

冰箱在不少人眼中可谓“百宝箱”，但它并不是“保险箱”，不能绝对保证食品安全，如果使用不当，很容易成为细菌滋生的温床——

冰箱不见“菌” 饮食更健康

本报记者 李嘉

患者险丧命，都是李斯特菌的祸

日前，通城县人民医院感染性疾病科收治了一名57岁的患者吴先生。来院3天前，吴先生出现发热、头痛、头晕，精神异常，经多地诊治，效果不佳，转入该院感染性疾病科。经检验，从吴先生的血液中查出一种特殊的细菌——李斯特菌。究竟什么是李斯特菌？它是如何跑到吴先生血液中去呢？通城县人民医院感染性疾病科主任徐勇介绍，经详细询问，吴先生家里冰箱各种肉类和蔬菜、水果等都混放在一起，好多年没有清洗，各种菜都串味了，吴先生在发病2天前吃过冰箱里的剩猪蹄。

原来是李斯特菌污染了吴先生家里的冰箱，导致他所食用的猪蹄也受到了污染，从而引发相关症状。徐勇主任立即组织科内讨论，考虑吴先生合并中枢神经系统感染，并对其行头部MRI、腰椎穿刺脑脊液等检查，确诊吴先生为李斯特菌血流感染并脑膜炎。经感染性疾病科团队20多天的精心治疗和护理，吴先生转危为安。那么，到底什么是李斯特菌？为何会引发吴先生如此严重的病症？我们平时如何避免感染这种细菌呢？徐勇主任介绍，李斯特菌全称产单核细胞李斯特菌，是一种食源性病原体，它广泛存在于土壤、地表水、植物、生肉、熟食、奶酪、水果、蔬菜中。李斯特菌擅长隐藏在冰箱食物中，具有耐冷、耐盐、耐酸、耐碱的特性，在冰箱冷藏室内长时间生长繁殖，甚至顽强到在冷冻室中也能存活1



年。李斯特菌可污染多种食物，是“冰箱病”中威胁人类健康的主要病原菌之一，具有高度嗜神经性。李斯特菌是如何传播的呢？徐勇主任介绍，李斯特菌主要通过污染食品进行传播，特别是在速冻食品的运输和储存过程中。人们主要通过食用未充分加热的熟肉、速冻肉、鱼及海产品，未再次加热的蔬菜、新鲜牛奶、凉拌菜沙拉等食物感染。据调查，85%—90%的李斯特菌感染是由被这种细菌污染的速冻食品引起的。

感染李斯特菌有啥症状？哪些人群容易感染？

“被李斯特菌感染后，通常有8—48小时的潜伏期。早期会出现发热、

肌肉酸疼、腹泻、恶心、呕吐等症状，部分患者可以自愈。”徐勇主任介绍，由于产单核细胞李斯特菌是一种胞内寄生菌，宿主对它的清除主要靠细胞免疫功能。因此，高危人群容易被侵入神经和循环系统可引起败血症、脑膜炎、心内膜炎，如未及时进行有效的治疗可导致死亡。高危人群主要包括：孕妇、新生儿、酗酒、糖尿病、老年人、免疫系统功能低下人群。其中，孕妇感染后可发生流产、早产，导致死胎或新生儿死亡等，即使胎儿存活，也容易出现肺炎、败血症、脑膜炎等，并造成终身问题，如智力障碍、癫痫、瘫痪、失明等。新生儿感染合并脑膜炎死亡率高达30%。老年人和免疫力低下的人群感染

后，主要表现为血液感染（败血症、菌血症）、中枢神经系统感染（脑膜炎、脑膜脑炎）和局灶感染（关节炎、心内膜炎、心肌炎、胆囊炎等）。“患者吴先生因长期饮酒合并肝硬化，免疫力低下，引起血流感染和脑膜炎。”徐勇主任说。

如何预防李斯特菌感染？

徐勇主任介绍，预防李斯特菌感染，第一，要区分开生食和熟食所用砧板、刀具，生食与熟食在冰箱中应分区域存放，水果蔬菜、肉类和水产品宜分类摆放，从而杜绝交叉污染；开封后的熟肉制品、剩余饭菜、生鱼和生肉等宜用保鲜盒或保鲜膜密封后再存放。第二，食物应煮熟再食用，确保生肉、鱼虾和剩饭剩菜等都充分加热至70° C以上，持续2分钟以上。第三，水果蔬菜等食物进冰箱储藏前，先把蔬果外表面水分或脏污用布擦拭干净，套上保鲜袋再放入冰箱冷藏，但储存时间一般不要超过3天。第四，冰箱储藏食物不要超过七成满，以确保温度正常，适当空隙以利空气对流。第五，定期对冰箱内壁清洁，使用热水和中性洗涤剂清洁冰箱内壁和架子，并擦干后消毒，避免冰箱成为滋生细菌的温床。该院感染科医生周伶俐提示：李斯特菌虽然不怕冷，但它怕热。为了您的健康，孕妇、幼儿、老年人及免疫力低下的患者应尽量避免食用未全熟的鱼、肉，控制生冷食品的摄入，少吃或不吃冷冻饮品，生食瓜果应洗净，保持冰箱的清洁，将李斯特菌感染的风险降到最低。

