

自制食品太危险 警惕肉毒杆菌毒素

□曹栋

注意食品卫生,谨防病从口入。

近期,家住开封市的刘女士因为吃了块自制的臭豆腐,出现剧烈呕吐、腹泻、咽部不适等症状,去附近诊所就诊后,医生开了些药物以及输液治疗。可是一天后,刘女士的症状不仅不见好转,反而出现眼睑无力、不能抬头、无法咽口水、视物不清、呼吸短促等情况,随后被紧急转送至河南省人民医院急诊ICU(重症加强护理病房)行气管插管呼吸机治疗。医生询问病史发现,刘女士有食用自制臭豆腐的情况。医生高度怀疑是肉毒中毒,立即留取标本送疾病预防控制中心检查,结果显示为肉毒毒素A型。面对结果,家属不免有些吃惊,肉毒素不是美容用的吗?为什么吃了自制食品会发生肉毒中毒?病情还这么严重?肉毒杆菌毒素也被称为肉毒毒素,其自身并不致病,其产生的肉毒毒素才是元凶。肉毒杆菌又称肉毒梭状芽

孢杆菌,是一种生长在常温、非酸性和厌氧环境中的革兰氏阳性杆菌,它有一种特殊结构叫芽孢。芽孢有很强的抵抗力,可以帮助细菌在恶劣环境中保持活性。芽孢可以附着在空气中灰尘表面。如果这些携带肉毒杆菌的细颗粒物进入生产线,且生产过程中没有按程序灭菌,食品就容易受芽孢污染。芽孢会在厌氧环境中发芽、增殖并产生毒素。肉毒杆菌也可以像破伤风一样,在伤口处繁殖,产毒。毒素从伤口处进入血液循环,从而引起创伤性肉毒症。

其主要有如左下症状:1.最初为头晕、无力,随即出现眼肌麻痹症状,继之张口、伸舌困难,进而发展为吞咽困难,最后出现呼吸肌麻痹等。

2.前驱症状:全身疲乏无力、头晕、头痛、食欲不振、恶心、呕吐、腹痛、腹胀、便秘或腹泻以及走路不稳等。

3.神经系统表现:以对称性脑神经损害为特征,首先出现一

系列眼肌麻痹和调节功能麻痹症状,视物模糊、眼睑下垂、复视、眼球震颤、瞳孔扩大、对光反射迟钝或消失等;延髓麻痹症状,声音嘶哑、语言障碍,伸舌、吞咽、咀嚼困难,抬头困难,上肢无力或四肢软瘫等;共济失调、腱反射消失,意识始终清楚。由于咽肌麻痹,唾液积存于咽部,可致吸入性肺炎。呼吸肌麻痹可引起呼吸功能衰竭、呼吸困难。体温一般正常,但脉搏加快,体温和脉搏成正比。

4.分泌障碍:口腔、咽喉干燥,口渴,舌苔灰白,便秘以及汗液分泌减少等。

5.胃肠道无明显症状,但也有少数病例在发病的初期出现胃肠炎,而后出现典型的神经症状。病程约2~3天,有些病例可持续2~3周。不少患者在发病后期,可能出现便秘和腹胀。

如果摄入可疑食物不久,应立即用碳酸氢钠或高锰酸钾溶液洗胃,服用泻剂并作导泻、灌肠,以清除胃肠道尚未吸收的毒素。

吞咽困难者宜用鼻饲或静脉输液补充营养,保持水、电解质平衡。维持呼吸功能,对呼吸肌麻痹者,应及时行气管插管或气管切开呼吸机辅助通气。

根据中毒表现和流行病学诊断为肉毒杆菌中毒后,不要等待实验室检查结果,应立即进行肉毒毒素治疗。在起病后24小时内或瘫痪发生前治疗最为有效。

神经功能的恢复需要数周至数月时间,在此期间患者需要重症监护治疗,尤其是呼吸和营养支持治疗。

预防才是重中之重。发现罐头食品有膨胀现象,或开罐后发现有异味,一定不可食用。真空包装食品需要放入冰箱冷藏。

一般消费者认为,真空包装食品内没有空气,因此不会变质,就算放在室温下储存也没问题。实际上,这是一种错误观念。真空包装食品只能避免需氧菌生长,无法避免肉毒杆菌等厌氧菌生长。因此,我们在选购

时一定要购买冷藏销售和保存的真空包装食品,买回后亦应尽快放入冰箱冷藏。肉毒毒素不耐热,真空包装食品食用前最好加热至100摄氏度,并持续加热10分钟以上,以破坏食物中可能存在的肉毒毒素。

对于家庭自制的腌制品,如豆瓣酱、豆酱、豆豉、臭豆腐等,应将蔬菜原料充分洗净,要格外小心杂菌污染,以减少芽孢数量。时常搅拌腌制品,避免形成厌氧状态。亦可加酸处理或使腌制品完全发酵,以产酸降低pH值。一定要牢记吃熟食,将肉制品、罐头烹调熟透,是避免肉毒毒素危害的有效方法,千万不要因为图方便而生吃。

