

# 勿喝生牛奶 吃肉要煮熟

北京地坛医院主任医师 蔡晔东

日前,媒体披露东北农业大学28名师生因做动物实验感染了布鲁氏菌病,引起社会广泛关注。此次事件竟然发生在专门研究农牧业的大学里,又是近年来城市中最大一起布鲁氏菌病暴发事件,说明群众对布鲁氏菌病的防范意识薄弱。那么什么是布鲁氏菌病,它的危害又是什么?

布鲁氏菌病俗称“懒汉病”,是一种人畜共患传染病。近年来,布鲁氏菌病在我国发病率明显增加。据卫生部网站的疫情公告显示,我国2002年全年报告布鲁氏菌病5505例,2009年上升到35815例,是2002年全年报告人数的6.5倍。

**购买家畜不检疫 导致人畜共患病**

布鲁氏菌病的传染源是患病的动物,人大多是接触了生病的羊、牛、猪、狗等,或食用这些动物的肉、奶等而患病,其中羊的感染性最强。患病动物的分泌物、排泄物,包括流

产时的羊水、胎盘及羊胎,甚至动物的乳汁中都含有大量病菌。人与人之间的传染机会极少。

2009年,吉林省通化市发生布鲁氏菌病暴发疫情,确诊13名患者。经调查发现,当地农民从外地买来未经检疫的羊,也没有为羊接种布鲁氏菌病疫苗,导致当地20%的羊感染布鲁氏菌病,人与病羊接触后发生疫情。这次东北农业大学的疫情同样是购进了没有检疫证明的羊。因此,在购买家畜时一定要进行检疫,并及时接种疫苗。

**缺乏防护意识 职业接触易中招**

人接触了生病的动物或它们的排泄物、阴道分泌物、娩出物,或在饲养、挤奶、剪毛、屠宰以及加工皮、肉等过程中没有注意防护都有可能经皮肤微伤或眼结膜被感染。2004~2005年,山东省庆云县大高村发生了布鲁氏菌病暴发疫情,至少28人患病。大高村是一个皮毛

加工专业村。一年前,村民们从外地购进大量死羊羔皮进行加工,在没有任何防护的情况下给死羊进行剥皮加工,导致疫情暴发。因此,与牲畜接触的牧民、奶农、皮毛加工者、兽医、屠宰场工人等,在接触牲畜和进行牲畜加工时要戴口罩、手套,穿工作服等,做好职业防护。皮毛消毒后存放3个月以上才准运出疫区。

**病菌抵抗力强 环境污染致疫情**

布鲁氏菌对外界环境有相当强的抵抗力,如在胎衣中能存活4个月,在水、土、粪、尿中存活3个月,在皮毛上存活1~4个月,在冻肉中存活2~7周,在乳品中存活10天至1年。因此,生活和生产环境一旦遭病原菌污染,不论人或牲畜几个月内都有可能被感染。2006年,浙江省上虞市3名水泥厂工人得了布鲁氏菌病。调查发现水泥厂附近有一个羊交易市场,这3名工人

帮助运羊工人清洗运羊车而染病。山东省大高村发生的布鲁氏菌病疫情中,尽管21%的患者没有接触羊羔皮毛,但经调查这个村是个皮毛加工专业村,村民们从北方某省购进大量死羊进行皮毛加工,羊羔皮毛、羊骨、羊的内脏随意丢放在田间路边,导致环境被严重污染。村民们可能因接触被病菌污染的环境、饮用了污染的水源或吸入了污染的尘土而感染。因此,对病畜、死者及其产物必须深埋,对其污染的环境要用20%的漂白粉或10%的石灰乳消毒,进行无害化处理。

**喝生奶 吃未煮熟的肉 病菌也可从口入**

人还可因吃了未煮熟的病畜肉,喝了病畜的奶,经消化道而感染。近几年来,因吃涮羊肉、烤肉,或饮用生奶而感染布鲁氏菌病的报道不少。2005年,赤峰市就有16例因吃了未煮熟的肉和4例因饮用了未

