

# 如何预防细菌性食物中毒

□袁蒲

进入夏季,由于湿度大、温度高,比较适合病原微生物的生长和繁殖,所以很容易发生细菌性食物中毒。俗话说:“病从口入。”预防食物中毒的关键在于把好饮食关,并注意饮食卫生。

食物中毒的特点是吃同一种食物的人在短时间内同时或相继发病,症状相似。细菌性食物中毒的原因,往往是由于食品被病原微生物污染后,在适宜的温度、水分、pH(酸碱度)等条件下,微生物急剧、大量繁殖,食品在食用前不经加热和加热不彻底;熟食受到病原微生物污染后,并在较高室温下存放;生熟食交叉污染,微生物大量繁殖,从而使食品含有大量的致病微生物。

导致细菌性食物中毒的原因有两个方面。一方面是由于细菌在肠道内大量繁殖引起的急性感染,常见的细菌有沙门菌、大肠杆菌和变形杆菌。另一方面是细菌在食物中大量繁殖,释放出毒素,被人体的肠道吸收后引起中毒。

常见的细菌有葡萄球菌、肉毒杆菌。高温处理这类被细菌污染的食物可杀死细菌,但不能消除毒素,人们食用后仍会中毒。

细菌性食物中毒依据临床症状不同,可分为胃肠型食物中毒与神经型食物中毒。胃肠型食物中毒是以急性胃肠炎为主要表现的疾病,主要症状以恶心、呕吐、腹痛、腹泻为主,时常伴有发热等特点。吐泻严重者可能发生脱水、酸中毒现象,甚至休克、昏迷等。同时,感染的细菌不同,引起食物中毒的症状也不同。由肉毒杆菌外毒素引起的食物中毒又称为神,多因食用由肉毒杆菌外毒素污染的罐头食品、臭豆腐、豆瓣酱以及密封发酵的食物而患病。中毒时以神经系统症状为主,常伴有乏力、头痛、眼睑下垂,严重者会出现呼吸困难,且病死率较高。

一旦发生细菌性食物中毒,应尽快治疗,可有效地控制感染,缓解中毒症状。食物中毒的治疗方法主要是清除毒物、控制感染、

尽快补液和对症治疗。对中毒时间较短且吐泻较轻者,可采取催吐、洗胃和导泻的方法;若病人吐泻严重,并伴有脱水现象,应及时补充液体;有呼吸困难者,可予以氧气吸入;有心衰者,应用强心药物;烦躁不安者可用镇静剂等。一些特殊细菌污染引起的中毒,比如肉毒杆菌食物中毒还需要使用抗肉毒血清等进行特殊治疗。

预防细菌性食物中毒,应注意以下几个方面。

一、选择新鲜、无变质的食品。购买肉、海鲜等食物时,应注意新鲜度、有无检疫部门的检疫章。不要购买来源不明的畜禽肉和随意食用病死动物和禽类,更不要购买变质的食品。

二、控制细菌繁殖。把食品买回家后要及时放进冰箱冷冻、冷藏。熟食应待凉透后放入冰箱冷藏,冷藏食品之间要有间隔。如果没有冷藏设备,可采用盐腌的办法,加8%-10%的食盐腌一下,摊放在阴凉、通风处也可控制

细菌繁殖。

三、及时加工食品。食物在食用前应充分清洗和浸泡,新鲜食品及时加工,尤其是肉类、水产品等更应如此,这样可有效地预防食物中毒。

四、缩短存放时间。贮存食物要生熟分开,预防交叉污染。烹调好的食品,应尽量缩短存放时间,最好现做现吃。特别是熟肉制品在无冷藏的条件下,存放时间不宜超过4个小时。

五、不吃隔顿的凉拌菜和剩饭剩菜。若真的要吃,食用前应进行彻底加热处理,煮熟煮透。外购食品或隔夜熟食更要煮透后再食用。

六、对于火腿、熟肉以及罐头等食品,罐头的两端若有膨胀现象,或色、香、味改变的食品,应禁止食用,即使煮沸也不宜食用。

(作者供职于河南省疾病预防控制中心)



