

远离藏在“隐秘角落”的李斯特菌

随着夏季伏天的到来,许多致病菌迎来了一年当中温湿度最适宜的时节,李斯特菌就是其中之一。小小的李斯特菌是怎么感染上的?生活中应该如何远离李斯特菌?本期就来聊聊这个话题。



健康课堂

溶血性链球菌、草绿色链球菌、脑膜炎双球菌、肺炎双球菌、金黄色葡萄球菌、白喉杆菌、炭疽杆菌……是不是每一个听起来都很吓人,但这些细菌大都和人类打过上百年的交道了,并不陌生,也不需要特别的恐惧。下面这几个关于细菌的小知识,你一定感兴趣!

不同浓度的酒精有什么作用?

不同浓度的酒精有不同的作用效果。我们日常喝的白酒大都是40%—60%的酒精度。而医学上,75%的酒精用于灭菌消毒;50%的酒精用于防褥疮和发热病人的擦浴降温。顺便说一下,在美国的很多药店里不容易买到酒精,而是由苯扎氯铵代替。因为你懂得,防止饥不择食的酒鬼买来喝。

红药水和紫药水有什么不同?

小时候,一到夏天,判断一个小孩子是否淘气最好的办法就是看他的膝盖和胳膊肘是不是都涂上了红色和紫色。没错,红药水和紫药水几乎是那个时代有孩子的家庭必备,它们靠的是阳离子结合羧基杀菌。

红药水指的是2%汞溴红溶液,其实红药水的消毒作用很弱,只适用于皮肤或黏膜较小创面的消毒。而且红药水含有汞,消毒那些大面积伤口破损的伤口,可能会造成汞中毒。紫药水是1%—2%龙胆紫溶液,杀菌效果比红药水强,对组织刺激性小,且能与黏膜、皮肤表面凝成保护膜而起收敛作用,防止细菌感染和局部组织液的外渗。也可以用于小面积烧烫伤、湿疹、疱疹、口腔溃疡等。

开水烫碗能不能杀菌?

热水消毒应该是追求高温,但是热水的温度只能杀死极少数细菌,不能起到消毒作用。但是小餐馆的餐具都是统一供应的,清洁过程极差,只漂洗一遍。甚至好多大饭店餐具是直接放在包厢洗的,没有流动的水冲洗,洗涤剂严重残留。所以用开水冲一遍对于减少洗涤剂残留依然有意义。

伤口可以暴露在空气中么?

有一些研究,表明伤口直接暴露在空气中也并无不可。如果皮肤破损程度不大,只是小的擦伤、裂伤或轻度的烧烫伤,可以直接暴露伤口;如果受伤部位在颜面部,一般也应直接暴露伤口;如果受伤的是手掌、脚部等易摩擦的部位,或伤口较深,建议用消毒纱布包扎伤口。这里还要说一点,敞开门窗前提是住在相对洁净的病房和家中,如果是在野外那么随便一个布的包扎也比尘土飞扬好得多。

【名词解释】

李斯特菌又名单核球增多性李斯特菌、李氏菌,是一种兼性厌氧细菌,为李斯特菌病的病原体,是致命的食源性病原体之一,中毒严重可引起血液和脑组织感染。



以食物为主要媒介 当心病从口入

李斯特菌能污染多种多样的食物,肉类、蛋类、禽类、海产品、乳制品、蔬菜,都不挑;有十分顽强生命力,面对恶劣环境,诸如干燥、高盐、寒冷,都能扛;更厉害的是,它还能引起人类比较严重的疾病,脑膜炎、败血症、心内膜炎、新生儿感染等,李斯特菌最容易影响的是孕妇、初生婴儿、长者和免疫力较低的人群(例如艾滋病、糖尿病、癌症患者),所以这些人群在食品卫生安全方面需要格外留意。

2018年2月,南都摄影记者徐文阁重症昏迷,“李斯特菌”在网上传得沸沸扬扬。当时徐文阁在拍摄“药物毒狗”时,近距离接触被毒倒的狗。随后,他感觉身体不适,头昏、口里无味、麻木,牙齿咬合困难、有顿挫感,有低热等。在和朋友沟通时,徐文阁



冰箱、浴室密封胶、厨房抹布、水壶柄……

李斯特菌喜欢躲在这些地方

哪些食品最容易被李斯特菌污染?我们该怎么做能远离它?让我们一起来了解一下。

首先说,并不是所有通过食物接触李斯特菌的人都会生病,真正发生食源性李斯特菌病的情况还是比较罕见的。但是,在发病的人群中,李斯特菌却可能带来相当严重甚至致命的后果。李斯特菌病的患者通常会在进食受污染食物后三至七十天内出现症状,包括类似感冒症状、恶心、呕吐、腹部疼痛、腹泻、头痛、便秘及持续发烧,严重的感染个案也可能出现败血症和脑膜炎。

