

# 小龙虾死亡超两小时 食用易中毒？

## 死虾常温下腐烂速度很快

健康时报记者 赵萌萌

7月4日，江苏新闻微博发布的一则视频报道指出，小龙虾死亡超过2小时后食用，容易引起中毒，不建议吃。这则消息很快在微博上成为热门话题。

农业部渔业渔政管理局等发布的《中国小龙虾产业发展报告(2021)》显示，北京、武汉、上海、南京、长沙、杭州、苏州等城市的年消费量均在万吨以上。

自欧洲杯开幕，全国各地的夜间外卖订单逐渐走高。7月4日，记者从美团外卖了解到，以北京为例，6月12日到6月30日期间，夜宵订单量相比5月同时段增长近10%。

就小龙虾而言，其夜宵时段销量相比5月同时段增长近七成。如何安全享用小龙虾呢？

“小龙虾一定要买鲜活的，死虾一概不能要。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国解释，小龙虾的蛋白质含量很高，死后腐烂速度很快，加之夏季气温高，细菌容易繁殖，死亡时间越长，体内积累的细菌或毒素就越多，会产生对人体有害的物质。食用了变质的小龙虾，容易导致食物中毒，或以腹泻等肠胃道症状为主的感染性疾病。

食用死虾有风险，超市卖的冷冻小龙虾还能放心吃么？

何计国表示，市面上卖的冷冻小龙虾通常是选新鲜龙虾烹饪后速冻，这种小龙虾在死后被及时冷冻，由于温度较低，会抑制细菌繁殖，延缓蛋白质腐烂变质。只要保证冷链运输贮藏过程的低温，吃的时候重新加热至沸点，就不必担忧食品安全风险。

何计国提醒，在烹调小龙虾时要使温度达到100℃，并持续10分钟直到其熟透。同时，食用小龙虾也不要过量，因为摄入过多的蛋白质也易引起消化不良，尿酸偏高、痛风、肠胃不好或者体质虚寒以及过敏的人不应摄入过多。

## 270斤小伙连喝8瓶饮料进了ICU

健康时报记者 孔天骄

7月6日，“270斤小伙连喝8瓶饮料后进ICU”登上热搜，引发网友热议。陕西宝鸡的小伙艾帅（化名）在连喝8瓶碳酸饮料后，出现昏迷，医生紧急将其安排住进ICU，及时进行抢救，这才捡回一条命。

艾帅四年前体重迅速增加，饭量也大到异于常人，而他的体重从140斤蹭蹭飞涨，直接飙升至270斤。一个月前，他出现了多尿、口干、多饮等症状。半月前，艾帅在连灌8瓶碳酸饮料以后，突然陷入了昏迷，同学迅速拨打120将其送入宝鸡市中医医院。

艾帅入院时查血气分析提示pH6.9，尿酮体2+，血糖32mmol/L，入院时合并重度肥胖、重度脂肪肝、肾功能不全、脓毒血症、重度低钠血症、睡眠呼吸暂停低通气综合

征，确诊为“糖尿病酮症酸中毒”。

糖尿病酮症酸中毒是指糖尿病患者在各种诱因的作用下，血糖升高，胰岛素严重不足引起的急性代谢紊乱。

喝饮料也会中毒？北京天坛医院内分泌科副主任医师方红娟告诉健康时报记者：“该患者一个月前就出现了口干、多饮、多尿症状，提示当时就有血糖异常。8瓶饮料喝下去以后，血糖进一步升高，胰岛素严重缺乏。人体不能使用糖来作为能量，机体就会动员脂肪，而脂肪的代谢就会产生乙酰乙酸、β-羟丁酸和丙酮这三个物质。β-羟丁酸和乙酰乙酸蓄积，最初可能会出现酮症，如果进一步增多，就会出现酸中毒。”

方红娟补充道，急性的酮症酸中毒会出现恶

心、呕吐、深大呼吸，严重的病人可能会出现意识障碍、昏迷、严重脱水，还会出现尿少、高血钾等一系列水电解质紊乱。酮症酸中毒如果治疗不及时，还会危及生命。一旦发现这样的问题，要及时到医院就诊。

如今，把饮料当水来喝的年轻人不在少数。方红娟提醒，生活中的很多糖尿病患者，主要是由于饮食不当，身体过于肥胖引起的。年轻人应该建立健康的生活方式，均衡饮食，少吃甜食和煎炸食品，多吃新鲜蔬菜和水果，少喝含糖饮料。控制体重，远离糖尿病。

此外，原本有糖尿病的患者一定要定期检测血糖，将血糖控制在正常范围之内。糖尿病患者总把饮料当水喝的人很容易出现急性代谢紊乱，甚至会失去生命。



7月6日，抗疫题材电影《中国医生》联合人民日报健康客户端举办北京专场首映礼。国家卫健委医政医管局局长焦雅辉及多位一线抗疫医护分享观影感受。

图为援鄂抗疫医生在首映礼红毯，从左到右依次为北京协和医院抗疫医疗队队长、北京协和医院感染内科主任李太生，北京大学援鄂医疗队专家组组长、北京大学人民医院重症医学科主任安友仲，北京协和医院重症医学科副主任周翔。详见15版报道

健康时报记者牛宏超摄

### ■ 声音

为什么我国疫苗研发看起来比较慢？因为没有病人了。

——近日，钟南山院士出席上海科技大学2021届毕业生典礼并发表演讲，对于为什么我国的疫苗研发看起来比较慢？钟南山院士如是表示。此番言论被网友点赞并评价为“国家级凡尔赛”。

裤子掉了没察觉的医生，值得托付。

——近日，四川凉山。一名医生做手术时裤子掉了，做完手术才提起来。拍摄者表示，医生太专注没发现，经麻醉医生提醒，做完手术后才提起裤子。手术中提裤子可能会有细菌污染，不可能因为提裤子而中断手术。楚天都市报极目新闻评论说。

别再让隐私“裸奔”！

——近日，深圳市第七届人大常委会第二次会议审议的《深圳经济特区公共安全视频图像信息系统管理条例（草案修改一稿）》进一步细化监控禁止安装范围，明确医院诊室、医院病房和检查室等不得安装监控。东方网评论说。

“灵魂砍价”是医改惠民缩影。

——近日，重庆、湖北等八省医保联盟进行带量采购时，再现“灵魂砍价”，不少网友直呼“给力”。随着医保带量采购机制不断捋顺，“灵魂砍价”成为常态。北京日报评论说。

这样的善行义举，社会应不吝掌声。

——近日，在湖北荆州一个小区，一名3岁左右的小女孩被卡在三楼防盗网的缝隙里。31岁的李婷弯腰扒在防盗网上充当“肉垫”，让小女孩踩在身上，支撑20分钟等待救援。之后两名男子上来帮忙，小女孩最终得救。北京青年报评论说。

有标准才有味道。

——日前，南京市市场监管局出台了速食装鸭血粉丝汤的生产标准，规定包含鸭血、鸭肠、鸭肝等鸭产品和高汤的物料包，重量必须超过整重的50%，同时鸭产品在物料包内占比要超过50%等。喜好这一口的消费者对此表示很期待。经济日报评论说。