## 给您提个醒儿

### 爸爸也要“备孕”

□万福佳

我国实施两孩政策后,越来越多的夫妇准备生育二孩。要做好这件事儿,爸爸同样需要评估自己的生育能力,做好优生学的相关检查。不要认为曾经生育过健康的孩子,自己就没有问题。

据河南省中医院专家介绍,以下几种类型的爸爸最好进行孕前检查:曾经生育过不

健康的宝宝;平时应酬多,有喝酒、抽烟等习惯者;从事某些对生殖功能有影响的职业者,比如电焊工、油漆工等;有泌尿、生殖系统感染病史和生殖系统有外伤史以及生育头胎后曾患某些慢性疾病的,比如糖尿病、风湿病、肝病或肾病者。

(作者供职于河南省中医院)

## 夏饮凉茶自逍遥

夏日炎炎,酷暑难耐,这时凉茶是最好的消暑饮料。可是,由于年龄、体质、性别等不同,人们所需要的凉茶也不一样。

阴虚体质 这类人大多口干舌燥、心烦易急、面部有烘热感、大便干燥,甚至有盗汗、失眠、舌红少苔、脉象细数。其所饮之茶,可选生地黄、沙参、玉竹、麦冬、天冬、金斛、玄参等。此茶具有滋阴清热、生津止渴的功效。

阳虚体质 这类人大多精神疲倦、气短懒言、自汗怕冷,三伏出出汗更多,秋冬季节手脚不温、舌淡苔白、脉象无力。其所饮之茶,最好选用黄芪、党参、太子参、白术、枸杞、大枣等。此茶在补气、助阳的基础上,还有生津之功。

阳亢体质 这类人大多有头晕目眩、面红耳赤、心浮气躁、声音洪亮等特点,多有“三高症”(高血压、高血脂和高血糖),舌质红赤、脉象偏大。所饮之茶,可选莲子、射干、栀子、黄芩、杭菊花、绞股蓝、夏枯草等。此茶具有平肝潜阳、清心泻火的作用。大便干结者,可加大黄或胖大海。

湿热偏重 这类人大多是肥胖体质,常有头身困重、汗出不畅、舌苔厚腻、脉象滑数或数。所饮之茶,可选藿香、佩兰、香薷、鲜荷叶、薏苡仁、西瓜皮、芦

根等。此茶具有清热除湿、芳香开胃之功效。

神经衰弱 这类人多见于年轻人,常见失眠、健忘、头昏脑涨,女性多有面部褐斑、舌体薄瘦、脉象沉细。所饮之茶,可选酸枣仁、五味子、茯苓、柏子仁、甘草、百合、莲子等。此茶具有宁心安神、健脑除烦之功效。

更年期 女性更年期多见心烦急躁、汗出热、头昏脑涨、口干欲饮、舌苔薄白、脉象弦细。所饮之茶,可选白菊花、枸杞、桑叶、牡丹皮、荷叶、何首乌、五味子等。此茶具有滋阴清热、健脑安神的功效。

(毛德西)

## 防病有道

### 头痛头晕 祸首竟是颈椎病

几天前,32岁的刘先生由于经常头晕、头痛,于是,来到河南省中医院体检中心就诊。该中心的王洪兴大夫听了刘先生的描述后,建议其拍颈椎正侧位X线片,作为辅助检查,以便确诊。随后,结合刘先生的症状和检查结果,王洪兴诊断其是颈椎病。刘先生在该中心经过正规治疗,头晕、头痛等症逐渐有所好转。王洪兴说:“如今,颈椎病的发病率逐渐升高,发病群体呈年轻化趋势。”

