

生活中的“健康刺客”——亚硝酸盐

▲ 郑州人民医院 姚菲菲

80 岁的刘老太在老伴儿过世后就独自生活，几个子女每天都会轮流过来看看她，虽然腿脚不太利索，但一个人的生活也算平静。这天下午，吃过午饭的刘老太感觉有点头晕、恶心，想着夏天热的了，便没有过多在意就去午睡了，午睡完的刘老太上完厕所后在洗手时无意间看了一眼镜子中的自己，这一看可给老太太吓坏了，自己的嘴唇怎么变的乌黑没有一丝血色？十个手指甲也是乌青，刘老太赶紧在女儿的陪同下来到医院，医师在得知刘老太吃了一份昨天晚上的隔夜青菜后，说考虑亚硝酸盐中毒，立即给刘老太输了蓝墨水一样的液体，药才输到一半，刘老太的手指甲和嘴唇神奇的恢复了正常，头晕恶心也得到了缓解。那什么是亚硝酸盐中毒？今天就带你了解亚硝酸盐中毒，这个生活中常见的“健康刺客”。

什么是亚硝酸盐

亚硝酸盐是一类含有亚硝酸根离子的化合物，常见的有亚硝酸钠和亚硝酸钾，它广泛存在于自然界中，同时也是食品加工和储存过程中的常见产物。亚硝酸盐来源多种多样，蔬菜中的硝酸盐在微生物的作用下可以转化为亚硝酸盐，尤其是在腌制蔬菜的过程中，亚硝酸盐的含量会先升高后降低。此外，一些加工肉类食品，如火腿、香肠、腊肉等，为了保持色泽和延长保质期，也可能添加亚

硝酸盐。

亚硝酸盐主要来源

腌制食品 如咸菜、泡菜等，在腌制过程中，蔬菜中的硝酸盐会被细菌还原为亚硝酸盐，尤其其腌制时间较短时，亚硝酸盐含量可能较高。

变质蔬菜 蔬菜存放过久或储存条件不当发生变质，其中的硝酸盐可能转化为亚硝酸盐。

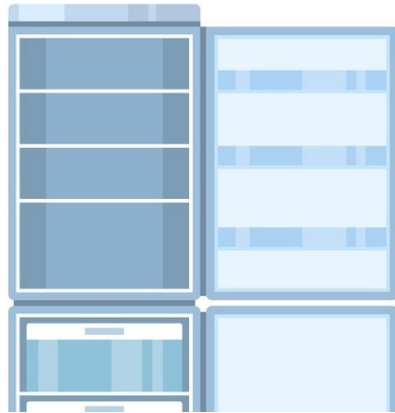
隔夜菜 特别是绿叶蔬菜，放置时间过长，细菌滋生，硝酸盐易被还原为亚硝酸盐。

肉制品加工 为了使肉制品保持良好的色泽和延长保质期，也可能添加亚硝酸盐作为食品添加剂，但使用剂量有严格规定。

饮用水 某些地区的地下水可能受到污染，含有较高浓度的硝酸盐，在处理或输送过程中，硝酸盐可能转化为亚硝酸盐。

亚硝酸盐对健康的危害

过量摄入亚硝酸盐会给健康带来严重威胁。亚硝酸盐是一种强氧化剂，人体摄入亚硝酸盐后，能够使血红蛋白中的二价铁离子氧化成三价铁离子，与血液中的血红蛋白结合，形成高铁血红蛋白，让其失去固有的携氧能力，导致组织缺氧，主要表现为“紫绀症”，患者的身体皮肤、黏膜、口唇、指甲会出现褐色、蓝紫色甚至蓝黑色，同时会伴



来源 / 千库网

有头晕、胸闷、呼吸急促、心悸等症状。严重者还可表现为恶心、呕吐甚至心律不齐、烦躁不安、肺水肿、惊厥或抽搐、昏迷等，最后可因呼吸、循环衰竭死亡。

长期摄入亚硝酸盐还与癌症的发生有关。它在体内可能转化为亚硝胺类物质，这类物质具有致癌性，增加了患胃癌、食管癌等癌症的风险。

如何减少亚硝酸盐的摄入

合理膳食 多吃新鲜蔬菜和水果，减少加工肉类食品的摄入。

科学腌制蔬菜 控制腌制时间和温度，一般腌制 20 天后再食用，此时亚硝酸盐含量已大幅度降低。

妥善储存食物 避免食物变质，隔夜菜

特别是隔夜蔬菜避免食用。

亚硝酸中毒了怎么办

亚硝酸盐中毒后要尽快采取催吐、洗胃、导泻等措施，减少胃肠道对其的吸收。同时，使用特效解毒剂亚甲蓝进行解毒，此外，还需要进行吸氧、补液等支持治疗，重症者甚至需要进行血液净化治疗。

结语

亚硝酸盐就在我们身边，我们丰富多彩的生活也离不开它，只要生活中多注意、多留心，亚硝酸盐中毒其实可以完全避免。万一不慎出现亚硝酸盐中毒，不必过分紧张，及时到正规医院就诊，尽早进行规范的治疗，大部分患者可以得到痊愈。

