

市疾病预防控制中心提醒：

不采 不买 不吃野生蘑菇

全媒体记者 欧钰宇

随着雨季的到来，又到了野生菌菇疯长的季节。6月5日早上，港北区陈先生等3人到市平天山国家森林公园采摘野生蘑菇。中午回家烹煮后，有8人一同食用了这些自采的野生蘑菇。当晚9时许，众人陆续出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，经入院治疗被诊断为蘑菇中毒，其中3人出现不同程度肝肾损伤。

这起因食用野生蘑菇导致中毒的事件并非个例。据市疾病预防控制中心统计，近一个月，全市已发生多起因采摘食用野生蘑菇导致的中毒事件，均是到山上采摘野生蘑菇引起的，大多是食用后半小时到两小时发病，部分患者甚至出现急性肝衰竭等严重症状，危及生命安全。

市疾病预防控制中心提醒，预防蘑菇中毒最好的办法是：不采、不买、不吃野生蘑菇。

蘑菇中毒危害大

“近期，我们急诊科已经接诊4例蘑菇中毒患者。”市人民医院急救中心副主任吕庆杰介绍，蘑菇中毒早期的临床表现主要是胃肠道反应，表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。患者食用毒蘑菇后，有些起初并没有症状，这并不能说明没有中毒，可能处于蘑菇中毒的潜伏期。对于蘑菇种类不明确，尤其是潜伏期超过6小时的中毒患者，应警惕致死性蘑菇中毒可能。

吕庆杰介绍，毒蘑菇的毒素成分各异，中毒症状也不尽相同。常见中毒类型可分为胃肠道炎型、急性肝损害型、急性肾衰竭型、神经精神型、溶血型、横纹肌溶解型、光敏皮炎型7种。在中毒事件中，胃肠道型和神经精神型最为常见，而急性肝损害型和横纹肌溶解型是主要致死类型。

一旦中毒，轻者会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状及视力模糊、精神亢奋、错乱、幻觉等精神症状；严重者可出现溶血、肝脏和肾脏损害，甚至死亡。

常见的致命毒蘑菇包括大青褶伞、鹅膏菌属（如白毒伞）、亚稀褶红菇、灰花纹鹅膏菌、裂皮鹅膏菌、肉褐鳞环柄菇等。这些毒蘑菇不仅外形与无毒蘑菇相似，且含有剧毒成分，误食后可能导致严重的健康问题甚至死亡。

大青褶伞俗称青褶环伞、铅绿褶菇等，是我国引起中毒事件最多的毒蘑菇之一。它通常在6月至10月生长旺盛，初期外形与无毒的鸡腿菇相似，容易误食导致中毒。大青褶伞含有毒素，误食后几小时内会出现剧烈呕吐、腹泻等症状，严重时可能导致脱水休克甚至死亡。

鹅膏菌属包括白毒伞等种类，含有鹅膏毒素，这种毒素会破坏肝细胞核DNA，导致肝衰竭。中毒后通常有一个6小时至48小时的假愈期，随后出现肝衰竭等症状，严重时可致命。亚稀褶红菇与可食用的密褶红菇极为相似，误食后可能引发横纹肌溶解，导致多器官衰竭。其菌盖表面呈灰白色至煤灰黑色，受伤后易变红色。

灰花纹鹅膏菌和裂皮鹅膏菌这两种蘑菇对肝、肾等脏器毒性极大，误食后潜伏期为6小时至12小时，首发症状多为急性胃肠炎，严重者可出现暴发性肝功能衰竭甚至死亡。

肉褐鳞环柄菇含有鹅膏肽类毒素，可导致急性肝损害型中毒，严重者可导致急性肝损害、多器官衰竭甚至死亡。其菌盖上有褐色至暗褐色的鳞片，外观与一些可食用蘑菇相似。

蘑菇鉴别方法不靠谱

市平天山国家森林公园森林覆盖率达到96%，为菌类生长提供得天独厚的自然环境，山林间随处可见形态各异的野生蘑菇，但即便是时常穿梭于山林的守林人，也很难辨别出哪种野生蘑菇没有毒素。

“在平天山林区里面，各种种类的蘑菇是比较多的，很难分辨出哪种有毒，哪种没有毒。”市平天山林场工作人员韦敏提醒，五六月雨后，在高温高湿的环境下，蘑菇最容易生长，游客在森林中看见蘑菇千万不要采摘回去食用。

据了解，我国蘑菇种类繁多，已知有毒蘑菇达600多种，其中含剧毒的有40余种。部分人认为可凭形状、气味、颜色等特征自行识别毒蘑菇，而实际上，即便经验丰富的专家也需借助专业设备才能准确鉴别。

