

特别关注

李斯特菌感染病例进入高发期 孕妇、婴幼儿、老年人尤其要注意

夏季，千万远离这个“冰箱杀手”

夏季是李斯特菌感染的高发季节，素有“冰箱杀手”黑名的李斯特菌急需引起大家的重视，因为李斯特菌病是所有食源性细菌感染中病死率最高的疾病之一，约为20%。如何才能将李斯特菌这个隐患拒之口外呢？

李斯特菌！！

冰箱“保洁+保温”措施

1. 冰箱温度需设在0-4℃，最好不要大于4℃。家有孕妇和老人、小孩的家庭，建议放一个冰箱温度计，以便于定期检查温度。

2. 无论是没吃完的剩饭菜，还是预加工好准备放冰箱储存备用的冷藏或冷冻食品，都不要室温下放置超过2小时，一旦室温高于32℃，则不到1小时就应该放入冰箱，尤其是奶制品、禽畜肉类、海鲜类。

3. 要定期清洁冰箱，用热水和中性洗涤剂清洁冰箱内壁和架子，并擦拭干净。

4. 每周对冰箱里的食物彻查一次，及时丢弃已过期食物。



令人松了一口气的是，李斯特菌怕热，食物充分烹煮或加热至70℃以上，且持续加热2分钟以上，就可以杀灭李斯特菌。此外，生肉、禽、蛋应远离新鲜果蔬和其他即食食品，以免交叉污染；此外，将需要解冻或腌制的食物放在冰箱冷藏室完成解冻或腌

制，不要放在灶台上或厨房水槽里。一定要认真清洗果蔬，不管是否剥皮或削皮；案板、刀具要生熟分开。 据《北京青年报》

“中招”后会有什么症状？

普通成年人吃了受污染的食物，两三天后可能发热、呕吐、胃内不适、腹泻等，也有人会有发冷、肌肉疼痛、头痛、颈部僵硬、意识不清、失去平衡等症状。病程会延续5-10天左右。

幼儿和老人更易出现严重并发症，导致脑膜炎、菌血症、心内膜炎等，重症可有生命危险。

孕早期感染李斯特菌病可能导致流产；若是孕晚期感染李斯特菌病可能导致早产、婴儿低出生体重或婴儿死亡；病菌会经由胎盘传给未出生的婴儿，导致新生儿患上李斯特菌病。

怎样吃远离李斯特菌？

李斯特菌容易藏匿于冷藏食品、即食食品（包括肉类、家

禽、海鲜，未经巴氏杀菌的牛奶及奶制品以及含有这类奶的食品）、被土壤或肥料污染的蔬菜、水果（尤其是生的芽类食物如苜蓿芽、豆芽等）中。

不建议吃的食物：

1. 散装冷切熟食，如鸡、鸭、火腿、香肠等（除非它们被重新热透），以及含有这些冷切熟食的超市或快餐店沙拉。

2. 解冻后未经加热直接食用的熏制海鲜。

3. 即食海鲜，如熏鱼和熏制海鲜、生海鲜、生鱼片，以及有生海鲜或生鱼片的寿司。

4. 没有经过巴氏杀菌或煮沸杀菌的生牛奶，以及含有这类奶成分的食品，比如街边来路不明、无正规包装和品质保障的奶制品及冰淇淋等。

5. 软质奶酪以及用霉菌催熟

的干酪（如法国布里白干酪、羊乳干酪、卡门贝尔奶酪、菲达奶酪、斯蒂尔顿蓝纹奶酪、丹麦蓝纹奶酪等）。

6. 生鸡蛋或蛋黄未加热至完全凝固的溏心蛋。

7. 用生鸡蛋或未经巴氏杀菌的奶制作的酱类、糕点、冰淇淋等，如自制蛋黄酱、自制鲜奶油等。

8. 没有经过加热的、在冰箱里冷藏过或室温条件下放置时间过久的剩饭菜。

9. 自助餐餐厅、商超及小食店出售的散装自制沙拉、切好出售的预包装水果。

10. 生的或未经完全煮熟的各种种类的芽，如苜蓿芽、绿豆芽、萝卜苗等。外出就餐时尽量避开含有这些食物的三明治、沙拉等。

11. 其他清洗过程不明的食物。

医生提醒

身体有这些肿块千万别大意

突然摸到脖子上有个肿块，你会紧张吗？这可能是身体发出的预警信号。

■ 头颈肿块：很多人头颈部附近会出现小肿块，此时可学学初步诊断，即发病时间在7天内的多为炎症；7周至7个月的多为肿瘤；7年以上的多为先天性畸形。孩童及年轻人多半是良性的炎性淋巴结肿大或先天性囊肿，但40岁以上的成人，肿瘤的可能性较高。

■ 耳周肿块：耳垂周围肿块要警惕是否为腮腺肿瘤。如果腮腺病变引发面神经周围支损伤，患侧会闭眼不能、张口下颌歪斜、鼓腮不能、鼻唇沟消失等。

■ 牙龈肿块：如有原因不明的牙龈肿块、糜烂或牙痛伴有牙齿松动，拔牙后创口长期不愈



合，牙龈上出现弹坑状溃疡，尤其年龄在40岁以上的患者应及时检查，排除牙龈癌。

■ 乳房肿块：乳房肿块是乳腺癌最常见的表现，但也可能是良性肿瘤。如果肿块较硬，活动度差，实性质地，皮肤出现褶皱，乳头出现凹陷，乳头出现溢液，尤其是血性溢液，一般没有疼痛，要高度警惕乳房肿块的恶变。

