

食物药品过期但看起来没事,能吃吗

男子吃已拆封两年挂面后上吐下泻,母亲以为着凉又喂几颗生产日期不详的感冒药,发烧40℃险进ICU

近日,一男子吃下母亲存放两年的拆封挂面后上吐下泻,母亲以为他受凉,又喂其过期感冒药,该男子就诊后差点进了ICU,相关话题上了热搜。

多项指标“爆表” 转氨酶超出十几倍

据深圳市龙华医院公布的病例,患者小佳(化名)回忆,事发当晚他加班到十一点多,饥肠辘辘。母亲心疼他劳累,找出一包已拆封两年的挂面煮给他充饥。小佳饿极了,没细看面条状态,也没吃出异样,几口就把整碗面条吃完,洗漱完倒头就睡。

仅过去几小时,小佳就感到胃里灼烧难忍、剧烈腹痛,紧接着不停呕吐、水样腹泻,浑身发烫高烧近40℃。母亲一开始以为其是加班受凉,就给他喂了几颗生产日期不详的感冒药。小佳吃完后不但没见好,反倒吐得站不起来。

小佳硬扛了一晚上,第二天到医院一查,多项指标“爆表”,转氨酶指标是正常的十几倍。医生一度下达预警,告知他随时有进ICU抢救的风险。医护人员立刻采集他的呕吐物、粪便送检,检测结果让人震惊,样本中检出黄曲霉素,元凶正是那包存放两年、拆封未密封的挂面。经过一周的住院治疗,小佳终于康复出院。

只有玉米会被黄曲霉素侵染吗

过了保质期的食物会不会坏?重庆市妇幼保健院临床营养科主任孙海岚明确表示:会!

过了保质期的食物从食品安全和卫生角度来看,有非常大的健康隐患。过期食品会产生油脂酸败,就是俗话说的“哈喇味”,这一类油脂会诱发体内慢性炎症。还可能会产生亚硝酸盐、黄曲霉素,这些都是“致癌刺客”。

黄曲霉素的毒性是砒霜的64倍,仅一次性摄入1.2毫克就可能致人死亡。同时,它还是世卫组织认定的一类强致癌物,专门攻击肝脏,急性中毒会引发肝衰竭,长期微量摄入会大幅提升肝癌风险。

很多人存有误区,觉得面条、干货、调料等看着没长霉,能放心吃。

医生紧急提醒:黄曲霉素分解温度高达280℃,家里开水煮沸,炒菜高温完全无法破坏毒素;肉眼看不见霉斑,不代表食物没被污染,开封后的食物长期接触空气、厨房潮气,霉菌早已深入内部,毒素遍布整袋整瓶。

还有不少人认为,只有黄豆、玉米等特定的谷物才会产生黄曲霉素。黄曲霉素是黄曲霉、寄生曲霉等霉菌在适宜温湿度下的代谢产物,不管是玉米、大米、小麦、大麦、小米等谷物类,核桃、杏仁、腰果、开心果、葵花籽、芝麻等油脂含量高的坚果,还是黄豆、黑豆、蚕豆、豌豆等干制豆类,或者自制豆瓣酱、黄豆酱、腐乳、酱油、臭豆腐等发酵食品,都有可能受黄曲霉素污染并产生毒素。例如,媒体此前报道,8月12日,香港特区政府食物环境卫生署食品安全中心公布,一个品牌为“天然之林”的瓶装开心果酱样本,就被检出含过量黄曲霉素(超出规定可容许最高浓度11倍)。

(综合生命时报、人民网、杭州日报等)

这些干货调料能存多久

米面 阴凉干燥处可存6—12个月。

挂面 一旦开封,建议1—2个月内吃完,须装进密封罐,远离潮湿、灶台。

食用油 未开封18个月左右,开封后建议1—2个月内用完。

蜂蜜、食盐、白糖、高度白酒 理论上无明确保质期,但蜂蜜需密封避光保存。



AI制图

药品过期 不是药效衰减这么简单

很多家庭都有常备药箱,尤其是老年家庭,习惯性储备感冒药、退烧药、降压药、止痛片、外用药、滴眼液等各类药品。勤俭节约的生活习惯,让不少老人舍不得丢弃剩余、过期药品,久而久之,药箱越堆越满,新旧混杂、过期留存、随意摆放成为常态。看似贴心的“家庭百宝箱”,实则暗藏大量健康隐患,甚至悄然变成威胁身体健康的“隐形毒箱”。

半盒未吃完的感冒药、开封已久的止咳糖浆、过期数年的外用药、长期存放的慢性病备用药物,很多家庭选择留存备用。大多数居民普遍存在认知误区:药品过期只是药效减弱,不影响身体健康。但从临床医学角度来看,过期药绝不是“药效变差”这么简单,而是实实在在的安全隐患,甚至具备毒性风险。

