

如何预防沙门氏菌感染

美国食品和药物管理局 8 月 20 日宣布,随着沙门氏菌疫情在美国多个州持续蔓延,染病人数已上升至 1000 多人。而这场疫情的始作俑者竟是被沙门氏菌感染的鸡蛋。那么什么是沙门氏菌?被沙门氏菌感染会怎样?如何预防呢?

沙门氏菌主要经口传播
沙门氏菌感染为人畜共患病,既可以感染动物,也可以感染人类。在自然界中,沙门氏菌主要以动物为储存宿主,家禽如鸡、鸭、鹅,家畜如猪、牛、羊、马等。

沙门氏菌是食物中毒最常见的致病菌之一。主要经口传播,可通过食物、水源、直接接触或通过污染用具进行传播。肉类食品从畜禽的宰杀到烹调加工的各个环节中,都可受到污染。烹调后的熟肉如果再次受到污染,并且在较高的温度下存放,食前又不再加热,则更危险。饮用生水,特别是可能被动物和人的粪便污染的水源也可发生感染。另外沙门氏菌可因与病人直接接触或通过带菌的用具传播。感染可通过医务人员的手带菌或污染的医疗用具传播,也可以由老鼠、蟑螂等通过偷吃被污染的食品造成感染。

老弱年幼者易被感染

任何年龄均可感染沙门氏菌而发病,但年幼(尤以 1 岁左右者)、年老体弱者及短期内服用过抗菌药物者更容易感染沙门氏菌。

患者感染沙门氏菌后可有多种表现形式,最常见的是胃肠炎型,其余还有败血症型、类伤寒型、局部化脓性感染等。

胃肠炎型 主要症状为腹泻、呕吐,每日腹泻数次至数 10 次不等,粪便可为水样、蛋花汤样或有脓血、黏液等。呕吐、腹泻严重时可出现伴脱水等症状。此型在婴儿中最多见,多由鼠伤寒沙门氏菌引起,患儿可有中度发热。

败血症型 多见于新生儿和 3 个月内的婴儿,以鼠伤寒、猪霍乱沙门氏菌感染最多。多数先有胃肠道症状,后出现寒战、高热、惊厥甚至意识障碍,并可有黄疸、肝脾肿大及皮肤出血点。

类伤寒型 以猪霍乱沙门氏菌感染为主,临床表现类似伤寒,表现为急性发热,婴幼儿可伴有惊厥、腹泻、脾大,但并发症少,病程较短。

局部化脓性感染 可发生于任何部位,好发于缝线处、骨折处、组织器官移

植处、动脉粥样硬化斑处以及有肿瘤处等原先有病变的部位。本型无胃肠炎或全身症状,仅有脓肿形成。

食物要低温贮存高温灭菌
感染沙门氏菌后不必惊慌,根据我国近几年发病情况,我国沙门氏菌感染多为轻型,即胃肠炎型多见,重症病例少见报道。一般可选用氟喹诺酮类(氟哌酸、氟啶酸、环丙氟哌酸等)、氯霉素、氨苄青霉素等进行治疗。疾病早期给予易消化的流质或半流质饮食,等病情好转后才可逐渐恢复正常饮食。腹泻、呕吐、腹痛明显或出现脱水等症状时最好住院治疗。

沙门氏菌的特点是在 20~30℃的条件下迅速繁殖。为防止繁殖,必须低温贮存。另外,加热杀灭病原微生物是预防食物中毒的重要措施,不过食物深部温度须达到 80℃。

像美国那种被污染的鸡蛋,只要将鸡蛋煮沸 8~10 分钟,即可杀灭沙门氏菌。被污染的鸡蛋表面及内部常有沙门氏菌存在,故要养成把鸡蛋放入冰箱保持冷藏的习惯,防止鸡蛋变质。不要生食破损或破损后被污染或有异味的鸡蛋,

避免用盛放生蛋的餐具直接盛放凉拌食品。此外,加工后的熟肉制品应在 10℃以下低温贮存,若较长时间放置须再次加热后食用。

什么是沙门氏菌
沙门氏菌是细菌的一种,广泛存在于我们生活的环境中,包括水、蔬菜、水果、食品、动物的体表等。这种细菌在外部环境中的生存能力较强,在水、牛乳及肉类食品中能生存几个月,其繁殖最适宜温度为 37℃,乳与乳制品中的沙门氏菌经巴氏消毒或煮沸后迅速死亡。沙门氏菌引起的疾病统称为沙门氏菌病。一般是指除伤寒、副伤寒以外的各种沙门氏菌所引起的急性传染病。主要表现为腹泻、发热。近十余年来沙门氏菌病明显增加,多见于婴幼儿。
(健康报)