如何安全使用电动车？

本报记者 李嘉

近年来，电动车火灾安全事故时有发生，引发广泛关注。电动自行车、电动摩托车、电动三轮车等电动车以其经济、便捷等特点，成为群众出行代步的重要工具。那么，电动车存在哪些火灾安全隐患？遇到电动车起火怎么办？有哪些安全防范措施？记者整理了一份电动车安全使用指南，一起来了解。

电动车为什么容易起火？

目前，电动车安全事故已呈多发态势，据国家消防救援局的统计，2023年全国共接报电动车火灾2.1万起，相比2022年上升17.4%。电动车起火的主要表现为火场高温和毒烟。电动车起火30秒，毒烟可覆盖整个房间和楼道，火焰温度会上升到300℃；3分钟后整个电瓶车会被火焰包裹，且温度持续上升，伴有浓烟，逐渐进入猛烈燃烧阶段，甚至还有爆炸的可能，极易引发伤亡事故。那么，电动车为什么容易起火呢？电动车虽然方便了人们的生活，然而一旦起火可能会给人们的生命财产造成极大损失。电动车起火可能由哪些问题引发呢？过度充电。电动车过长时间充电会让电池发热、鼓胀甚至爆炸。在一项实验中，消防员将两辆充满电的电动车停

在一楼楼道，并使用非原装充电器对其中一辆进行充电。经检测，3分钟内，电池盒内部温度就迅速升至近900摄氏度，起火点附近地面温度更是达到了160摄氏度。线路老化。电动车使用过久，车里的连接线路容易老化、松动导致漏电、接触不良或短路，如果车辆电线发生故障，产生的高温容易引燃车辆的鞍座及装饰性塑料件等。充电器使用不当。很多家庭不止一辆电动车，不同品牌的电动车混用充电设备，也会给电池带来损伤，充电器是损耗品，寿命较短，需要及时更换，更换时要注意与蓄电池型号相匹配。违规改装。电动车电池一般有铅酸电池、磷酸锂电池、三元电池、磷酸亚铁锂电池等多种类型，各种电池的充电电压并不完全相同，在改装的过程中容易发生混用，从而导致过充电，进而引发火灾爆炸。遇到电动车起火怎么办？电动车材料多为可燃易燃物，燃烧时产生有毒气体，可能会导致人员窒息，火势蔓延迅速，还可能导致人员被烧伤；若在充电的过程中发生电动车起火，还可能导致人员触电。所以电动车起火正确处理很重要。当发生电动车起火时，可进行以下操作：

尝试灭火。在火灾发生的初期阶段，若电动车正处于行驶过程中，应立即靠边停车；若电动车正在充电，首先要立即切断电源；然后再用干粉灭火器或二氧化碳灭火器进行灭火，但禁止用水基灭火器对电动车进行灭火处理，以免发生触电。立即撤离。若火势已经失控，进入猛烈燃烧阶段，需立即撤离。火灾死亡人员90%是因吸入有害气体所致，因此在逃生过程中，不要乘坐电梯，严禁穿越浓烟，可佩戴火灾逃生面罩，避免吸入有毒烟气，切勿贪恋财物重返火场，在等待救援时可用湿布条堵住门缝，防有毒烟气进入房间。求助报警。在撤离的同时，及时拨打119火警电话求助，清楚地告诉接线员详细地址、着火的是什么东西、火势有多大、有无人员被困。

如何预防电动车起火？

首先，应远离易燃易爆物品。在充电桩进行充电时要仔细检查并清理附近堆放的易燃物品，以防万一电动车起火时引燃附近的物品，造成更严重的后果。其次，应禁止入楼入户充电。由于电动车车体大部分使用易燃可燃材料，一旦起火，燃烧速度快，并产生大量有毒烟气，人员逃生困难，极易造成伤亡。再次，不随意改装电动车。一辆电

