

冰箱里的隐形杀手——李斯特菌

在日常生活中,冰箱被视为食物的“保险箱”,它能有效延缓食物的变质,为我们的生活带来诸多便利。然而,在这看似安全的低温环境中,却潜藏着一种危险的“杀手”——李斯特菌,它悄无声息地威胁着我们的健康。

什么是李斯特菌

李斯特菌(学名:单核细胞增生李斯特菌)是一种革兰氏阳性短杆菌。它具有极强的耐寒性,能在4℃的冷藏环境中生长繁殖,甚至在-20℃冷冻条件下仍能存活一年,因此被称为“冰箱杀手”。这种细菌广泛存在于自然环境中,包括土壤、水体、植物以及动物体内。它主要通过被污染的食品进入人体,如未经充分加热的肉类、家禽、海鲜,未经消毒的牛奶及奶制品,以及一些即食食品如熟食肉类、火腿、某些软质奶酪等。

什么情况下易感染李斯特菌

饮食习惯不良:食用未经彻底加热处理的食物,像是一

些半生不熟的肉类、生鱼片等。此外,食用存放时间过长且未妥善保存的即食食品,也会增加感染风险。

免疫力低下人群:孕妇、新生儿、老年人以及患有慢性疾病(如糖尿病、肝病等)导致免疫力受损的人群,更容易感染李斯特菌。孕妇的感染风险比普通人群高数倍,而且感染后可能引发严重的母婴健康问题。

食用被污染的高风险食品:如前文所述,食用未经消毒的奶制品、生食未彻底清洗干净的蔬菜水果等,都可能将李斯特菌带入人体。

感染李斯特菌后的症状

一般人群:健康成年人感染李斯特菌后,可能仅出现类似流感的症状,如发热、乏力、肌肉酸痛等,少数人会有恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状。这些症状较轻微,通常可持续数天至数周,多数患者能够自行康复。

易感人群:对于孕妇来说,感染初期可能出现发热、肌肉

疼痛等类似流感的症状,随后细菌可能通过胎盘传播给胎儿,引发流产、早产或新生儿感染等后果。

老年人和免疫力低下者感染后,可能会发展为侵袭性感染,如脑膜炎、败血症等疾病,出现头痛、颈部僵硬、意识混乱、抽搐等症状,甚至危及生命。

日常预防李斯特菌感染的方法

饮食方面谨慎选择食品:尽量避免食用未经消毒的奶制品,选择正规渠道购买的有质量保障的乳制品。对于即食食品,应尽量减少食用频率,并确保在食用前充分加热。正确处理食品:处理生食和熟食时,要使用不同的刀具、案板,避免交叉污染。蔬菜和水果在食用前应彻底清洗干净,最好用流动清水冲洗。合理储存食品:将冰箱温度设置在4℃或以下,冷冻室温度设置在-18℃或以下,以抑制其生长繁殖。生食和熟食要分开存放,最好用保鲜盒或保鲜膜密封保存。剩余食物放入冰箱后应尽快食用,

避免长时间存放。

生活习惯方面保持冰箱清洁:定期对冰箱进行清洁和消毒,建议每隔一周左右使用温和的洗洁精和热水擦拭冰箱内部(特别注意不要遗漏冰箱的角落、缝隙以及底部),然后用清水擦净并擦干。注意个人卫生:在接触食物前后、上厕所前后、处理垃圾后等,都要用肥皂和流动的水彻底洗手,保持手部清洁,避免将李斯特菌等病菌带入口中。

李斯特菌是一种不容小觑的病原体,它潜藏在我们日常忽视的一些细节中。了解它的特性、易感人群、感染症状以及预防方法,对于守护自己和家人的健康至关重要。在日常生活中,只要保持良好的饮食习惯和卫生习惯,就能有效防范它,让我们的饮食生活更加安全健康。

(作者:何雯娟 福州大学附属省立医院 主治医师)