电脑工作者应当心电脑视觉综合征

电脑视觉综合征是长时间接触电脑工作,与电脑屏幕辐射或环境相互作用所引起的视觉综合征。由于电脑屏幕是由很多小光点组成,非连续性的画面随时以眼睛无法察觉的频率更新,所以长时间盯着闪烁频繁的屏幕,很容易造成眼睛聚焦困难,眨眼反射减少。

如何预防电脑视觉综合征?
养成良好的用眼习惯 1.合乎健康需求的眼睛休息,减少在电脑屏幕前的暴露时间。包括任何能让眼睛放松或缓解疲劳的休息时间与方式,建议每半小时休息 5 分钟。也可以参考“20—20—20”原则,即每 20 分钟把眼睛离开电脑屏幕看着 20 尺(6 米)外远距离 20 秒。2.电脑视觉综合征是累积性的伤害,除了眼部不适,还会由于姿势不正确导致如腕管综合征、腱鞘炎、滑囊炎等。所以调整坐姿,保持眼部与屏幕的距离不少于两尺,长期下来可以改善症状。

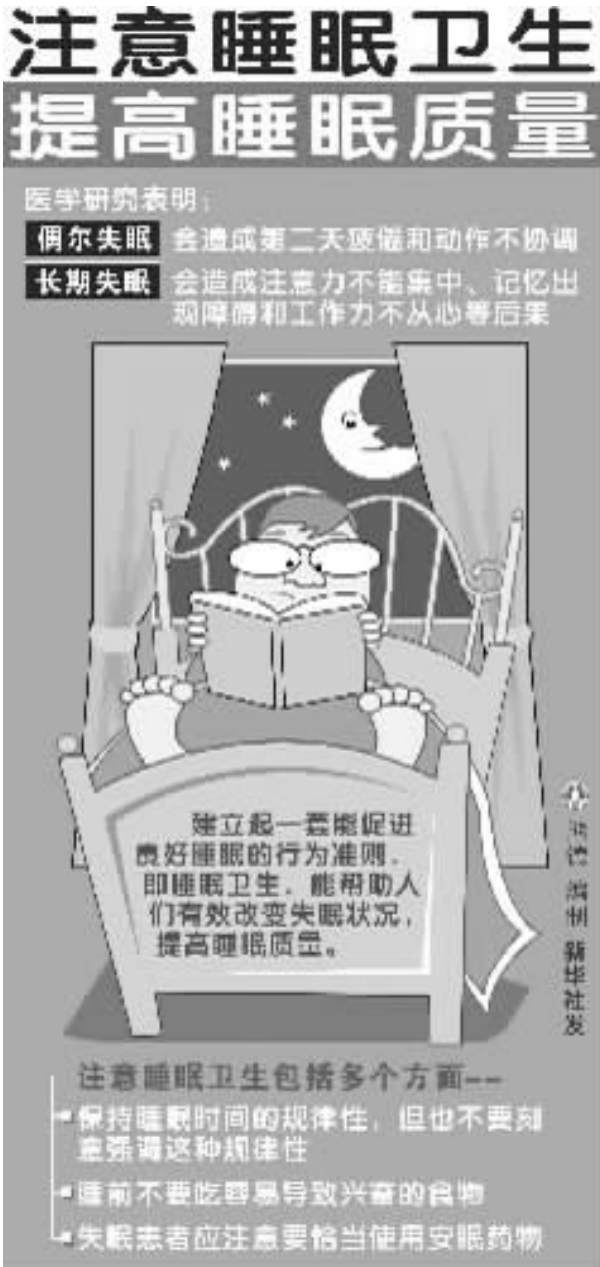
改善工作环境 1.调整电脑屏幕的位置(应位于眼睛水平线的稍下方,夹角 10~15 度)。2.选用低辐射电脑屏幕。3.工作场所中应有充足的照明。4.保持环境中适合的湿度。
(健康报)

长期靠窗坐 显老

办公桌对着窗户,能享受到新鲜的空气和温暖的阳光。但美国“今日新闻”网的一项最新研究发现,紧靠着窗户办公,尤其是面对着窗户,容易让人变老,长此以往可能会让皮肤显老 10 岁。

这项由英国科学家进行的研究发现,面朝着窗户工作,皮肤受损的风险是其他人的 3 倍。即使在阳光并不强烈的春季和秋季,阳光也会让人的老化基因比正常情况下活跃 50 倍。同时,写字楼外的空气污染也会使人容易衰老。研究者还发现,出租车司机和经常开车的人也有同样的问题:一边脸如果长期被阳光照射,会比另一边的老 7 岁。

研究者指出,超过 90%的皮肤老化状况,都是紫外线照射过程中造成的。他提醒面对窗户工作的人要做好皮肤防护工作,可以背对窗户或者用厚窗帘等。
(生命时报)



多吃低钠盐 少得高血压



最近,经常能看到推广低钠盐的公益广告,超市也在搞低钠盐的促销活动,旨在倡导市民改食低钠盐。那么,低钠盐对人们的健康到底有哪些好处,食用时又该注意什么呢?