一些所谓鉴定毒蘑菇的方法并不靠谱：

误区一：颜色鲜艳的蘑菇有毒
仅根据颜色与形状不能简单判定蘑菇是否有毒，比如颜色鲜艳的橙盖鹅膏是美味的食用菌，而一身雪白、看似安全的致命鹅膏则有剧毒。

误区二：长在阴暗潮湿处的才有毒
所有的蘑菇都倾向于长在阴暗潮湿的地方，跟毒性无关。可以吃的鸡腿菇经常在牛粪等动物粪便上“绽放”；而包括白毒伞在内的很多毒蘑菇，都生长在干净的林地上。

误区三：与银器同煮变黑的蘑菇有毒
毒蘑菇中的毒素多为生物碱，不会与银发生化学反应。

误区四：有分泌物或受伤变色的蘑菇有毒
不少毒蘑菇受伤后既不分泌乳汁也不变色，而部分食用菌，如松乳菇、红汁乳菇掰开

后会流出乳汁。

误区五：虫蚁不食毒蘑菇
一些对虫蚁、果蝇无害的蘑菇却对人有致命伤害，如部分剧毒的鹅膏成熟后易长虫长蛆。

不采、不买、不吃

市疾病预防控制中心根据历年监测数据和气象相关因素分析研判，近期，蘑菇中毒风险极高。野生毒蘑菇种类繁多，不易识别，专家提醒，市民群众除切勿轻信民间辨毒方法外，还要坚决做到不摘、不买、不吃野生蘑菇。如果误食，一旦出现中毒症状，要及早就医。

“毒蘑菇毒素很难去除和破坏，中毒之后没有特效药，最好的办法就是尽早就医，去除毒物，减少吸收。预防毒蘑菇中毒最有效的办法就是不采摘，不食用野生蘑菇，增强防范意识。”市疾病预防控制中心（市卫生监督所）公共卫生监督检测科科长陆汉明提醒。

远离毒蘑菇，牢记三个“不”：
不采摘：不要因为好奇或为满足口腹之欲采摘野生蘑菇或来源不明、路边草丛的野生蘑菇，看起来与食用菇相似的蘑菇更不能掉以轻心。

不购买：不要在路边摊贩随便购买野生蘑菇，在正规市场上购买野生蘑菇也不能放松警惕，尤其是没吃过或不认识的野生菌，不要轻易购买。

不食用：不要食用野生蘑菇，集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等不要加工食用野生菌，以确保饮食消费安全，避免发生集体中毒事件。

怀疑蘑菇中毒了，怎么办？
尽快就医。蘑菇中毒的潜伏期较短，一旦食用后出现不适，无论症状轻重，都应尽快就医。

及时催吐。如中毒者出现昏迷，不宜进行人为催吐，以免引起窒息。

保留样本。保留中毒人员食用的野生蘑菇样本，供专业人员救治参考。
警惕“假愈期”。急性肝损害型蘑菇中毒在临床上存在“假愈期”，即患者在呕吐、腹泻等急性胃肠炎期过后，虽自我感觉已“康复”，但此时体内出现了严重肝肾功能障碍，若救治不及时可能导致多器官功能衰竭。



肉褐鳞环柄菇。



亚稀褶红菇。



▲陈先生等人6月5日在平天山采摘到的野生蘑菇。市疾病预防控制中心（市卫生监督所）供图



▲大青褶伞。

图片来源：新闻在线微信公众号

市妇幼保健院解开两岁半宝宝语言“枷锁”

本报讯（全媒体记者樊奥星）一面锦旗，一份肯定。近日，市妇幼保健院儿童康复科收到一名患儿家长送来的锦旗，锦旗不仅承载着家属深深的感激，更无声地诉说着一个动人故事——一段历时半年，帮助语言发育迟缓的宝宝显著改善功能、重拾生活信心的康复之旅。

据了解，该名患儿因出生时缺氧导致发育迟缓。当同龄的孩子早已牙牙学语时，两岁半的他却困在语言的迷雾中，构音障碍让他的表达含糊不清，简单的“妈妈”“抱抱”

都难以完整传递。每一次沟通的挫败，都像一块石头压在患儿母亲的心头。经多方打听后，她带着希望和忐忑到市妇幼保健院儿童康复科就诊。

儿童康复科以“精准评估、个性化干预”为核心理念，为患儿量身定制了一套综合性康复方案。针对构音障碍，儿童康复科采用“功能训练+阶梯训练”的治疗方式。每一节课，都是专业与耐心的交融——治疗师俯身示范发音的口型，一遍遍矫正舌位，用趣味玩具引导互动，让孩子在欢笑中突破障碍；医务人员会