动车的寿命一般为3到4年，如超期使用，电气线路和电瓶会出现老化故障等情况，如再随意加装音响、照明或者加装电瓶，就很容易造成线路过负荷，引发火灾。最后，加强日常自查自检。在日常使用中，加强对电动车的线路、电器元件等方面的检查，防止接触不良引起打火、发热，避免线路老化、磨损而造成漏电、接触不良或短路等故障发生。有条件的小区，应将电动车集中停放，充电场所应满足消防安全条件，设置符合用电安全要求的充电设施，采取防火分隔措施。因客观条件无法设置集中停放、充电场所的，应加强日常管理，做好巡查、检查。及时发现和制止在楼梯间、楼道、疏散通道、安全出口、首层门厅等区域违规停放电动车及充电的行为。根据《高层民用建筑消防安全管理规定》第四十七条规定，在高层民用建筑的公共门厅、疏散走道、楼梯间、安全出口停放电动车或者为电动车充电，拒不改正的，最高可处以10000元罚款。为了您和他人的生命安全，请勿心存侥幸！电动车及电池应在电动车集中充电的场所、电动车棚、电池充电柜内进行充电，禁止进楼入户停放、充电，禁止飞线充电，不盲目改装，加强日常自查自检。



市第一人民医院内镜中心 为患者取“石”保胃

本报讯 记者李嘉、通讯员宁琴英报道：持续腹痛4个月，到医院一查，发现自己胃里竟然长满了巨型黑色“结石”，眼见自己即将面临剖腹取石之痛，患者李先生心里十分恐惧和抵触。日前，武汉大学中南医院咸宁医院（市第一人民医院）内镜中心黄茂辉主任为李先生进行了内镜下胃结石碎石治疗，不仅让李先生避免了剖腹之痛，同时，也让他感到无“石”一身轻。“胃结石的形成与某些食物的成分以及胃内复杂的酸性环境有关。”黄茂辉称，胃结石是由于进食不当某种食物在胃内未被消化，凝结成块而形成，常见食物如柿子、黑枣、山楂，或食入某种动植物成分、毛发或某些矿物质。他建议，市民不要空腹进食柿子等食物；一次进食量不宜太多，尤其是老年人、体弱或长期卧床者；不要同各种酸性的水果一起吃；吃柿子前后不要吃含高蛋白的食物；不吃未成熟的柿子。若进食上述食物后出现了腹痛、呕吐等情况，建议立即消化内科经专业医师诊治，切忌自行处理，以免出现消化道大出血、肠梗阻、胃穿孔等严重并发症。

通城县人民医院 开展无偿献血活动

本报讯 通讯员潘泽超报道：日前，通城县人民医院党员干部职工踊跃参加无偿献血活动，用大爱显担当，用热血传真情。捐献可以再生的血液，挽救不可重来的生命。县医院党员志愿者们挽起袖口以“一臂之力”，奉献“满腔热血”。在现场工作人员的引导下，大家有序进行信息登记、血压测量、采血化验，经血液初筛合格后依次献血……整个过程有条不紊。其中不少医务人员是趁着工作间隙赶来，献完血后马上回到岗位继续工作，也有社会人士自发参与献血，大家用实际行动诠释着“人道、博爱、奉献”的精神。一袋袋红色暖流汇聚成了巨大的生命能量，这不仅是血液在生命个体间的流动，更是无私奉献价值观的接续传递。据悉，本次献血活动共有118名县医院医务人员成功献血，献血总量达37800毫升。多年来，通城县人民医院的医务工作者每年都积极参与无偿献血活动，以实际行动诠释了医务工作者的奉献精神和社会责任感。

生活顾问

日常生活如何养肝

本报讯 记者李嘉报道：专家介绍，肝脏是情绪器官，如果受了委屈，或者心里有不痛快的事儿，稍微发点怒气，或者是哭一哭，对养肝是有好处的。这种小怒随发，可以帮助我们把不良情绪疏解出来，避免不良情绪长期积压在心里，避免大怒爆发。此外，经常顺时针按揉太冲穴，还可以清肝明目，帮助缓解头晕、耳鸣。太冲穴位于足背上大脚趾和二脚趾这两个跖骨交界的凹陷处。除了按揉太冲穴，还可以敲一敲大腿外侧的胆经，帮助疏肝经、利气血。