营养科专家介绍,高盐饮食是高血压的重要危险因素,普通食盐中的钠元素是导致高血压的主要成分。低钠盐,则用一部分钾取代了钠,使血管压力减小,长期服用可使血压降低。食用低钠盐不仅可以帮助高血压患者控制血压,还有助普通人群预防高血压。

需要注意的是,这种低钠盐是高钾低钠,钾离子的摄取量相对增加。

肾功能不全者不宜多用。肾病患者,尤其是排尿功能出现障碍(例如尿毒症)的患者,不宜多吃。因为低钠盐中钾含量较高,而肾功能不全者不能将钾有效排出,易造成高血钾,出现心律不齐等副作用,严重时可出现心力衰竭。

此外,因低钠盐与普通盐在口感上稍有差异,有些人认为反正是低钠,多用点也无妨。对此,专家说,即便食用低钠盐也有量的限制,普通人一天 6 克(一啤酒瓶盖),高血压病人要减半,不能因其含钠低就随意增加摄入量,否则不能起到生活干预和预防作用。
(生命时报)

金菊花茶 助你解口干

立秋后,秋燥来袭。人们常会觉得口干舌燥、老想喝水。有的还会出现小便黄,大便干等上火的症状。

这里给大家推荐一款清热的花茶,能很好地避免这种情况,把热毒之邪排出体外。而且这道茶气味芳香,口感好,无需加糖。制作方法是金银花 6 克、菊花 6 克、绿茶 6 克放入茶杯中,用开水冲泡,温浸 10 至 15 分钟后即可。

中医认为,金银花是清热解毒的佳品。而芳香的菊花疏风清热、清肝明目,善于清利头目。菊花的种类很多,一般选用杭菊花即可,如要增强清热解毒的功效,用野菊花更好,高血压患者则用白菊花(清热平肝)较好。大家都熟悉的绿茶则不仅清热,

还可利尿除湿,是不可缺少的饮品。

此外,这道茶还可以用于热性青春痘,皮肤红肿疮疡,咽喉肿痛,高血压头晕头疼等。需要提醒的是,本品性质偏寒凉,脾胃虚寒者(一吃凉东西就胃疼)和阳虚体质者(平时怕冷)不宜饮用。
(健康网)



美研究显示 大脑扫描可发现脑发育障碍

长期以来,科学家一直试图找到快捷而准确发现大脑发育障碍的方法。美国研究人员 9 日发表研究报告称,利用大脑扫描能达到这一目的。

美国华盛顿大学医学院的研究人员利用核磁共振成像技术,对 238 名 7 岁至 30 岁的志愿者进行大脑扫描,观察大脑各个区域血流等的变化,并根据所获数据绘制大脑发育标准曲线,然后根据这一曲线判断调查对象的大脑发育水平是否与其年龄吻合。

参与这项研究的神经学副教授布拉德利·施拉加说,这一方法可使医务人员比较准确地判断同年龄段调查对象大脑发育的差别,从而及早发现大脑发育障碍,并进行干预治疗。

比如,如果大脑扫描发现一名 7 岁儿童的大脑额叶发育处于 5 岁儿童的水平,医务人员可采取学习疗法刺激这名儿童大脑额叶的发育。

施拉加说,目前大脑扫描只用于

检查脑瘤或诊断中风等,却无法揭示与大脑功能紊乱有关的疾病,如自闭症和精神分裂症。如果能通过大脑扫描发现大脑发育障碍,将有助于诊断更多与脑功能异常相关的疾病。

(据新华社)



研究显示 维生素 B 有助减缓大脑萎缩

英国牛津大学 9 日发布公报说,该校研究人员发现维生素 B 可以减缓老年人大脑萎缩的趋势,但这只是初步研究结果,不建议老年人立即开始大量服用维生素 B。

人到老年后大脑可能出现萎缩趋势,并因此导致记忆、语言等方面出现问题,程度严重者可能逐渐发展为老年痴呆症患者。曾有研究发现,一种名为“同半胱氨酸”的物质水平超标与大脑萎缩有关,而维生素 B 可以控制这种物质的含量。因此,牛津大学的研究人员决定探索是否可通过服用维生素 B 来缓解大脑萎缩。

本次研究涉及 168 名年龄在 70 岁以上的老人,他们被分为两组,其中一组每天服用大剂量的维生素 B,另一组饮食如常。两年后,虽然两组老人的大脑都出现萎缩趋势,但那些服用维生素 B 的老人,其大脑的萎缩程度较小,甚至只相当于最严重的大脑萎缩程度的一半。