肺里长了“小疙瘩”别慌

肺结节指的是影像学表现为直径≤3厘米的局灶性、类圆形、密度增高影,可为孤立性或多发性,不伴肺不张、肺门淋巴结肿大和胸腔积液。被发现时会让人感到焦虑,临床研究表明,肺结节越小,恶性概率越低,重要的是怎么去干预管理,避免产生“肺结节综合征”。

饮食干预——吃对食物是第一步

从饮食上来说,应当吃一些富含抗氧化成分的食物,比如西兰花、胡萝卜、番茄、深色浆果之类,这些食物可以减轻自由基给细胞带来的损害,缩减炎症水平,而且最好少吃动物脂肪,多吃含有膳食纤维的全谷物、豆类、绿叶蔬菜之类的食物,能帮助清除体内的代谢废物,调整免疫系统。

生活方式调整:运动有助于呼吸顺畅

肺结节形成与诸多因素相关,但生活方式改善可明显减缓其发展,甚至使结节稳定乃至消失,首推规律运动,每周至少五次中等强度运动,快走、太极、游

泳等,可提升肺通气效率,增强心肺耐力,改善机体抗氧化能力及免疫功能,研究显示,坚持运动者肺功能退化速度远低于久坐者,对已有肺结节者尤其重要。

戒烟限酒要严格遵守,香烟里的焦油以及致癌物质像苯并芘,它们直接作用于肺组织,是结节恶化的危险因素,即使被动吸烟也会刺激结节并促使其增大,喝太多酒同样会降低身体的免疫屏障,干扰肝脏代谢,进而影响肺部健康,而且改善居住和工作环境也非常重要,应尽量避免在雾霾、油烟、粉尘、甲醛等空气污染环境中停留太久,必要时可使用空气净化器或者佩戴防护口罩,厨房里油烟包含许多挥发性的有害气体,炒菜的时候最好打开抽油烟机,尽量别用爆炒这种高温烹饪方法,睡眠规律属于生活方式的一部分,每天保证7到8小时高质量睡眠,给免疫系统恢复足够的时间。适当的运动,每天快步走半个小时,这样可以加强肺活量,改善循环系

统,长时间保持这种习惯,肺结节就能稳定下来,甚至会带来整体健康的提高。

心理调节与定期随访——规律监测更安心

肺结节被发现的时候常常伴随着焦虑、担忧甚至恐惧,这样的情绪如果持续很久,反而会干扰身体自身的免疫和自我调整能力。有研究显示,人的情绪和免疫系统紧密相关,长久的焦虑或者抑郁会导致内分泌失衡,进而影响免疫细胞的活性,降低身体清除异常细胞的能力,所以心理调节对肺结节患者而言并不是“锦上添花”,而是必须的健康保障。

心理调节方面,日常的情绪管理、社交支持以及正念训练等方面都可以去尝试,与家人朋友保持交流,维持稳定的情绪而且可以试试冥想、深呼吸、瑜伽这些身心同步的训练,对改善焦虑状态也有帮助,如果情绪困扰很严重的话,也是可以找专业的心理咨询师求助的。

心理稳定之后,定期随访成了科学管理肺结节的关键步

骤,医生会依据个人危险因素,如结节的大小、形状、密度是否均一、生长速度等特性,来确定复查的时间间隔或明确是否需要进一步检查以至手术切除,一般情况下每3到6个月或者一年查一次,借助CT之类的影像手段做动态观测,就能看出结节有没有发生变化,从而为下一步的干预或者救治给予根据。

肺结节不是绝症,但是也不能大意,我们要用饮食调理、生活改善、心理调节三位一体的方式,来降低它的恶化风险。与其惊慌失措,不如积极应对,从每天的一餐一动开始,重新掌握健康的话语权。

[作者1:陈茵 福建中医药大学附属福鼎市医院 主管护师
作者2:陈小芳 福建省中医药大学附属福鼎市医院 护师
福建中医药大学科学技术项目(编号:XB2024092)]