



藤椒油会致呼吸道麻痹?

近日,媒体报道了一起因过量食用藤椒油导致呼吸道刺激的事件——郑女士在吃过桥米线时,因添加过多藤椒油,突发窒息症状,所幸通过及时自救脱险。类似案例此前也有发生,如一位老人饮用花椒油鸡汤导致窒息送医。藤椒、花椒和辣椒作为云贵川地区常见的调味料,广受喜爱,但过量摄入是否真的会引发气道麻痹等严重后果呢?

这些成分是麻痹气管的“元凶”

云南省第三人民医院呼吸与危重症科副主任医师冯俊飞表示,临床上确实遇到过误吸花椒导致呼吸道症状的案例。他回忆道:“曾有一位患者在用餐时观看电影,因情绪激动而抽泣,不慎将花椒粒吸入气管,当即出现呼吸困难症状。所幸就医及时,未造成

严重后果。”

冯俊飞介绍,藤椒和花椒中都含有羟基甲烷和环山椒素等成分,这些物质会对咽喉及气管的感觉神经末梢产生暂时性麻痹作用。“人体在吞咽时,会厌软骨会像‘盖子’一样封闭气管入口,防止食物进入呼吸道。但当神经末梢被麻痹后,这一保护机制可能失效,导致食物、唾液等误入气管,可能引发吸入性肺炎。严重时还可能引起喉麻痹、喉痉挛、喉部水肿甚至失声,极端情况下可导致呼吸困难或意识障碍。”

辣椒中的辣椒素同样会对呼吸道产生强烈刺激。无论是过量食用还是意外呛入,都可能引发类似的呼吸道反应。

气管受刺激后不要喝水、催吐

出现气管麻痹的情况该如何自

救?冯俊飞表示,首先要保持冷静,喉部麻痹可能导致失声,要尽量寻求身边人的帮助,尽快拨打120。在等待救援的过程中,切记不能饮水、进食和服药,因为任何液体或食物都有可能进一步加重喉部的麻痹状态,甚至误入气管,造成更严重的后果。同时不要尝试自行催吐,以免胃内容物反流误入气管,造成更严重的化学性肺炎。应保持前倾坐位或侧卧位,避免仰卧位,以减少呕吐物误吸的风险。

如果患者出现呼吸急促、意识障碍等严重症状,需进行胸外按压和人工呼吸。在进行急救时,要特别注意清除口腔内的痰液、口水等分泌物,防止患者误吸。此外,患者应进行有效的呼吸运动,如缩唇呼吸。缩唇呼吸的原理是在呼气时产生一定的压力,防止气道在呼气过程中痉挛关闭,使

肺内的气体能够有效排出,从而改善呼吸状况。

刺激性食物还是“浅尝辄止”

云贵川地区的人们对花椒等辛辣调料食用较多,身体对其刺激有一定的适应性。但对于平时食用辛辣调料较少的人来说,大量食用后,身体容易受到刺激。

此外,一些脑血管意外的后遗症患者,如脑梗、脑出血等,其会厌反射受到影响,也更容易出现相关症状及并发症。

冯俊飞提醒,对于不常食用辛辣食物的人群,尤其是到云南品尝当地美食的外地人,建议适量尝试,从微辣、微麻开始,逐步适应,避免因突然受到强烈刺激而引发健康问题。

本报记者 闵婕

保护心脏 少做这些事

随着气温升高,不少人感觉心神不宁、烦躁、气短。这不是你的错觉,天气炎热时,心脏确实在承受更大压力。

《柳叶刀》子刊曾发表的一项研究指出,气温每升高1℃,心血管疾病相关死亡率升高2.1%。那么,夏天如何保护心脏呢?

夏季心脏面临“三重压力”

据医生介绍,以往接诊数据显示,每年入夏尤其是三伏天后,心梗接诊量都会飙升。原因主要是以下三点:

高温与空调“冷热夹击”。夏季室外高温,室内空调低温,频繁进出冷热环境,会让血管反复收缩和扩张,就像橡皮筋频繁拉伸容易断裂一样,血管也会因此受损,增加心梗风险。

冰镇饮食刺激血管收缩。冰淇淋、冰镇饮料、生冷食物成了夏日标配,但这些过冷的食物会刺激肠胃,引起血管收缩,导致血压波动。同时高糖、高脂肪的冷饮和食物还会升高血脂,加重心脏负担。

情绪烦躁使得血压上升。高温容易让人变得烦躁、焦虑,情绪波动大时体内会分泌大量激素,导致血压升高、心跳加快,心脏承受的压力也会增大。



这些事要少做

运动后不直接喝冰水。夏季气温高时,人体血管处于扩张状态。剧烈运动后,如果马上喝大量温度极低的冷饮,或是即刻吹空调、洗冷水澡,可能导致全身血管立即收缩痉挛、血压突然升高、血液黏稠度增高,出现凝血,引起血管堵塞,诱发心绞痛和心肌梗死。

出汗后不直接吹空调。到家里应先擦干,再吹空调,且空调不能直接对着人吹。如果从炎热的室外进入凉爽的空调房,或从空调房外出时,可以先敞开门,在门口站一会,给身体一个缓冲的时间,让心脏有个适应的过程。避免血管受过度冷热刺激引发痉挛,防止急性冠脉综合征发生。

出汗后不去冲冷水澡。夏季从户外回到室内若大汗淋漓,建议

休息10至15分钟后再用温水洗澡。一般以水温与体温接近为宜,即35~37℃。在高温时,人体的毛孔处于开放状态,便于汗水排出,有效降低人体的体表温度。但当开放的毛孔突然遇到冷刺激,就会突然关闭,不仅会造成外周血管收缩,导致血压升高,甚至会导致冠状动脉严重痉挛、斑块破裂,形成血栓,危及生命。

不要用糖饮料代替水。很多人喝白开水总觉得没有味道,喜欢用饮料代替水。然而,《美国临床营养学杂志》刊发的一项研究发现,与不喝含糖饮料的人相比,每天喝超过2份含糖饮料的人,心血管疾病风险约增加21%。可以在白水中加1至2片新鲜柠檬片或3至4片薄荷叶,来增加水的色彩和味道。

这几件事要常做

睡前晨起喝杯水。晚上睡觉前以及清晨醒后,分别饮用适量的温开水,能稀释血液,降低血液黏稠度,防止血栓发生。

小口多次饮水。夏季别等口渴再喝水,建议小口多次饮水。过猛地大量喝水会导致大量水分快速地进入血液,让血液变得稀薄,也会导致身体血液循环加快。此时的心脏像身体里面的水泵,血流量变大,就会增加心脏负担。

吃点新鲜果蔬。夏季建议多吃些新鲜蔬菜、瓜果及豆类制品,保证钾的摄入。蔬菜含有大量的膳食纤维、维生素、矿物质、钾、钙、镁等多种元素,有利于预防“三高”、保护血

管、保护心脏。适当多吃水果也有助于降低心血管疾病风险。夏季也可以选择一些红色的食物,比如红辣椒、红萝卜、红菜薹、西红柿、红枣、山楂、石榴、西瓜等。

中午适当小睡。夏天白天时间比较长,容易犯困,天气炎热也容易让人感到疲劳。中午适当小睡一会,20至30分钟就够,以缓解身心疲劳,养护心神。

每天快走半小时。夏季很多人懒得运动,其实可以在不炎热的时候出去走一走。《英国医学杂志》刊发的一项研究发现,每天快步走和慢跑可以降低心脏病和中风危险。能让身体发热或呼吸加快的运动更有益身体健康。

据央视新闻微信公众号、健康时报