药品都有严格的有效期,保质期是药品质量、药效、安全性的法定保障期限。一旦超过有效期,药物内部化学成分会发生分解、氧化、变质,不仅治疗效果大幅丧失,还可能产生有毒、有害的降解产物,刺激胃肠道、损伤肝肾、诱发炎症反应,严重时可导致脏器损伤、过敏休克、病情加重。

(上海市浦东新区宣桥社区卫生服务中心)

过期阿司匹林

会逐渐分解为水杨酸与醋酸,刺激性大幅增强,极易引发胃痛、胃黏膜糜烂,严重者可诱发胃出血;四环素类抗生素过期变质后,会产生具有强肝肾毒性的差向四环素,长期或误服可造成肝肾功能损伤,重症可致脏器衰竭。

过期硝酸甘油

作为冠心病、心绞痛患者的急救救命药,硝酸甘油化学性质极不稳定,遇光、遇热极易分解。过期后的有效成分流失率可达90%以上,突发不适时服用完全达不到急救效果,直接延误最佳救治时机。

过期口服液、糖浆、滴眼液

开封存放或过期的止咳糖浆糖分含量高,极易滋生细菌、霉菌;滴眼液过期后防腐体系失效,药液被微生物污染,随意滴用可诱发结膜炎、角膜炎,造成眼部红肿、感染甚至视力损伤。

陈年中药

枸杞、黄芪、当归等中药材长期存放易受潮、发霉、虫蛀,滋生黄曲霉素等致癌物质;各类中成药、膏剂过期后辅料老化、成分变质,不仅疗效丧失,还极易引发过敏、肠胃不适。

我爸爸老北京,我给他看了上海外婆的家中好物,我爸爸淡说了一句,没大问题,随后我也翻出了家里的“好摸子”1999年生产的双黄连!

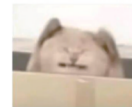


常回家看看,帮爸爸妈妈清理下冰箱 回复 89

我妈也是,家里两个冰箱,一个冰柜,都塞的满满的,让她把东西拿出来吃,她说留到过年吃,好家伙,过年了又买一堆,实在没地方放了,估计又要买冰箱 回复 65

好家伙,这是节省还是浪费啊。。。 回复 42

妈妈的爱太沉重了 回复 52



我妈妈的冰箱里有存放3年以上的肉,每次回家都是吃剩肉,冻新肉,始终维持3年以上的肉龄,现在回家我们都说她的肉香,好吃,然后带走销毁 回复 47

相关视频评论区网友的讨论。图/App截图

提醒 这些药不能混着用

如果说过期药品是看得见的隐患,盲目混搭服药就是隐蔽性更强、风险更高的健康杀手。日常生活中,很多居民秉持“多药同吃、好得更快”“中西医结合疗效更好”的错误观念,生病后自行叠加多种感冒药、消炎药、中成药、保健品,殊不知不同药物成分极易发生相互冲突、叠加毒性,造成严重药物不良反应。

最普遍、最危险的就是复方感冒药叠加退烧药服用。绝大多数复方感冒制剂中,已经含有对乙酰氨基酚退烧成分。若患者自行再加服布洛芬、对乙酰氨基酚单方退烧药,会直接造成药物超量、肝毒性翻倍。2024年厦门就曾出现典型病例:一名市民感冒后自行叠加多种感冒药,连续三天混合服药,最终引发重度药物性肝损伤,出现皮肤巩膜黄染、肝肾功能衰竭,病情危重。

慢性病患者乱搭感冒药风险更高。高血压、冠心病患者长期服用降压药,若感冒后自行服用含伪麻黄碱成分的复方感冒药,会直接导致血管收缩、血压反弹升高,造成血压剧烈波动,引发头晕胸闷、心悸不适,严重可诱发脑梗、心梗等心脑血管急症。临床上多次接诊因降压药与感冒药盲目同服,导致血压失控、身体不适的老年患者。

镇静安神类药物与抗过敏药物混搭同样风险极高。安眠药、抗焦虑药与抗组胺类抗过敏药均具有中枢抑制、镇静嗜睡作用,叠加服用会抑制神经系统功能,造成过度嗜睡、反应迟钝、肢体无力,老年人极易因此跌倒、摔伤,诱发骨折、脑出血等二次伤害。

药学研究数据明确:同时服用2种药物,不良相互作用发生率为13%;同时服用5种药物,风险升至54%;同时服用8种及以上药物,药物冲突风险接近100%。盲目叠加用药,会让“三分毒”的药物风险成倍放大,严重威胁身体健康。