

鼠伤寒沙门氏菌 潜伏在美食中的“隐形刺客”

夏日的太阳像个大火炉,4岁的乐乐举着粉嫩嫩的草莓冰淇淋,小舌头一舔一舔的,幸福得眼睛都变成了小月牙。可谁能想到,这支甜蜜蜜的冰凉美味,12小时后竟在乐乐肚子里掀起了一场“细菌世界大战”!

“妈妈,肚肚好痛……”平时像永动机一样停不下来的乐乐,这会儿蔫得像棵晒蔫的小白菜,小脸煞白,一天跑了8趟厕所,吐得昏天黑地。体温计显示38.1℃,儿科医生看着化验单眉头紧锁:“鼠伤寒沙门氏菌肠炎!”

这个罪魁祸首“鼠伤寒沙门氏菌”堪称细菌界的全能选手:

- ◆生存专家:水中活2~3周,粪便中活1~2个月。
- ◆温度耐受:60℃加热15~20分钟才灭活。
- ◆传染性强:仅需100~1000个细菌就能致病。

夏季高温潮湿为沙门氏菌提供了完美温床:

- 繁殖加速:30~37℃时20分钟就能翻倍。
- 湿度保护:厨房抹布、砧板缝隙成细菌“安乐窝”。
- 防护升级:食物表面形成抵抗消毒剂的“细菌铠甲”。

4.虫媒传播:苍蝇携带数百万细菌到处“投毒”。

六大防护要点守护家人健康:

【冷链管理】

- ◆正确做法:购物时最后拿冷藏/冷冻食品,用保温袋携带;回家后立即将易腐食品放入4℃以下冰箱;冷冻食品解冻应在冷藏室进行,避免室温解冻。
- ◆常见错误:将冷冻肉放在水槽中解冻;反复冷冻解冻同一份食材;冰箱塞得太满影响制冷效果。

【户外饮食】

生熟食分开放置,使用不同餐具;肉类要烤至完全变色(禽肉内部温度达75℃);提前腌制食材(酸性腌料可抑制细菌);2小时内吃完做好的食物,超过1小时需冷藏。

【厨房卫生】

每日清洁:生熟砧板和刀具要分开,用60℃以上热水冲洗砧板、刀具,砧板擦净后竖放通风晾干。

消毒妙招:用含有消毒剂的湿巾擦拭厨房台面和橱柜表面,刀具可以用75%酒精湿巾擦拭消毒,砧板根据不同材质可以通过沸水冲淋1~2分钟、盐水浸泡等方式做定期深度清洁。

冰箱管理:每周检查过期食品,生鲜存放要有密封容器,定期除霜保持制冷效率。

【个人防护】

处理食材时戴一次性手套(特别是有伤口时);外出就餐使用公筷公勺;手卫生最关键,餐前便后要洗手,随身携带酒精湿巾(无法洗手时应急使用)。

【特殊人群加强防护】

针对婴幼儿/孕妇/老年人,

避免食用外卖凉菜,水果尽量去皮后食用,准备专用餐具并定期煮沸消毒。

出现腹泻、呕吐、发热时的应急处理措施

- 保留可疑食物:可疑餐食冷藏保存备检。
- 补充电解质:每15分钟饮用100ml补液盐。
- 及时就医:

就医指征:①腹泻或呕吐超过3天未缓解;②体温持续超过38.5℃;③出现意识模糊或少尿症状。

PS:对于特殊人群(如老人、孕妇、婴幼儿),一旦出现症状,建议“宁可小题大做,不可掉以轻心”——就像对待精密仪器一样,要立即启动“红色预警”机制,及时就医排查。

预防胜于治疗!通过科学的食品处理和卫生习惯,就能有效避免夏季沙门氏菌感染,享受安全美味的美食时光。

(作者:宋朝敏 福建省妇幼保健院 院感科 副主任医师
王旌 福建省妇幼保健院 院感科 副主任医师
李国凯 福建省妇幼保健院 院感科 副主任医师)

泡泡尿是不是肾炎

生活中,经常会发现自己或者家人,小便有“泡泡”,特别是早晨起来排的小便,颜色偏深,并且有泡泡。电视、广播、小视频或者家人、朋友告诉我们,这是得“肾炎”啦,那么我们该怎么判断是否正确呢?