消毒的生奶而患布鲁氏菌病的报告。因此,牛羊肉烹调时必须熟透后食用,生熟肉案板一定要分开使用,案板和操作容器一定要清洗并用热水烫洗,必要时消毒。现在天气转凉,又到了吃涮羊肉的季节。有些人吃涮羊肉时喜欢吃鲜嫩的羊肉,却不知病畜肉中的细菌瞬间加热常常不能被杀死,吃了这样的肉就有可能感染布鲁氏菌病。群众到草原牧区旅游,应注意不饮生水,不饮用未消毒的生奶和生奶制品,不吃未彻底煮熟的肉类。

东北农业大学的疫情为我们敲响了预防布鲁氏菌病的警钟。我国布鲁氏菌病的患病人数逐年增多,现已波及全国28个省市区,给社会和家庭带来了沉重负担。因此,要加强预防布鲁氏菌病知识的宣传,使人们真正了解到布鲁氏菌病给人类带来的危害,增强自我防护意识,切断传播途径,防止布鲁氏菌病流行。

## 多管齐下治疗精神分裂症

### 注意预防精神分裂症(二)

□高世博 卢伟舟

精神分裂症患者具有自杀行为,医生有责任阻止患者的自杀行为,并采取适当的措施防止患者自杀;对自杀观念强的患者,要专人看管,并进行约束;通过谈话与患者沟通,鼓励他们生存下去;取走所有可以用来自杀的物品,包括正在服用的药品,防止药物自杀;对患者的病情进行彻底、精确的评估,了解患者自杀的企图、行动等;同时患者建立良好的治疗关系,表达出同情和帮助的态度是非常重要的;对恢复期的患者继续观察治疗,防止由于社会歧视导致患者再次自杀。

**精神分裂症患者是可以生育的**

精神分裂症患者是可以结婚的,但是一定要结合患者的症状表现,参考专科医生的意见,做出系统的评估。

对精神分裂症患者的生育问题应慎重对待,并综合以下问题进行分析:分裂症的遗传倾向;全面评估患者的病情,如目前症状、服药剂量、停药对病情加重的可能性;咨询有经验的精神科医生;如果需要停药,一定要在医师指导下缓慢地减量,不能突然停药;精神科药物对胎儿有一定的影响,停药一段时间后方可怀孕;停药备孕期间,一旦发现患者的病情有波动,应立即恢复药物治疗,否则病情发展严重,治疗就变得更加困难。

**治疗精神分裂症的方法有多种**

对精神分裂症的治疗不仅是控制症状,而且还要能够使患者回归社会并提高生活质量。因此,精神分裂症的治疗过程应该是长期和完整的。

**心理社会治疗** 心理社会治疗可以帮助服药稳定的患者应对精神分裂症带来的某些影响,比如沟通困难、自我照顾能力低、工作艰难以及不易与他人建立并维持关系等问题。定期接受心理治疗的患者,能更好地按时服用药物,更少复发,更少住院治疗。治疗师可以帮助患者更好地理解并调整伴有精神分裂症的生活。

**疾病管理技巧** 分裂症患者能够学习采用积极的姿态管理自身的疾病。一旦了解了关于精神分裂症的原则,患者就能够对自己的治疗做出各种决定。如果患者被教导如何监控复发的早期警告标志并制定应对这些症状的计划,他们就能学会预防复发。患者可以学会许多有效应对持续性症状的技巧。

**伴发物质依赖患者的全面治疗** 物质依赖是精神分裂症患者常见的伴发症,但是正常的治疗物质依赖的手段通常不会顾及到分裂症患者的特殊需求。当治疗精神分裂症和治疗物质依赖的手段联合使用的时候,患者会得到一个更好的治疗结果。

**社会康复治疗** 社会康复治疗强调通过社会技能和职业培训,帮助精神分裂症患者在各自的社群中达到功能的改善。经常发作为个人职业生涯的关键期(18~35岁),而且疾病的发作使得患者正常的思想和功能受损。因此,大多数患者无法得到职业技能的培训。康复治疗能够包含工作咨询和职业培训、理财服务、帮助患者使用公共交通、提供练习沟通的机会等,同时包含职业培训和能改善认知或思考能力的特殊治疗手段,康复治疗能够起到很好的效果。康复治疗能够帮助患者得到各种机会,记住一些重要的事情,改善认知功能。