平常自制食物时,也要注意卫生,尤其是那些要长时间放置的发酵食品,要格外小心杂菌污染。加工后的发酵豆制品等,如果吃不完要尽快低温储存。

(作者供职于河南省人民医院急诊ICU)

『更年期』全科普 越早知道越好

□孔彬滢

更年期女性有哪些表现

更年期可导致人体血液循环发生变化,从而表现为面部潮红,且多为一过性,常规数秒后可自然消失,过程中伴随心悸与眩晕等反应。在皮肤方面,皮下组织水分减少,导致皮肤光泽感消失,皱纹增加且皮肤干燥。同时,女性阴道表皮容易萎缩,阴道弹性大幅下降,同时可见尿频与尿急等情况。在精神状态方面,更年期女性多容易表现为多疑、失眠、焦虑、易怒等。多数更年期女性在日常生活中经常暴怒,也就是我们常说的喜怒无常。

更年期女性的心理特征

首先,焦虑与恐惧是更年期女性主要心理特征。多数女性对于更年期缺乏了解,在出现全身不适及情绪多变时,容易出现焦虑和恐惧感。家庭成员或周围人对更年期存在错误认知,甚至对更年期附加贬义解释,这都可增加更年期女性的心理压力。

其次,多数更年期女性存在多疑与孤独感。受更年期认知的影响,社会公众对更年期的严重性并不认可,对医生的解释也保留怀疑态度。这导致更年期女性受到全身不适感折磨时无法获取他人理解,或产生自我怀疑。

另外,就是烦躁与易怒。更年期还会导致人体植物神经系统功能障碍,可出现诸多精神症状,进而产生情绪不稳定、烦躁、易怒等情况。被家庭成员误解时可加重此种情绪变化。

更年期的治疗及干预手段

激素替代治疗

激素替代疗法有利于调节更年期女性潮热出汗、抑郁、失眠等相关症状,对于提升更年期女性生活质量具有积极作用。雌激素被认为是治疗女性更年期的有效药物,但并非所有更年期人群都适合这种治疗方法。例如,患有脑梗死、肺栓塞、子宫肌瘤、子宫内膜癌等疾病的患者不适合应用雌激素治疗。在女性更年期治疗中,主要选择天然雌激素,其肝脏代谢影响较小,且存在抗氧化功效,如雌二醇与雌三醇等。但需要注意的问题是,单纯应用雌激素治疗可能增加患者子宫内膜增生与出血风险。

心理干预

更年期主要影响的便是女性心理健康,因此,心理干预是必须要重视的问题。社会公众对更年期认知偏差,是增加更年期女性社交障碍的主要原因,可通过加强更年期的健康宣教来改善。女性在更年期后应保持乐观积极的生活态度,可以培养兴趣爱好,学做手工、参与户外活动等,这有利于分散注意力,避免长期焦虑。

综上所述,更年期可以引起一系列全身不适感或疼痛,更为严重的是导致女性情绪多变。可通过激素替代治疗及心理疏导等手段给予干预,减轻女性更年期痛苦。

(作者供职于郑州超仁妇产医院妇产科)

生育健康宝宝 孕期检查不可少

□曹慧

孕前期要做的准备工作还是挺多的,其中一项就是孕前期检查,毕竟任何时候,健康都是第一位的!想要科学备孕,这几项孕前期检查必不可少!

最佳检查时间:孕前3~6个月。

检查对象:夫妻双方都要检查。

注意事项:女方在月经结束后3~7天(期间不要同房)。

孕前期检查项目种类多,那么在时间、金钱有限的情况下,我们可以进行筛选,侧重检查。

体重

BIM(身体质量指数)的公式=体重(公斤)÷(身高(米)×身高(米))

WTO(世界卫生组织)标准认定理想BIM为18.5~24.9,超重BIM为25.0~30.0,肥胖BIM为30以上;我国认定理想BIM为18.5~23.9,超重BIM为24.0~27.9,肥胖BIM为28以上。

如果检查出来指标过重,需要遵医嘱进行减脂减肥,到合理范围再怀孕。

乳房

怀孕前一定要排查乳房健康,若有乳腺结节需重视,目前乳腺病的发病年龄日趋年轻化,及早发现并进行规范治疗是改善乳腺癌恶化的关键。一旦到怀孕或者生产后才发现,就会错过最佳治疗时机。

生殖系统

女性妇科检查是必检项目,特别是子宫、卵巢和宫颈部位的检查,可以排查是否存在有子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈病变的可

能,如果有问题,一定要及时根治,同样是避免怀孕后陷入两难的困境中。

甲状腺

甲状腺激素平衡与生殖激素相互影响,过高过低都会影响受孕。

甲状腺激素的调节及功能:维持生长发育,尤其对脑和长骨;促进代谢,提高基础代谢率;增强交感神经系统活性。

家族史

这个主要是排查遗传基因,如果家族中有出生缺陷历史,可提前向专家咨询基因相关知识,提前了解到可能面临的风险,尽早做好准备以及筛选检查。

口腔

可能很多人认为孕妈妈的口腔问题和宝宝没啥关系,但是牙龈不舒服会影响孕妈妈孕期的生活。总能听到很多宝妈说,怀孕的时候智齿痛、牙龈痛等问题,简直苦不堪言,因为孕期不能用药,只能自己默默忍受着疼痛。

准备孕育宝宝的小夫妻,切不可忽略重要的孕前期检查哦,多做些准备,会带来孕妈妈孕期的舒适,以及健康快乐的小宝宝哦。

(作者供职于驻马店市中医医院产科)

肩周炎是常见病 怎样预防和护理?