首先,我们要知道,这个泡泡是怎么产生的。

泡泡的产生主要涉及液体薄膜包裹气体的过程,简单地说就是气体要进入到液体中,而且需要稳定一段时间。这个需要满足3个基本条件:液体表面张力、气体混入和稳定剂(比如肥皂等)。

图1

液体表面张力:是指沿着液体表面而使液体具有收缩趋势的张力,如图1箭头所示。

气体混入就是各种原因所

致,气体进入液体中,比如吸管插入水中吹气。

稳定剂:比如肥皂,肥皂分子一端亲水,一端亲油,能降低水的表面张力,并在气泡膜上形成双层结构,使气泡更持久。

常见的小便泡泡或者所谓的泡沫尿是怎么回事呢?

因为重力以及冲击力等作用,特别是男性朋友,站着小便的情况下,容易形成小便泡泡,若无特殊因素(因为没有稳定剂),这种泡泡容易消散,一般2~3分钟就消失了,而且这种泡泡为球形或近球形结构,个体较大且明显。

因为尿液浓缩、饮食因素(比如高蛋白因素、饮酒等原因)、药物因素或者泌尿系统感染等,也会出现“泡沫尿”。

尿液中含有蛋白质,就是常说的蛋白尿,因为有蛋白这个稳定剂,可以出现更绵密而且持久的“泡沫尿”,生活中咱们观察到这种蛋白尿时会发现,排完尿后,需要十几分钟

甚至半小时以上,小便泡泡还存在,发现小便有泡泡的时候,应该先观察小便泡泡的形态,若小便泡泡为球形、相对较大,且容易消散,那一般无需特别紧张;若小便泡泡大量、细小而绵密,不易消散,且连续几天都能观察到,或者说你无法判断,则建议及时到医院检查尿常规等。

如果我们发现泡泡(或泡沫)尿确实是蛋白尿,我们又该怎么办呢?是否真的是肾炎呢?

蛋白尿是指尿液中蛋白质含量异常升高(正常尿蛋白极少,排泄量<150mg/天),通常是肾脏或者其他疾病的信号。蛋白尿是因为肾脏的滤过功能出问题了,使得血中的蛋白从肾脏的尿中排出去了。这个包括两个方面,一个是肾小球的滤过膜出问题了,肾小球的滤过膜包括肾小球内皮细胞、基底膜及足细胞,简单来说,它们就是阻止血液中的蛋白漏出去的保护层;另一个是肾小管的

管可以回吸收侥幸逃脱滤过膜的各种“漏网之蛋白”。那发生蛋白尿的原因就是这两个地方出现问题了,如糖尿病性肾病因为损害了肾小球的滤过膜导致蛋白尿;各种药物、毒物损害肾小管也可导致蛋白尿。

注意部分生理状况下,比如剧烈运动、发热、脱水、消瘦(胡桃夹综合征)也可出现短暂性蛋白尿,大部分在补充水分、适当休息、纠正发热病因、增肥等之后可以恢复正常,建议到医院复查尿常规,再找肾内科医生确定是否已经好了。

若连续多次查尿蛋白阳性,特别是以下情况:①有高血压、糖尿病等基础病;②出现脸肿、手脚肿、尿量变少很多、血肌酐升高等情况,请及时到医院就诊,找肾内科医生完善尿常规、肾功能、泌尿系彩超等检查。另外,肾病经常悄无声息,建议大家定期(比如每年一次)体检查一查尿常规、生化等。

(作者:肖秋英 福州大学附属省立医院 肾内科 主治医师)