如何预防肺结核

本报讯 记者李嘉报道：40岁的何先生，感冒后咳嗽半个月了，医生说该用的药都用过了，只能等着慢慢自愈了。现在还有咳嗽，会不会是肺结核？结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。结核菌可侵入人体全身各种器官，但主要侵犯肺脏，称为肺结核病。人体除头发、指甲、牙齿以外，身体的任何部位都可能发生结核病。结核菌侵犯身体的哪个脏器就叫哪个脏器结核病。咳嗽、咳痰两周以上或痰中带血等症状称为“肺结核可疑症状”。其他症状还有可能出现全身不适、疲乏、食欲减退、低热、盗汗、妇女月经不调、植物神经功能紊乱等。呼吸道传播是结核病主要的传播途径。传染性肺结核患者通过咳嗽、打喷嚏等，将含有结核菌的“微滴核”排出体外，健康人吸入后受到感染，可能会发病。肺结核如何预防？早期主动发现和治疗管理传染性肺结核患者，减少对人群的传染性十分重要；再者患者应少乘公共交通工具，少参加公共场所活动，减少与他人的密切接触；外出应戴口罩，不要直接对着他人咳嗽咳痰；居家治疗期间，做好房屋通风消毒，防止对家庭成员的传播；做好痰液的消毒处理等。

久坐有哪些危害

本报讯 记者李嘉报道：世界卫生组织将“久坐”列为十大致死致病元凶之一。据统计，全球每年有200多万人因久坐死亡。久坐会导致患者胃肠道蠕动减慢，大便次数减少，出现排便困难、粪便干结等便秘症状。久坐会对腰椎造成慢性损伤，逐渐积累引起腰椎间盘突出症，主要表现为腰痛、下肢放射性疼痛、麻木、无力等症状。久坐的人运动减少，热量消耗下降，可使体重增加，同时也增加心脑血管疾病和糖尿病的风险；另有研究证实每天坐位时间超过6小时，全因死亡率和心血管死亡风险会明显增加。久坐后下肢的静脉回流不畅，易造成下肢浮肿和下肢静脉曲张，如果血栓脱落还可能发生肺栓塞，危及病人生命。男性久坐易引发前列腺肥大，引起尿频、尿急、夜尿增多和急性性尿失禁。如何预防久坐带来的危害？不要长时间保持一个姿势，经常活动，更换一下体位。平时加强体育锻炼，经常进行跑步、游泳、体操等运动也非常重要。建议坐1-2小时后站起来活动一下，比如散散步、伸伸懒腰，做颈、头、肩、手等部位的伸展运动。

开学护眼第一课，关于近视的五问五答

1、近视可以治愈吗？

近视是由眼轴变长导致的，而眼轴就像我们的身高，一旦变长就是不可逆的。近视如果得不到很好的控制，度数增长得只会越来越快。目前市面上有些商家打着治愈近视的旗号，向家长推各种近视治疗产品，不仅浪费了大量的金钱，更耽误了孩子矫治的宝贵时间。

2、近视会遗传吗？

近视会受到遗传因素的影响，不同类型的近视，遗传概率不同：单纯性近视一般由于后天不良的用眼习惯造成，这种近视的遗传概率很小，病理性近视遗传的风险则相对较大。研究表

明，在同条件下，与父母都不近视的孩子相比较：父母单方近视的孩子，发生近视的几率高2.1倍；父母双方都近视的孩子，发生近视的几率就增长到了4.9倍。

3、打乒乓球对眼睛好吗？

打乒乓球确实对近视的预防和眼外肌能力的提高有好处。打乒乓球的时候，两只眼睛以球为目标，不停在做运动，这使得睫状肌和眼球外肌交替收缩和舒张，大大促进眼球组织的血液供应和代谢，改善睫状肌的紧张状态。其实不光是乒乓球，很多运动都对近视的防治有积极作用，比如篮球、足球、跑步等。家长应该做的是鼓励孩子们多进

行阳光户外运动。

4、激光手术可以完全解决近视问题吗？

近视激光手术只是改变了角膜的曲率，让眼睛的屈光系统在不借助眼镜的情况下，外界物体的影像成像在视网膜上。如果对孩子的近视不进行一定手段的控制，任其发展成高度近视，将引发一系列的眼底问题，而这些问题是不可逆的，是不能仅仅通过近视激光手术治愈的。此外，并不是所有人都适合近视手术。对于一些角膜本身就比较薄的患者，从安全角度来讲，对手术方式的选择也有一定的限制。

5、甜食会影响孩子视力吗？

甜食中的糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B1帮忙，同时大量消耗体内的钙元素。维生素B1对视神经有养护作用，其含量的高低会影响到视神经的状态，而钙元素在维持眼晶体正常压力等方面都有不可替代的作用。因此过量吃甜食确实会影响孩子的视力健康，此外如果孩子偏食，营养不均衡，对于眼睛的发育也是有影响的。

（咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿）

视力健康教育