流感的预防与治疗

▲ 郑州大学第一附属医院 黄梨莎

秋冬季节流感高发，特别易对老年人造成严重健康威胁。为此，我们需要在季节变冷之前做好准备，积极采取科学预防措施并进行合理治疗。

秋冬季节流感的特点

秋冬季节通常是流感的高发时期，这主要是因为气温骤降，人体抵抗力下降，同时在封闭环境中人群聚集频繁，病毒传播更易发生。流感病毒具有高度传染性，特别是对老年人而言，他们的免疫系统功能较弱，容易成为流感的易感人群。流感不仅会导致发热、咳嗽、头痛等身体反应，老年人更容易发生肺炎等严重并发症，这主要是因为流感病毒可以直接损伤呼吸道黏膜，引发炎症反应，同时也会削弱肺部的防御功能，使细菌和其他病原体更容易侵入，从而加重肺部感染。这意味着，在流感季节，老年人若不及时预防和治疗，流感很可能成为引发重症肺炎的罪魁祸首。因此，充分了解并避免流感的感染，对于老年人健康至关重要，采取有效的预防措施可以大大降低患病风险，保障身体健康。

预防流感的疫苗接种

接种流感疫苗是预防秋冬季节流感的最有效措施之一。流感疫苗通常有三价和四价两种，分别针对三种和四种流感病毒株。每年的疫苗会根据流行病学预测调整，以覆盖本年度最可能传播的病毒类型。老

年人由于免疫功能下降，更需要及时接种流感疫苗。一般来说，接种时间最好在流感高发季节开始前的一个月，如 9 月底到 10 月。疫苗通过刺激机体产生抗体，增强抵抗流感病毒的能力，从而有效减少感染几率。不仅如此，即便在接种后仍然感染流感，疫苗也能使病情减轻，降低引发肺炎等严重并发症的风险，从而大大减少住院治疗的概率。因此，老年人应在公共卫生部门的指导下按时接种流感疫苗，这不仅能保护自身，还能防止病毒在社区内传播，维护整个家庭和社区的健康。接种流感疫苗是一项简单且有效的预防措施，有助于减少秋冬季节流感和肺炎的发生，为老年人带来更多健康保障。

养成良好个人卫生习惯

保持良好的个人卫生习惯在预防秋冬季节流感及其并发症肺炎方面尤为重要。首先，勤洗手是最基本也是最有效的预防措施之一。老年人在外出回家后、咳嗽或打喷嚏后以及饭前便后，都应使用肥皂和清水认真清洗双手，这是因为手部经常接触各种物品，可能携带流感病毒。

其次，戴口罩可以有效阻止病毒通过飞沫传播，尤其在公共场所或人多的地方，戴口罩不仅保护自己，还能防止无意中传播病毒给他人。老年人应选择佩戴医用外科口罩或 N95 口罩，这些口罩能更有效过滤病毒颗粒。

最后，保持室内环境的清洁和通风也

同样重要。定期开窗通风，每天保证至少两次，每次 15~30 min，以减少室内病毒的积聚。做到这些措施，能够极大地降低流感病毒的传播风险，从而减少因流感引发肺炎等严重并发症的可能性。这些具体的操作方法简单易行，可以显著提高老年人的防护效果，保证其在流感季节的健康和安全。

均衡饮食 适当运动

均衡饮食和适当运动在增强老年人免疫力、预防流感和肺炎方面起着至关重要的作用。

首先，均衡的饮食有助于提供足够的营养素，尤其是维生素 C 和锌等关键元素，这些元素能够有效提高免疫系统的功能。建议老年人多摄入富含维生素 C 的水果如橙子、柠檬以及含有丰富抗氧化物的蔬菜，如菠菜和胡萝卜，另外应少食高糖高脂肪食物，保持饮食清淡，以减轻身体负担。

其次，适当的运动能改善血液循环，增强心肺功能，帮助老年人更好地抵御病毒入侵。建议老年人每天进行至少 30 min 轻中度运动如散步、慢跑或太极拳，这些活动能增强体力，减少疲劳感，从而有效预防流感和肺炎的发生。

总体而言，坚持均衡饮食和适当运动，不仅能提高老年人的生活质量，还能大幅减少患病几率，确保他们在流感高发季节保持一个健康的体魄。

早期发现和处理

在老年人中，及时识别和处理流感的初期表现有助于防止疾病发展为严重的肺炎。流感的早期表现包括突发高烧、咳嗽、喉咙痛、肌肉痛和极度疲劳。老年人可能还会出现呼吸急促、胸痛等情况，因此若出现上述表现，应立即休息，并大量饮水，支持身体的自我恢复。

肺炎及时就医

当老年人出现流感表现并加重甚至疑似肺炎时，及时就医和获得适当治疗尤为重要。

一般治疗呼吸系统疾病的内科或呼吸科可以提供权威的治疗。就医时，携带好病历、过往医疗记录以及当前的用药情况，这能帮助医生更快地做出判断；详细说明表现及其变化，如发热、咳嗽加重、呼吸困难等。常见的治疗方式包括抗生素治疗、抗病毒药物、支持性治疗如氧疗等，这些方法能有效缓解表现，防止病情恶化。住院治疗可能需要监测血氧水平，必要时进行胸片或 CT，及时了解肺部情况。老年人应严格遵循医生的用药和护理建议，如保持足够的休息、保持营养均衡和适时补液。此外，家属应在就医途中和治疗期间密切关注老人的身体状况，快速应对可能出现的紧急情况。通过及时就医和适当治疗，能显著提升康复几率，避免肺炎引发更严重的健康问题，保障老年人的生命安全。