过去的纪录显示,李斯特菌可能污染软芝士、涂酱、已经煮熟的冷冻鸡肉食品、经加工的熟火鸡肉、冻烟熏鱼类及未经酸化的猪舌肉冻等多种食物。

2010年,全球卫生理事协会曾在澳大利亚、加拿大、德国、印度、马来

西亚、沙特阿拉伯、南非、英国、美国这9个国家,做过一项《家庭卫生报告》调查,对浴室密封胶、冰箱、厨房抹布、水壶柄等日常频繁接触的物体,进行了细菌检测。

结果发现,浴室密封胶是家里最脏的地方,而冰箱内部排名家庭卫生第二受污染重地。46%家庭的冰箱无法通过细菌检测,44%家庭的冰箱已经有霉菌繁殖扩增的迹象。从临床检测看,冰箱里的细菌主要有大肠杆菌、沙门氏菌、李斯特菌、志贺菌、耶尔森菌等。

其中,李斯特菌喜欢“躲”在喝了一半的牛奶里,夏天直接从冰箱里拿冷牛奶喝最容易中招。因为李斯特菌不怕冷的特性,一般的冷冻也不足以将它们杀死,所以冰淇淋中也有李斯特菌的存在。

如何避免被李斯特菌感染呢?在选购易被李斯特菌污染的食物(尤其

是保质期较长的冷藏即食食物)时,应注意查看食物包装是否完好。如果发现包装有破损,最好不要购买。

在个人卫生方面,应该注意在处理食物前后、进食前、上厕所后或更换尿布后清洗双手。平时做饭时,也要保持清洁、生熟分开、保证食物彻底加热,并使用安全的水和原材料。

在食物选择方面,要避免饮用未经杀菌处理的牛奶,或进食未经杀菌处理的乳制品。孕妇、老年人及免疫功能受损的人士应避免进食高风险的食物。同时,妥善地贮存食物也很重要。

需要特别提醒的是,冰箱并不是保险箱,在冰箱里一样有可能滋生李斯特菌。近三分之二的李斯特菌感染者被证实他们家里的冰箱中都有李斯特菌。因此,要定期对冰箱进行清理、消毒,存放在冰箱里的剩饭剩菜、熟肉制品也最好充分加热之后再吃。



A

起底黑历史

容易被忽略的健康“杀手”

近日,新西兰发生严重食物中毒事件,3人感染李斯特菌,其中1人死亡,7月23日、25日,新西兰连发两道紧急召回令,对一批可能受到污染的问题食品进行召回。超市里尚未出售的也被紧急下架。据新西兰媒体报道,此次食物中毒事件中,有3名老人感染了李斯特菌,其中1人已死亡。三人年龄都在70—90岁之间。

初步调查显示,老人们可能是在食用了被李斯特菌污染的奶酪食品后发生了中毒。无独有偶,意大利卫生部门近日在猪肉制品中也检测出了李斯特菌。此前,法国家乐福超市出售的三文鱼丁中也被检测出李斯特菌。

美国跨部门食品安全分析合作报告指出,美国引起食源性疾病最常见的四种致病菌,就包括李斯特菌。数据显示,李斯特菌在美国每年约引起2500例疾病和500例死亡。

在国内,李斯特菌相关感染病例也时有发生。

2019年初夏,杭州市临安区妇幼保健院接诊了一位准妈妈,她突然出现高热、寒战、肌肉酸痛、

腹泻等症状,当得测的体温39.3℃、胎心200次/分钟。医生立即让她去住院治疗,可是第二天却得到了一个悲伤的消息:28周的胎儿没有保住。五天后,这位女士的病理检查结果出来了,胎盘中分离出“李斯特菌”。而这一切,源于她前几天喝了一口牛奶,而这牛奶之前已开封,保存在冰箱中。

西安交大一附院新生儿科主任周惠恩在接受媒体采访时表示,李斯特菌的生存能力特别强,耐冷耐盐耐酸耐碱,在0—45℃的环境里都能生存,甚至在-20℃的冷冻室内,也能存活1年。

我们知道,在炎热和潮湿的环境下,大部分未经防腐处理的食物会很快腐败,这是因为有大量微生物在上面繁殖,此时食物不仅带有大量的致病菌,还可能含有微生物产生的一些有毒物质。一旦不慎将腐败的食物吃下,就可能感染和中毒,通常的表现就是拉肚子。而李斯特菌就主要是通过口腔—粪途径进行传播,约85—90%的病例是由被污染的食品引起的。

B

C

