

冰淇淋里的卡拉胶,或致胰岛素抵抗

专家解读:短期适量无需担心,但这几类人要避开

近期,一项发表于《BMC医学》期刊的研究引发广泛关注。该研究指出“卡拉胶可能与胰岛素抵抗有关,尤其对超重人群影响更为明显”。许多人急忙查看常吃零食的配料表,发现冰淇淋、酸奶、果冻、火腿肠、软糖等食品中,确实常含有卡拉胶。通讯员 于扬子 扬子晚报/紫牛新闻记者 万惠娟



据悉,卡拉胶是一种多糖类食品添加剂,广泛用于增稠和稳定食物口感。

卡拉胶为什么会致胰岛素抵抗?日常摄入还安全吗?对此,东部战区空军医院内分泌科副主任医师柳岚表示,近期发表的这项研究共纳入20名健康男性,结果发现卡拉胶有可能破坏肠道屏障功能,引发肠道炎症,还会干扰胰岛素信号通路,进而增加胰岛素抵抗的风险。

她解释,卡拉胶进入人体后,会先破坏肠道黏膜,让肠道屏障变得脆弱、通透性增加,这样肠道里的一些有害物质就会进入血液,进而引发全身的轻微炎症。这种轻微炎症会干扰胰

岛素的正常工作,让身体细胞对胰岛素变得不敏感,最后就会形成胰岛素抵抗。

柳岚强调,脱离剂量谈毒性本身就是不科学的,卡拉胶会不会对身体有影响,关键还是看摄入的剂量和个人具体情况。这次研究中用的是单一高剂量的摄入方式,这个用量比我们日常饮食里卡拉胶的正常添加量要高得多。

对于健康人群来说,短期、适量吃符合国家安全标准的卡拉胶,其实不用过度担心,一般不会对身体造成明显的伤害。

但如果是超重或肥胖人群,或者处于糖尿病前期,以及具有糖尿病家族史的高危人群,卡拉

胶可能会增加他们胰岛素抵抗的风险。建议这类人群尽量避免摄入卡拉胶。

卡拉胶主要存在于乳制品、火腿肠、冰淇淋、糖果等加工食品中。柳岚表示,加工食品本身往往会带来额外的热量负担,对控制体重没有好处,糖尿病患者以及相关的高危人群,本来就少吃这类食品,日常饮食应以新鲜蔬菜和天然食材为主。

柳岚提到,目前关于食品添加剂对人体的具体影响,相关研究还存在一些局限。以往的这类研究,大多缺乏长期的跟踪数据,未来还需要更多高质量的研究,才能明确食品添加剂对人体的长期影响。

开通生命绿色通道

不忍加重家里负担拖了一周多

女孩“硬扛”腹痛,致胆囊坏死危及生命

扬子晚报讯(通讯员 刘海霞 徐静 记者 陈咏)因不忍加重家庭负担,腹痛持续一周多,懂事女孩“硬扛”了一周多,直到胆囊壁坏死、高烧不退,才被送往医院。扬子晚报/紫牛新闻记者 1月27日从扬州市妇女儿童医院获悉,患者小张经检查确诊为胆囊结石诱发急性坏疽性胆囊炎,胆囊壁已出现片状坏死,感染指标严重。目前经紧急手术,患者转危为安。

手术后,在普外科病房的小张表示,手术前疼了一周多,夜里特别厉害,白天稍微好点,就想着家里经济不宽裕,能忍就忍。记者了解到,陪同在旁的父亲张成松,来自连云港,是

低保户,多年前因脑出血落下病根,无法从事重体力劳动,靠在扬州工地打零工维持生计。长子患有白血病,小张毕业后工作也不稳定,全家经济捉襟见肘。“孩子懂事,知道家里难,有病痛总是忍着。”

扬州市妇女儿童医院外科副主任医师夏伟介绍,患者就诊时胆囊已严重坏疽,周围大量炎性积液,并已出现全身性感染症状。胆囊壁一旦坏死,细菌入血可能引发脓毒血症,也就是过去的“败血症”,随时有生命危险。夏伟表示,这种情况在年轻人中极其罕见,因为疼痛感剧烈,通常早已就医,不会拖这么长时间。

记者了解到,面对危急病情的患者和无力承担医疗费用的家庭,一场与时间赛跑的救助行动在医院启动。“先救命,费用问题我们来协调。”扬州市妇女儿童医院党委书记郝思龙了解情况后表示。随后,医院医务处迅速介入,为小张开通了救治绿色通道。1月16日下午,由夏伟主刀的腹腔镜胆囊切除术紧急进行。用时约一小时,顺利完成手术,清除了坏死的胆囊和周围感染灶。术后,小张恢复迅速,两天拔除引流管,四天后便达到出院标准。

