

谁来拯救舌尖上的亚硝酸盐中毒！

--卫生应急救在身边系列宣教

区区毛鸡蛋，竟毒倒 32 人……

一瓶牛奶导致 37 人亚硝酸盐中毒……

几碗牛肉面 6 人亚硝酸盐中毒 1 人死亡……

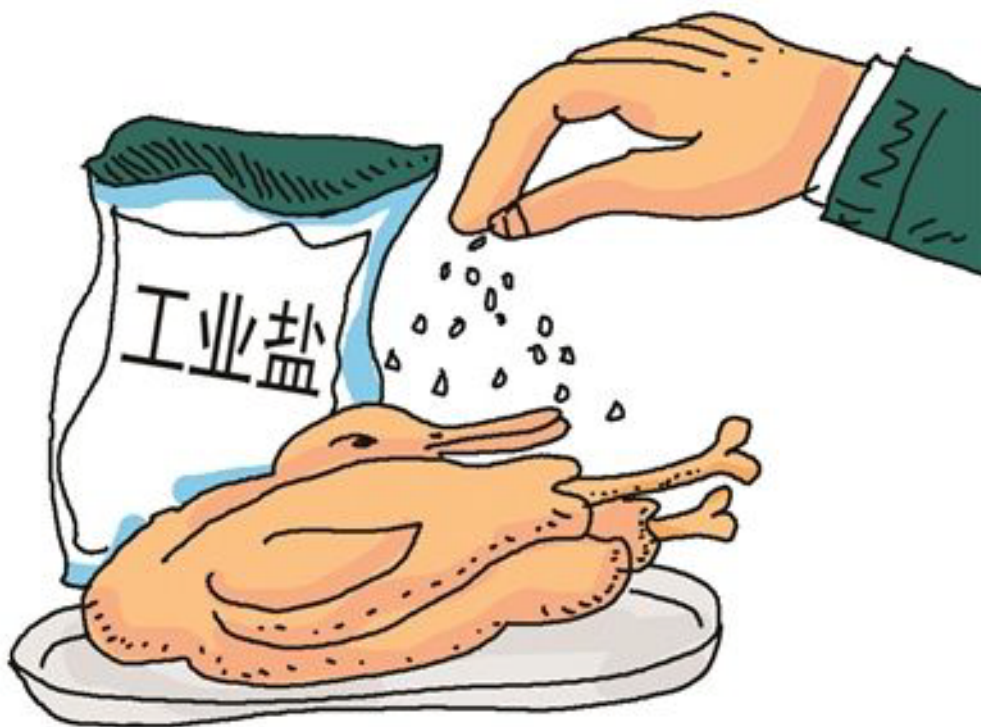
孩子吃盐焗鸭翅后满地打滚，原来是亚硝酸中毒……

近年来亚硝酸盐中毒事件不断出现，骇人听闻，但到底什么是亚硝酸盐中毒呢？



根据原卫生部《急性亚硝酸盐中毒事件卫生应急处置技术方案》，**急**

性亚硝酸盐中毒，是指短时间内摄入较大量亚硝酸盐后引起的以血液系统损害为主的全身性疾病，主要表现为高铁血红蛋白血症。**中毒途径**，为经口摄入，主要接触机会：食堂或餐饮业误将其作为食盐使用；进食苦井水、放置过久的腌制食品或添加剂超标的熟食肉类；大量食用富含硝酸盐和亚硝酸盐的蔬菜等。



专家提醒

临床上接诊的亚硝酸盐中毒患者，常见的是将工业用盐误当作食用盐食用，最后引起中毒。

亚硝酸盐（常见有亚硝酸钠和亚硝酸钾）为白色或微黄色结晶或颗粒状粉末，无臭味，易溶于水。亚硝酸盐成人口服的最低中毒剂量约为

0.1g，口服最低致死剂量约为 1.0g~5.0g。

在食品行业中，亚硝酸盐(这里通常指亚硝酸钠)常作为工业用盐，广泛用于熟肉类、灌肠类和罐头等肉类食品加工。其性状为白色晶体，单看外表难以判断跟食盐的区别，所以不时发生误食中毒事件。



诊断症状

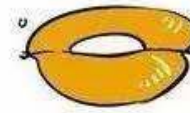
一般多在食入后半小时至 3 小时突然发病。发病后出现头晕、头痛、乏力、反应迟钝、出汗、恶心、呕吐、腹胀、腹泻、胸闷、心悸、呼吸困难，以及口唇、颜面、甲床、全身皮肤、黏膜出现严重紫绀，呈蓝黑、蓝灰或蓝褐色，而不是蓝紫色。严重者血压下降、休克、昏迷、抽搐、呼吸衰竭、脑水肿等，甚至死亡。



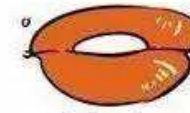
青紫色



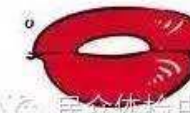
暗红色



偏黄色



淡红色



鲜红色

诊断分级

- a) 轻度中毒：口唇、耳廓、舌及指(趾)甲等发绀，可伴有头晕、头痛、乏力、恶心、呕吐，血液高铁血红蛋白含量在 10%~30%。
- b) 中度中毒：皮肤、黏膜明显发绀，可出现心悸、胸闷、呼吸困难、视物模糊等症状，血液高铁血红蛋白含量在 30%~50%。
- c) 重度中毒：皮肤、黏膜重度发绀，并可出现嗜睡、血压下降、心律失常，甚至休克、昏迷、抽搐、呼吸衰竭，血液高铁血红蛋白含量高于 50%。

其它中毒鉴别，与其他原因引起的高铁血红蛋白血症的事件鉴别（如急性苯的氨基和硝基化合物、杀虫脒等中毒事件）。



家庭急救

- 1、转移至空气新鲜、通风良好的环境中，卧床休息，注意保暖。
- 2、神志清楚者，立即催吐、洗胃。
- 3、保持呼吸道通畅，防止呕吐物引起窒息。
- 4、吸氧。
- 5、尽快向急救中心呼救，可用特效药“亚甲蓝”解救。



谣言粉碎

隔夜菜中的亚硝酸盐真的“严重超标”了吗？

流言：隔夜菜放冰箱 24 小时，亚硝酸盐含量全部严重超标？！

结论：谣言破解！虽然在保存过程中，蔬菜中的亚硝酸盐含量会有一些增加，但是冷藏条件下，总的亚硝酸盐含量还是大大低于加工食品中国家标准允许的含里。而肉中亚硝酸盐含量的增加，应该是烹饪过程中使用的含有硝酸盐的调料所致。这在常规的烹饪中，是不会出现的。部分新闻中指的“严重超标”的说法，也是对国家标准的曲解，而“决不能吃”更是耸人听闻。如果把做好的蔬菜趁热封装，快速冷藏，“隔夜菜”的风险是可以忽略的！



预防措施

- 1、防止错把亚硝酸盐当食盐或碱面用；
- 2、严格按国家卫生标准规定，控制肉制品中硝酸盐和亚硝酸盐用量；
- 3、蔬菜应妥善保存，防止腐烂，不吃腐烂的蔬菜；
- 4、苦井水勿用于煮粥，尤其勿存放过夜。

编辑：紫霞仙草