■ 眼眶外肿块：眼眶外上方有个肿块，硬硬的，推不动，还很疼，且没几天的工夫就见得长大

了些，可能是泪腺肿瘤。泪腺囊样腺瘤女性较多，有明显头痛，眶周和球结膜水肿，单侧进行性眼球向前内下方突出，运动障碍，常有复视、上睑下垂等。颞上方眶缘处可触摸到坚硬肿块，常有压痛。常是泪腺区肿胀多年，短期内症状明显加重。

■ 腹腔肿块：有些人突然出现腹部变大，是患了间质瘤。大部分胃肠间质瘤发生于胃和小肠，症状依赖于肿瘤的大小和位置，通常无特异性。

■ 腋下肿块：如果腋下可以摸到肿大的淋巴结，要警惕乳腺癌的转移或者是恶性淋巴瘤。淋巴瘤最常见的表现是无痛性淋巴结肿大，可伴有肝脾肿大、发热、盗汗、消瘦、痒痒等症状。

据《健康时报》

健康饮食

这些食物含“隐形盐” 别多吃

长期摄入盐过多或口味过咸会增加高血压的患病风险。2022版《中国居民膳食指南》一个主要变化就是推荐每天的食盐摄入量从2016年的6克下降到5克以下。你每天的食盐获取量超标了吗？

食盐有两个来源，一部分来自烹调时加入的盐分，约占80%；另一部分来自食物含有的盐分，约占20%。所以尽量少吃高盐食物和调味品，如酱油、榨菜、咸菜、黄酱、味精等。

一勺15毫升的酱油含盐量大概在5克，一勺15克的豆瓣酱含盐量也是5克，一小块豆腐乳（10克）含盐量是1克，一颗咸蛋含盐量是2.5克；一根100克的火腿肠含盐量为2.5克、100克肉罐头的含盐量为2克。

还有些食物中含有“隐形盐”，不被注意，比如早上吃两



片切片面包，含盐量是1克，消耗了全天推荐食盐摄入量的五分之一；100克的豆腐干含盐量有3克；100克的挂面一般情况下含盐量也有3克左右。

还有一类大家平时爱吃的小零食，一口接一口没什么感觉可能就已经摄入了不少盐分。比如100克咸味饼干，含盐量为2克；50克咸瓜子，含盐量是1.5克，而100克的兰花豆，含盐量可以达到3克；像海米这样的咸水产，每30克的含盐量就达到了4克。 □高春海

应季养生

吃一把药不如出一身汗 出汗才是夏天最好的“保养品”

夏天来临，许多人成天待在空调环境里，导致本该是出汗的季节，却出不了汗。其实，出汗才是夏天最好的“保养品”。

出汗，祛除湿气：夏天出汗是散湿的途径，空调环境会使身体毛孔自动闭合，汗排不出来，湿气也就散不出去。

出汗，预防感冒：出汗的首要功能就是调节体温。汗液挥发带走体表的热量，使体温保持恒定。因此，冬天受点冷、夏天出

点汗，才能保证人体体温调节机制常用常新。常待在空调房中，就会导致不知冷热、免疫力下降，更容易感冒。

出汗，有利于心血管：有人入夏后常莫名心烦、胸闷、四肢乏力，血压控制不好。这些人有一个共同点：怕热，入夏后很少出门，整天待在空调屋里。其实，夏天出点汗，才能保证人体体温调节正常运作，这也是预防心血管疾病重要因素之一。



出汗，促进代谢：出汗是人体排出废物的主要途径，可减轻肾脏的负担，促进新陈代谢。

出汗，不易中暑：有些人天生出汗少，可能比其他人容易中暑。因为出汗有助于散热，降低体温；反之，如果不出汗，就增加了中暑的可能。 □王楠

有此一说

喝咖啡或能降低痛风风险

近日，日本研究团队的一项研究显示：喝咖啡能降低痛风风险。这项研究使用了来自15万人的全基因组关联的统计数据，结论是，与不喝咖啡的人相比，每天喝1-3杯咖啡（237ml/杯），痛风风险降低22%；每天喝四杯及以上，痛风风险降低57%；一周内，每多喝一天咖啡，痛风风险降低25%。

咖啡为何能降低痛风风险呢？咖啡所含的咖啡因是一种甲基黄嘌呤，能抑制尿酸产生

所需的酶（即黄嘌呤氧化酶），从而减少尿酸生成。

但凡事都有度，咖啡因摄入过多容易失眠、焦虑、血压升高。咖啡因的摄入量≥1.2克时（等同于8杯355毫升的美式咖啡）时，会导致焦虑、躁动、紧张、烦躁、神经质、失眠、过度兴奋、精神运动性躁动以及思维或语言混乱表达不畅等不良反应。所以，不论有无痛风风险，成年人咖啡因摄入量不要大于400毫克。 □刘遂谦