医疗问题解决了,但万余元的治疗费用对这个家庭仍是沉重负担。医院将情况反馈至

患者所在地。当地政府、慈善办事处等方面迅速联动,与医院一起启动应急救助程序。经多方协调,减免了小张此次住院产生的一万多元医疗费用。小张所在社区还送上了生活物资,并表示将持续关注该家庭后续的生活与医疗保障需求。

“真的非常谢谢大家,感到特别温暖。”出院前,小张用朴实的语言表达感激。父亲张成松也一再向医护人员和政府工作人员鞠躬致谢,感谢扬州的好人们,给了孩子“第二次生命。”

记者了解到,小张已康复出院,医院将持续关注她的身体康复情况,当地社区也会继续帮扶这个家庭逐步走出困境。

45岁男子用AI问诊 误服超3倍剂量药物

45岁的吴先生,工作繁忙之余向来重视自己的健康,每年都认真体检,2025年底刚进行了全面的检查,没什么大毛病。没想到最近的一次“任性”的AI诊疗,差点酿成大祸。

近期,吴先生长了一粒口腔溃疡,想着这点小问题就不去医院了,便自行上网用AI搜索了治疗建议,买了“伐昔洛韦”口服。没几天,吴先生觉得乏力、恶心,他以为是感冒,又服用了感冒药,结果症状进一步加重,当天夜里就被家人送到医院急诊。

检查结果显示,吴先生的血肌酐高达800umol/L(正常上限110umol/L),而他既往体检的血肌酐水平约80umol/L;同时腹部CT平扫发现输尿管、膀胱均存在不规则的水肿,立刻由急诊收入肾内科病房。

进一步问诊发现,吴先生服用的是进口伐昔洛韦,每粒剂量是国产常用剂量的3倍,而AI的用药建议只给了每次服用的“粒数”而不是“克”,所以吴先生实际服用了超过标准剂量3倍的抗病毒药物,再加服了一次消炎止痛药,两种药物在超剂量使用时出现了急性肾小管坏死、过敏性间质性肾炎等急性肾衰表现。吴先生在接受积极的水化治疗和口服活血祛瘀解毒中药后,血肌酐在5天内就降到了正常范围。

据悉,急性肾损伤是指肾功能在短时间内迅速下降,严重时可发展为肾衰竭,甚至需要透析。据统计,在所有急性肾损伤病例中,约20%与药物相关,这一数字在老年人群中甚至更高。专家提醒,部分药物可能导致过敏性间质性肾炎,往往需要进行肾穿刺活检明确诊断,以及长疗程的激素治疗,部分患者就诊时间过晚已造成不可逆的肾脏纤维化,肾功能可能无法恢复到正常水平。

都市快报

伐木工人遭断树重击险截肢

8小时多学科协作,为其保住左臂

扬子晚报讯(通讯员 董庭昌 记者 朱鼎兆)“没想到伤得这么重,手还能保住,真的太感谢吴琪主任和他的团队了!”近日,伐木工人刘先生在作业时不慎被倒下的树干砸中,左臂血肉模糊、多处骨折,命悬一线。经过淮安八十二医院创伤中心8小时的多学科联合抢救,他险些截肢的左臂被成功保住,目前已康复出院。

事故发生时,粗重的树干砸中刘先生左侧身体,导致其左腕严重开放伤、活动性出血,左肘及胸部剧痛,头部多处擦伤。淮安八十二医院急诊科接诊后初步评估,伤情涉及左前臂严重骨折伴皮肤破损、下肢

及肋骨多发骨折,污染严重,血管神经损伤风险极高,保肢形势严峻。

情况危急,医院第一时间启动创伤中心绿色通道。关节外科吴琪主任接到通知后立即赶到现场,协调手足显微外科、麻醉科等多学科团队开展紧急会诊,最终决定即刻为患者进行手术保肢。

术中,吴琪带领团队,细致清创、精确复位并固定骨折,精心修复损伤的软组织,并仔细检查血管神经完好。历经8小时精细操作,手术取得成功,刘先生的左臂得以保全。

术后,左昌兰护士长带领的护理团队密切监测患肢血



刘先生术后恢复顺利

运、指导合理体位、并协助开展循序渐进的功能锻炼。在医护人员的精心照护下,刘先生恢复顺利,目前已康复出院。

吴琪提醒市民,从事高风险作业时务必做好安全防护。一旦发生严重外伤,应立

即拨打120,并用洁净布料加压包扎伤口止血,避免自行冲洗或敷药。如有骨折,可就地取材进行临时固定,保持冷静等待救援。严重肢体创伤应尽快送至具备创伤救治能力的医疗机构,争取救治时间。