那么,在日常生活中,大家如何预防颈椎病呢?王洪兴根据多年的临床经验并参考了国内外



权威骨科专家的经验,提出以下几条建议:看书、操作电脑时要正面注视,避免躺着看书、看电视等;选择合适的枕头,枕头不宜过高或过低,一般以10厘米的高度为宜;尽可能少坐多动,应加强颈肩部肌肉锻炼,可做一些双上肢前屈、后伸及旋转运动,这样既可缓解疲劳,又有利于脊柱的稳定性,并能增强颈项部肌肉突然变化的能力;长期伏案的工作者,要注意动静结合,每工作1小时左右就要站起来活动活动四肢、颈椎等部位,以消除颈部肌肉、韧带的疲劳,预防劳损。

(贾锦辉)

## 两品一械

安全监测与评价

本栏目由河南省食品药品评价中心协办

医用血管造影X射线机,也称数字减影血管造影机(DSA),是应用电子计算机进行辅助血管成像的X射线设备。医用血管造影X射线机通过注射造影剂突出显示血管,消除骨与软组织的影像,在临床上用于对患者的全身各部位血管的X射线成像,引导介入操作。医用血管造影X射线机一般由X射线发生装置、机架、导管床、影像系统等组成。

2010年1月1日至2015年6月30日,国家药品不良反应监测中心共收到有关医用血管造影X射线机(以下简称造影机)的可疑医疗器械不良事件92例,其中91例表现为造影机故障。这些故障主要包括无射线,设备无法启动、死机、自动关机、图像不清晰、图像不能保存、机架臂无法锁死、手术床无法移动等。其中,以球管和操作台的故障报告最多,均为27例。典型案例如下。

案例一:在手术过程中造影机突然无法透视和曝光,导致患者手术无法继续进行,只好紧急将患者移至另外一台造影机上继续手术,导致手术时间延长、患者出血增多,但患者生命体征尚稳定。经分析,该事件发生原因为球管故障,可能为球管老化所致。

案例二:在手术过程中造影机报警,提示球管过热自动保护,系统在短时间内禁止产生X射线,造成在介入手术中诊断图像的短时间中断,导致手术时间延长。经分析,该事件发生原因为:机房空调自动关闭,机房过热,造成造影机的机箱温度过高。

因造影机主要用于在介入手术中提供影像引导,若患者已行穿刺术,且穿刺针、导丝或植入设备正在血管中时,如果造影机突然发生死机、术中不显示图像等故障,无法提供影像引导,则很可能引起错误操作,对患者造成较大伤害。

为了减少不良事件重复发生造成伤害的风险,建议生产企业从产品设计中,增加对易老化、易损耗部件状态的监测,必要时增加报警信息,以便于使用者及时识别;加强使用培训,包括设备的操作规程、运行环境要求、易损件的使用寿命等。建议医疗机构详细阅读设备使用说明书,熟悉操作规程和使用注意事项,严格按照使用说明书的要求保证设备运行环境。

(据国家药品不良反应监测中心官方网站)

## 关注体外除颤器风险

体外除颤器是通过电极将电脉冲施加于患者的皮肤或裸露的心脏,用来对心脏进行除颤的医用电气设备。其主要由除颤充电模块、心电图信号/人体阻抗测量模块、充放电控制模块、心电图记录器、电源以及除颤电极板等组成。

2010年1月至2015年3月,国家药品不良反应监测中心共收到体外除颤器可疑不良事件报告231份。主要表现为:心脏除颤功能失效90份,占报告总量的38.96%;监视器或记录器失效或受干扰52份,占报告总量的22.51%。

典型案例:2015年3月,某医院抢救一名晕倒病人,当医护人员到达现场时,患者瞳孔散大,无生命体征。医护人员立即予以心肺复苏抢救,在使用除颤器时,发现除颤器无法正常进行除颤;接电源后,仍出现同样故障,无法实施除颤操作。最终患者抢救无效,宣告死亡。

(据国家药品不良反应监测中心官方网站)