时刻关注孩子的情绪变化，用鼓励与陪伴驱散他的恐惧。

经过半年的治疗，如今孩子已能流畅表达需求并与他人简单交流。看到孩子的变化，家属的感激之情溢于言表。

据悉，市妇幼保健院是我市首家开展儿童康复治疗专科医院。该院自1999年开始开展儿童康复工作，2015年成为市残疾儿童康复定点机构、市言语残疾评定机构，2019年4月首批入选自治区残疾儿童康复定点机构（肢体、智力、孤独症项目）。



6月15日，广西中医眼科质控中心及广西名中医郝小波、张勉团队到市中医院开展眼科义诊活动。图为活动现场。

全媒体记者姜佳坤 通讯员刘伟雷摄影报道

雌激素“撤退”，健康亮起“红灯”

和瑜伽等。力量训练可以增强肌肉力量，刺激骨细胞生长，提高骨密度；有氧运动则有助于改善心肺功能，同时对骨骼健康也有积极影响。

3.避免不良生活习惯：减少咖啡因和酒精的摄入，避免吸烟。这些不良习惯会加速骨质流失，增加骨质疏松的风险。

三、心血管疾病风险增加：不容忽视的隐患

雌激素对心血管系统具有保护作用，绝经后，这种保护作用减弱，心血管疾病的风险相应增加。绝经女性可能会出现高血压、冠心病、心绞痛甚至心肌梗死等问题。

为了降低心血管疾病的风险，绝经女性可以采取以下措施：

1.健康饮食：采用低盐、低脂、高纤维的饮食模式。增加水果、蔬菜和全谷物的摄入，减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入，如动物脂肪和油炸食品等。

2.定期运动：保持每周至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、游泳或骑自行车等。运动有助于控制体重、降低血压、改善血脂水平，并增强心肺功能。

3.控制体重：维持健康的体重范围，避免肥胖。肥胖是心血管疾病的

重要危险因素之一，通过合理饮食和规律运动，将体重指数（BMI）控制在18.5—24.9的范围内。

四、潮热盗汗：令人不适的症状

潮热是绝经女性最常见的症状之一，表现为突然出现的面部和颈部潮红、发热，随后可能伴有大量出汗和寒战。盗汗则是在夜间睡眠时出现的异常出汗现象，可能导致睡眠质量下降，影响日常生活和情绪状态。

对于潮热盗汗的缓解方法，包括：

1.生活方式调整：保持室内空气流通，穿着宽松、透气的衣物，避免过热的环境和食物（如辛辣食物、热饮料等）的刺激。在睡眠时，使用透气性好的床单和被子，保持卧室温度适宜。

2.心理调节：学习放松技巧，如深呼吸、冥想、瑜伽或渐进性肌肉松弛等，有助于减轻压力和焦虑，从而缓解潮热盗汗的症状。

3.激素替代疗法（HRT）：在医生的指导下，对于症状严重且无禁忌证的绝经女性，可以考虑采用激素替代疗法。

五、其他健康问题

绝经女性还可能面临一些其他挑战，如泌尿生殖道萎缩、情绪变化（如抑郁、焦虑、易怒等）、睡眠障碍

等。

针对泌尿生殖道萎缩，可以采用局部雌激素治疗（如阴道雌激素软膏或栓剂）来缓解阴道干燥、瘙痒、性交疼痛等症状，并降低尿路感染的风险。

对于情绪变化和睡眠障碍，建议绝经女性保持规律的作息时间，避免睡前使用电子设备，创造一个安静、舒适的睡眠环境。同时，寻求社会支持，与家人、朋友或专业心理咨询师交流，分享自己的感受和困扰，有助于改善情绪状态和睡眠质量。

六、定期体检：早期发现和预防疾病的关键

定期体检对于绝经女性的健康管理至关重要。建议绝经女性每年进行一次全面体检，包括妇科检查、乳腺检查、骨密度检查、心电图、血脂、血糖、血压等项目的检测。通过定期体检，可以早期发现潜在的健康问题，并及时采取干预措施，提高治疗效果和生活质量。

绝经是女性人生旅程中的一个自然阶段，虽然会带来诸多健康挑战，但通过科学合理的应对策略，绝经女性完全可以保持健康、活力和自信。

（贵港市人民医院 陆媛媛）