**家庭教育** 精神分裂症患者常需离开医院进入家庭治疗阶段。因此,家庭成员对疾病的了解越深越有利于预防患者精神分裂症复发。在临床医生的指导下,家庭成员应该学习使用一些治疗策略和各种问题的解决技巧,以有效控制他们的患病亲属。家庭成员应知道帮助精神分裂症患者的门诊、家庭服务中心的地址。

**认知行为治疗** 认知行为治疗是一种关注于思想和行为的治疗方法。认知行为治疗对即使服药但仍有症状的患者很有用。治疗师教授精神分裂症患者如何检验他们的思维和感知的现实性,如何不听自己的声音,如何摆脱管理他们所有症状。这一治疗在减轻症状严重度和降低复发风险上十分奏效。

**自助小组** 精神分裂症患者及其家庭的自助小组正变得日益普及。虽然没有包括专业治疗师但是团体成员是不间断的互相支持、互相安慰的来源,这是很有治疗价值的。因为自助小组中的成员知道其他人正面临相同的问题,所以不再感到孤立无助。自助小组可以产生社会行动,引起群众的注意,减少歧视。

## 教你8招保持心脏活力

美国《健康与幸福》网络杂志最近刊文总结出8个护心小贴士,能让心脏保持最佳活力,平时生活中不妨一试。

- 一、多吃富含欧米伽-3的食物能预防心脏病。推荐食物包括三文鱼、沙丁鱼等深海鱼类,以及亚麻籽、杏仁等坚果。
- 二、多吃维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、叶酸。消化系统将动物蛋白转化为能量时,会产生一种名为同型半胱氨酸的物质。研究发现,体内同型半胱氨酸太多会增加心脑血管硬化和卒中的概率。而维生素B<sub>6</sub>、维生素B<sub>12</sub>、叶酸能帮助降低人体中同型半胱氨酸的水平。
- 三、美国心脏协会建议,每天应摄入不超过2.4克的盐。营养专家建议,烹饪时可以使用低钠酱油等低盐调料。
- 四、认真刷牙,坚持用牙线,以保持牙龈健康。这是因为牙龈发炎,会让口腔细菌进入血液,从而引发动脉血管的炎症,导致动脉壁变厚,增加动脉硬化风险。
- 五、多吃大蒜,可以降低血液中的胆固醇,从而降低患心脏病的风险。除了在食物中加入大蒜外,还可以每天使用400~600毫克的大蒜补充剂。
- 六、多吃洋葱。和洋葱一样,洋葱也具有降低胆固醇的功效,防止动脉硬化。推荐每天摄入50克新鲜洋葱。
- 七、辣椒粉中含有的辣椒素可以促进血液循环,同时降低胆固醇含量。烹饪时可以用辣椒粉来代替部分用盐,一举两得。
- 八、玫瑰花泡水喝。众所周知,压力过大会引起高血压。常用玫瑰花泡水喝,能减轻负面情绪,从而为血管减压。

(李桂柱)

## 1分钟自测骨质疏松

1分钟自测骨质疏松分为两步。

**第一步:骨质疏松测试题。**您是否曾经因为轻微的碰撞就伤到骨骼?您的父母有没有出现过轻微碰撞就腰部骨折的情况?您经常连续3个月以上服用“可的松、强的松”等激素类药物吗?您的身高是否比年轻时降低了超过3厘米?您经常大量饮酒吗?您每天吸烟超过20支吗?您经常腹泻吗?女士回答:您是否在45岁以前就绝经了?您是否曾经有过连续12个月以上没有月经(怀孕期除外)?男士回答:您是否患有阳痿或缺乏性欲的症状?

以上10个问题只要其中一道题回答为“是”,那就证明您有发生骨质疏松的风险。

**第二步:亚洲人骨质疏松自我筛查公式。**(体重-年龄)×0.2=风险指数。如果结果大于-1,就说明发生骨质疏松的风险比较低;如果结果小于-4,则说明是高风险,要赶紧去医院进行治疗;如果结果在-1和-4之间是中风险,最好也去医院咨询一下,看看有哪些适合你的预防方法。举例来说,一个65岁的人,体重58公斤,那他的骨质疏松风险指数就是(58-65)×0.2=-1.4,说明他处于中风险阶段。