# 关注医用血管造影X射线机故障可能引发伤害的风险

温馨提示:医务人员获知或发现可能与使用药品、化妆品、医疗器械有关的不良反应/事件后,应当及时向当地食品药品监督管理部门的药品不良反应监测机构报告或向本院的药剂科报告,并通过国家药品不良反应监测网络在线报告。

## 痛风性关节炎的临床表现及治疗

□李纪高

痛风性关节炎是嘌呤代谢紊乱或尿酸排泄减少所导致的一种晶体性关节炎,临床主要表现为高尿酸血症和尿酸盐结晶沉积所致的急性关节炎。痛风石除在关节、肌腱及其周围沉积外,还可在肾脏沉积,并可导致尿酸性肾病、尿酸性尿路结石等,严重者可导致肾功能不全。近年来,我国高尿酸血症及痛风的患病率呈逐渐上升趋势,且趋于年轻化,这与人们的生活方式和饮食结构有关。

### 痛风性关节炎的主要表现

突发关节红肿、疼痛,多累及肢体远端单关节,特别是以第一跖趾关节多见;病久受累关节可持继肿痛,活动受限,皮下出现痛风石;若累及肾脏,可有肾绞痛、血尿、腰痛、夜尿增多等症

### 痛风性关节炎的辅助检查

血尿酸的测定。男性为210~416毫摩尔/升(3.5~7.0毫克/分升);女性为150~357毫摩尔/升(2.5~6.0毫克/分升)。由于血尿酸受多种因素影响,存在波动性,应反复测定。

滑液及痛风石检查。急性关节炎期,行关节穿刺抽取滑液,在偏振光显微镜下,滑液中或白细胞内有负性双折光针状尿酸盐结晶,此项检查视为痛风诊断的“金标准”。

### 痛风性关节炎的治疗

痛风患者应避免食用高嘌呤食物。含嘌呤较多的食物主要包括动物内脏、沙丁鱼、蛤、蚝以及浓肉汤、啤酒,每天的饮水量应在2000毫升以上。避免暴饮暴

食、酗酒、过度疲劳、精神紧张,穿鞋要舒适,慎用影响尿酸排泄的药物。

### 急性痛风性关节炎的治疗

秋水仙碱:可抑制炎性细胞趋化,对制止炎症、止痛有特效,应及早使用。大部分患者于用药后24小时内疼痛可明显缓解。值得注意的是秋水仙碱治疗剂量与中毒剂量十分接近,常见不良反应包括胃肠道反应、肝细胞损害、脱发等。

非甾体类抗炎药:比如秋水仙碱更多用于急性发作,症状缓解后减量或停用。最常见的副作用是胃肠道症状。

糖皮质激素:通常用于秋水仙碱和非甾体类抗炎药无效或不能耐受者。一般短期应用。

促尿酸排泄药:1.丙磺舒:0.25克,每天2次,逐渐增至0.5克,每天3次。一天最大剂量为2克。副作用为胃肠道反应、皮疹、过敏反应、骨髓抑制等。对磺胺类药物过敏者禁用。2.苯溴马隆:50毫克,每天1次,逐渐增至100毫克,每天1次。副作用为胃肠道反应,如腹泻,偶见皮疹、过敏性结膜炎及粒细胞减少等。

抑制尿酸生成药:1.别嘌醇:100毫克,每天1次,逐渐增至一两百毫克,每天3次。一天最大剂量为800毫克。副作用为胃肠道反应、皮疹、药物热、骨髓抑制、肝肾功能损害等,偶有严重的毒性反应。对于肾功能不全者,应减量使用,且定期检测肝肾功能、血常规等。2.非布司他:40/80毫克,每天1次。尤其适用于别

嘌醇过敏者,很少有致死性过敏反应,肾功能不全者安全大,抑制尿酸生成更强,痛风石减小更明显。

温馨提醒:如果能够及早诊断该病,应注意生活方式,通过正规治疗,痛风石可以溶解,关节功能也可以逐渐得到改善。

(作者供职于河南中医药大学第一附属医院)

