人群对盐的变化格外敏感,清淡饮食能更好地守护心血管健康。

## 学会“量化控盐”

减盐不是让菜肴变得寡淡无味,而是用更聪明的方式,既保留风味,又减少盐摄入。  
巧用“天然调味料”替代盐。烹饪时别只依赖盐瓶:多用醋、柠檬汁提鲜,酸味能“放大”咸味,让您少放盐也能尝到

明显风味;善用葱、姜、蒜、花椒、八角、辣椒等天然香料,用食材本身的香气代替咸味。高血压风险较高的人群可适量选用高钾低钠盐,在满足咸味的同时减少钠的摄入。

改变烹饪习惯,晚放盐胜过早放盐。菜快出锅或关火后再放盐,咸味附着在食材表面,用量少、咸度足。炖、煮类菜肴因汤水多,盐会被稀释,应比平时少放一半盐。用咸菜、酱菜做配料时,先用水冲洗或浸泡片刻,可去除多余盐分。

学会“量化控盐”,告别凭感觉。家中备上定量盐勺(如每勺2克),每人每天不超过2.5勺。若只在家做一餐,按餐次比例分配,如午餐用盐量占全天用量的40%,则每人用盐不超过2克。别忘了酱油、蚝油、鸡精等也是“高钠调味品”,用了它们必须相应减少食盐用量。养成看营养标签的习惯,少吃钠含量超过800毫克/100克的食物。

避开“高盐陷阱”,警惕“隐形盐”。少吃腌制品、火腿肠、挂面、面包等加工食品,它们吃起来不咸,钠含量却可能很高。在外就餐主动要求“少盐少酱油”,优先选择清蒸、白灼菜品,避开红烧、卤味、腌制类菜肴。优先选择低钠、减盐的调味品,用生抽替代部分老抽,蚝油、鸡精尽量少放。合理搭配,让清淡饮食不枯燥。每餐



少放一勺盐,健康藏在生活习惯的改变里。(CFP)

搭配一份不加任何酱料的新鲜蔬菜或水煮菜,逐渐降低味蕾对咸味的依赖。多尝试用海带、香菇、番茄自带鲜味的食材提汤底,鲜味足,盐自然少放。

## 避开减盐误区

●误区一:“我血压正常,就不用减盐了”  
健康的血压同样需要清淡饮食守护。高盐是高血压的重要诱因,提前减盐能降低未来患病风险。  
●误区二:“用酱油、蚝油代替盐,就不算吃盐了”  
10毫升酱油约含1.6—1.7克盐,一勺蚝油也含不少钠。用了这些调味品,食盐必须再减量,否则钠摄入量照样超标。  
●误区三:“不吃咸菜就不会摄入‘隐形盐’”  
面包、饼干、挂面、火锅底料、速冻饺子都藏着不少钠。日常食用这些食物时,也要控制总量。  
减盐不是一味地追求清淡,而是用更健康的方式享受食物的本味,给心血管和肾脏减轻负担。从今天起,少放一勺盐,少点一份重口味外卖。健康,就藏在这小小的改变里。