专家建议,50岁以上的人每人都应进行自测。患哮喘、甲状腺疾病或用过激素类药物的人,应更早做这个测试。

(徐蓓蓓)

我有妙招

## 养生漫画



## 健康餐桌

**凉拌豆豉菠菜**

材料:菠菜、洋葱丝、午餐肉片、蒜蓉、蚝油、辣椒酱、油

做法:  
一、把洗净的菠菜控水。  
二、锅里水烧开后,加一勺盐。  
三、加了盐后,菠菜就放进去。  
四、菠菜放入开水中焯5分钟,等菠菜颜色鲜艳的时候便可以

盛出来。

五、盛出的菠菜,用凉水冲洗,给菠菜降温。因为菠菜很容易吸收水分,为了口感更好,尽量把菠菜中的水分挤出来。

六、把挤出水分的菠菜、洋葱丝、午餐肉片放到容器里,放入蒜蓉、香油、蚝油、辣椒油、辣椒酱,一起搅拌均匀。最后盛出的时候撒上白芝麻即可。

## 常吃“六仁”防秋燥

山东省烟台市 贺军成

秋季的到来让苦熬了一夏的人们欣喜不已,然而秋燥却又让许多人头疼不已。不过,日常生活中我们可以通过多食用“六仁”来应对秋燥,您不妨一试。

**核桃仁:**核桃仁具有顺气补血、止咳化痰、润肺补肾、防治头发过早变白和脱落等功效。核桃仁中所含的多种不饱和脂肪酸可降低胆固醇,对预防动脉硬化、高血压、冠心病等非常有益。

**花生仁:**花生仁里含有丰富的脂肪、卵磷脂、维生素A、维生素B、维生素E以及钙、磷、铁等元

素。经常食用花生仁能起到滋补益寿的作用。

**芝麻仁:**芝麻仁能够补肺助脾、补血生津、润肠通便。此外,芝麻仁还能益肌肤、坚筋骨、明目、耐饥渴。

**瓜子仁:**瓜子仁中含有丰富的矿物质、维生素和饱和脂肪酸,能促使细胞再生,防止动脉硬化以及冠心病。

**松子仁:**经常适量吃松子仁,可以防止胆固醇过高而引起的心血管疾病。此外,松子仁所含的磷脂对脑和神经系统也大有裨益。



## 结膜炎总犯 猫毛在“作怪”

本报记者 乔当归 通讯员 李霞

张女士是一位宠物爱好者,对自己养的波斯猫疼爱有加。家里的沙发和床,猫都可任其上去玩耍,甚至有时猫咪睡觉都跟她在一起。可是,两个月前,张女士突然觉得右眼发痒发红,异常难受。她以为是上火了,就自己熬一些凉茶喝,又买了眼药水来点,发痒发红的症状就随之消失了。谁知没过几天,眼睛又开始

发痒发红了,张女士仍按以前的方法喝凉茶、点眼药水,症状就消失了。但是,她只要不喝凉茶、点眼药水,眼睛的老毛病就会发作。无奈,在家人的建议下,张女士来到医院找医生检查。

南阳市眼科医院门诊医师李若为张女士做了仔细的检查,结果发现在她右眼的上穹窿部有一根非常

细的动物毛,原来就是它的刺激,让张女士的眼睛两个多月来一直非常不舒服。李医生将这根毛取出之后对张女士说,猫经常到处乱钻,身上的毛带有不少的灰尘和病菌,一旦进入眼中就要及时将它清理掉,长时间存留在眼中势必会对眼睛造成刺激而出现不适。同时,李若提醒,与宠物亲密要有度。

## 吃粥花样经

养生新概念,粥里添佳品。御寒强体魄,生姜牛肉粥。春季防流脑,荠菜煮粥妙。乌发益肾肾,核桃仁入粥。消暑解热毒,常吃绿豆粥。治感冒腹胀,甘蔗做粥补。心虚气不足,放点桂圆肉。若要降血压,蔗粥加荷叶。头昏多汗症,薏仁伴粥熬。要想皮肤好,粥中加红枣。梦多又健忘,粥里加蛋黄。健脾助消化,煮粥添山楂。秋天河燥气,芝麻百合粥。