□崔金凤

当前社会,电子设备越来越发达,“低头族”也越来越多了,这也诱发了各种疾病的存在,肩周炎就是其中一种。很多办公族因为个人工作习惯及缺乏锻炼等因素,也会导致肩周炎的发生。

什么是肩周炎

肩周炎俗称“五十肩”,主要以肩周逐渐出现疼痛为主,晚上的病症会更加严重一些。患有肩周炎的患者,其关节活动功能会受到一定的限制,甚至出现更多严重并发症。肩周炎的发病人群大多是体力劳动者和办公族,若是没有得到有效治疗与预防,会严重影响患者的肩关节活动。

肩周炎的预防措施

(1)注意防寒保暖 气候变化对肩周炎的影响较大,此时应格外注意自身防寒保暖,尤其要避免受凉,它是诱发肩周炎的主要原因,特别是在吹电

风扇、吹空调的时候,应将肩膀盖好,不要露出肩膀。

(2)加强自身锻炼

对于肩周炎患者而言,应特别注意关节的运动。对此,大家可进行一些科学的运动方式,如打太极拳、爬墙锻炼等。在运动的过程中也应注意自身的运动量,避免造成肩关节及其周围软组织的损伤。

而对那些办公族或是体力劳动者而言,可在工作45分钟休息左右时,适当进行肩关节活动,如打太极拳、爬墙锻炼等。若是患有肩周炎,可在热敷后再进行肩部运动,能达到事半功倍的效果。但值得注意的是,在热敷过程中应注意毛巾温度,避免烫伤自己。

上述便是对肩周炎的基本防护措施,希望通过上述的阐述帮助更多的人预防、缓解肩周炎疾病。

(作者供职于驻马店市中医骨伤科)

一个通病——久坐“千奇百怪”,有时候还会将双肩外展,伏案工作,这都容易导致形成慢性劳损,引发肩周炎。所以,不管是在日常生活中还是在工作中,大家都应注意自身坐姿,预防肩周炎的发生。

(3)避免过度劳累 肩周炎并不是一两天形成的,而是一个日积月累的过程,故在日常生活中,大家应避免过度肩部劳损,也要避免肩部出现外伤。

(4)纠正不良的坐姿 就大多数办公族而言,都有



肩周炎是常见病 怎样预防和护理?

当前社会,电子设备越来越发达,“低头族”也越来越多了,这也诱发了各种疾病的存在,肩周炎就是其中一种。很多办公族因为个人工作习惯及缺乏锻炼等因素,也会导致肩周炎的发生。什么是肩周炎 肩周炎俗称“五十肩”,主要以肩周逐渐出现疼痛为主,晚上的病症会更加严重一些。患有肩周炎的患者,其关节活动功能会受到一定的限制,甚至出现更多严重并发症。肩周炎的发病人群大多是体力劳动者和办公族,若是没有得到有效治疗与预防,会严重影响患者的肩关节活动。肩周炎的预防措施 (1)注意防寒保暖 气候变化对肩周炎的影响较大,此时应格外注意自身防寒保暖,尤其要避免受凉,它是诱发肩周炎的主要原因,特别是在吹电风扇、吹空调的时候,应将肩膀盖好,不要露出肩膀。(2)加强自身锻炼 对于肩周炎患者而言,应特别注意关节的运动。对此,大家可进行一些科学的运动方式,如打太极拳、爬墙锻炼等。在运动的过程中也应注意自身的运动量,避免造成肩关节及其周围软组织的损伤。而对那些办公族或是体力劳动者而言,可在工作45分钟休息左右时,适当进行肩关节活动,如打太极拳、爬墙锻炼等。若是患有肩周炎,可在热敷后再进行肩部运动,能达到事半功倍的效果。但值得注意的是,在热敷过程中应注意毛巾温度,避免烫伤自己。上述便是对肩周炎的基本防护措施,希望通过上述的阐述帮助更多的人预防、缓解肩周炎疾病。(作者供职于驻马店市中医骨伤科)

一个通病——久坐“千奇百怪”,有时候还会将双肩外展,伏案工作,这都容易导致形成慢性劳损,引发肩周炎。所以,不管是在日常生活中还是在工作中,大家都应注意自身坐姿,预防肩周炎的发生。

(3)避免过度劳累 肩周炎并不是一两天形成的,而是一个日积月累的过程,故在日常生活中,大家应避免过度肩部劳损,也要避免肩部出现外伤。

(4)纠正不良的坐姿 就大多数办公族而言,都有

<