领导此次研究的牛津大学教授

戴维·史密斯说,这一发现为防治老年痴呆症带来了新希望,但研究小组并不建议人们因担心老年痴呆症而从现在开始大量服用维生素 B,因为上述发现只是初步研究结果,其结论和影响还需通过进一步研究加以确认。

还有一些专家提醒说,维生素 B 是个大家族,本次研究中使用的是对控制“同半胱氨酸”水平有作用的维生素 B6、维生素 B9 和维生素 B12。此外,过多服用维生素也会引发其他健康风险。

(据新华社)



最新研究：大手袋是女性健康杀手



别用超薄塑料袋装食品

超薄塑料袋为何依然畅销
据调查,目前一些大型的超市、商场和购物中心基本上能执行国家的限塑令,向顾客有偿提供环保塑料袋。但在集贸市场及街边零散的商铺摊位,限塑令却形同虚设,各种超薄塑料袋依然充斥着市场。

在早餐摊儿,人们常能看到热气腾腾的油条、豆腐脑、豆浆、包子……被装进塑料袋或塑料杯里,再递到顾客手里。在一些小饭店,剩余的饭菜常被倒进塑料袋里打包带走。然而,这些塑料袋的制作原料很可能是有毒塑料颗粒。



塑料颗粒可以被加工成塑料袋、餐盒、一次性水杯和玩具、水盆等。由于目前对废旧塑料回收行业的监管处于空白状态,而且有些塑料颗粒的加工企业属于非法企业,加上有毒的再生塑料颗粒价格低廉,于是通常被非法企业作为首选加工原料。在添入不同色料后,不同颜色的一次性超薄塑料袋就制成了。超薄塑料袋比环保袋便宜,所以商户很愿意从批发市场进货。

一些廉价的塑料盆、饭盒、奶瓶、水杯、饭碗等大体上也是用再生材料制成的。这类塑料制品不仅遇热易变形,还常能闻到一股怪味,商家常用它当赠品搞促销活动。

再生塑料不能用做食品包装的生产原料

按照国家规定,再生塑料不能用做食品包装的生产原料,只能用来制作垃圾袋等日常用品。用做食品包装的塑料必须是无毒的,一般由聚乙烯、聚丙烯和密胺等原料制成。这些原料在加工时无需加入化学助剂,成分比较稳

定单一。进行食品用塑料包装生产的企业必须实行 QS 市场准入认证制度。但有些生产经营者明知是再生塑料,却不加任何标识地对外销售。而非法企业的生产环境根本无法达到食品包装生产的卫生要求。

毒塑料的危害与预防
危害 有些人以为,塑料制品在制作过程中经过高温熔化而有消毒杀菌的作用。事实上,高温只对一般的大肠杆菌等起作用,而有些病原微生物是普通高温杀不死的。另外,再生塑料常含有重金属、苯乙烯和化学助剂等有害物质。长期用再生塑料制品制成的塑料袋包装食品,其中的有害物质可能影响人的生育能力,引发神经系统疾病和癌症等。

预防 最有效的预防方法应为:1.拒绝用超薄塑料袋盛放油条、豆腐脑、豆浆、包子等。2.不随便接受和使用促销活动中商家赠送的廉价塑料盆、饭盒、奶瓶、水杯、碗等。3.到大型超市购买有 QS 标识的无毒塑料制品。4.自觉执行限塑令,尽量不用或少用塑料袋
(董金狮)

身体有伤口不宜用蜡疗

蜡疗,一个古老而又神奇的治疗方法,如今被很多美容院追捧。这些美容院大多打着蜡疗能美容、美腿、美胳膊的旗号,但是有些人做了蜡疗却觉得效果并不明显。蜡疗能否瞬间使皮肤美白、细腻?有没有副作用?是否会伤害皮肤?鉴于这些问题还有待进一步研究,所以人们要谨慎使用蜡疗。

目前,很多美容行业利用蜡疗开展一些项目,以收到美容、美体的效果。蜡疗在医疗机构以外应谨慎使用,因为蜡疗本身是医生针对患者某些疾病的一种辅助治疗手段,不能单纯达到治愈疾病的目的。美容机构开展蜡疗无非是利用蜡本身的理化性质,

使顾客产生温热、皮肤滑腻等感觉,但在使用时往往忽视适应证和禁忌证,很容易出现副作用,尤其是通过皮肤传染的某些疾病。

蜡疗根据疾病的性质、程度、病变部位和治疗目的的不同,采取的方法也不同。蜡疗不管是大面积使用还是在人体局部使用,都会引起血液循环变化、心率改变、体温变化,甚至影响到神经系统,所以使用前要了解顾客的身体状况,否则会带来意想不到的后果。目前某些先进的设备已部分替代了这种古老的办法,非医疗机构使用需严格管理,并予以规范。

蜡疗对于高热昏迷、急性化