## 捕猎捕鱼新科技

**高频捕猎机:**通过微电脑智能芯片系统,发射声波诱捕野猪、野兔、山鸡、飞鸟等各种动物。A型可捕2千米780元,B型4千米1350元,加强型5千米2250元。超声波捕鱼机:浮鱼范围深宽25米600元,110米2280元。货到付款,来人可试捕。将您地址、姓名发短信到13557057833即免费寄光碟资料供参考。

广西玉林市中南电子厂  
联系人:张发鸣 电话:(0775)2858660

## 捕猎机捕鱼机

**激光捕猎机:**发射大范围雷达刺激动物大脑神经系统产生幻觉,并通过自由电子激光束击动物脑神经,使其昏迷任人捕捉,声诱吸引捕野猪、野兔、野鸡、飞鸟等野生动物,2千米760元,4千米1360元,5千米1860元。数码超声波捕鱼机:浮鱼深宽30米680元,50米1280元,90米1880元。产品三包二年,将地址、姓名发到15177483783即免费寄资料图片,光碟现场捕捉录像。

广西玉林市科龙电子厂  
电话:(0775)2810563 联系人:陆俊良

## 遗失声明

通许县中医院职工李艳梅等12人医师执业证因集体保管不善丢失,声明原证件及复印件作废。

李艳梅医师执业证(证号:110410000019839)、张双喜医师执业证(证号:110410000019693)、康文鹏医师

执业证(证号:110410000019804)、李振新医师执业证(证号:210410000000904)、刘凯医师执业证(证号:110410000019895)、王晓燕医师执业证(证号:110410000019951)、金学来医师执业证(证号:120410000000814)、谢书场医师执

业证(证号:141410000002110)、彭书平医师执业证(证号:110410000019924)、马孝风医师执业证(证号:110410000019930)、娄真理医师执业证(证号:110410000019736)、丁明医师执业证(证号:110410000002100)。

## 郑州贝斯特科技发展有限公司

厂价供应:材料自磁力、妇科割刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症治疗仪、精子分析仪、泌尿科治疗仪、臭氧治疗仪、微波光治疗仪、乳腺治疗仪、男性功能检测仪、电脑超声治疗仪、彩色经颅多普勒血流仪、心电图工作站、融电地形仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血常规仪、微量元素分析仪、监护仪、各种型号B超等。

地址:郑州市南关街68号  
联系电话:13703865906 (24小时服务热线)  
(0371)66215358

## 适合基层医院的检验设备

ZC系列血细胞仪、HCC系列全、半自动化分析仪、XN系列血凝仪、W-200尿机、血流量、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放,成本低,操作简便,性能稳定,性价比高。

长春康宝公司15年的专业研发和制造经验,进口材料品质,自主核心技术。

郑州办事处:13503860245 (0371)63963757  
售后服务:15803803944 地址:郑州市南阳路320号  
诚招各地经销商及销售经理

## www.YLQX888.com 医疗器械网上商城

免费咨询:400-699-1096 或致电:(0371)65370167 65370177

·送货上门,货到付款。  
·厂家直销到客户,省掉诸多中间环节,价格更低。  
·产品涵盖了诊断、治疗、病房护理等200多个品种,并且以每月几十个产品的速度递增,品种最全。  
·网上逛逛,就能省钱。

## 国际最先进自动锥板血流变

主营:LB-2A自动锥板血流变,厂家批发,兼营:自动生化分析仪、血细胞分析仪、尿机、电解质、血凝仪、微量元素仪、化学发光免疫分析仪、PCR基因扩增仪、酶标仪、洗板机等检验设备。河南售后服务中心:  
地址:郑州建设西路11号鑫苑国际广场东塔A座1号18楼1801  
电话:(0371)66628126 手机:18637157188 张经理

## 疼痛专科常年招生 综合门诊加盟

贵人的业务突飞猛进,使你的科室、诊所更具有竞争力,这一切都不是空想。本科传授手法针药整脊、浮针、火针、三氧等各种特殊疗法,治疗疾病立竿见影,功效神奇。包教包会,学会为止。主治:颈椎病、腰椎间盘突出、各种关节疼痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等;另加型注射、肾输尿管结石。每月1日、15日开班  
医院地址:河南省郸城张宛院二号楼疼痛专科  
报名电话:13939403763 联系人:刘涛