

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，经多处诊治，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。

究竟是什么李斯特菌？它是如何跑到吴先生血液中去的呢？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，并对其进行头部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，具有高度噬神经性。

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、

肌肉酸痛、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引起败血症、脑膜炎、心内膜炎，如未及时进行有效的治疗可能导致死亡。

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、肉类和水产品种分类摆放，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。



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个月后，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。



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。

这种小怨随发，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称为“肺结核可疑症状”。其他症状还可能出现全身不适、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血栓，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、夜尿增多和急迫性尿失禁。

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、体操等运动也非常必要。建议坐1~2小时后站起来活动一下，比如散步、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疗近视的旗号，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

明，在同等条件下，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循环和代谢，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