

如何守护“舌尖上的安全”

□焦宪军

近年,食品安全问题日益受到人们的关注。其中,在生鲜猪肉中检出李斯特菌,引起了广泛关注。李斯特菌是一种常见的食源性致病菌,可导致食物中毒、脑膜炎、孕妇流产等一系列严重后果。本文将为你揭开李斯特菌的神秘面纱,并探讨如何守护“舌尖上的安全”。

李斯特菌的特性与危害

李斯特菌是一种兼性厌氧细菌,可在低温环境下生长繁殖,适应性强,传播途径广泛。食物是李斯特菌的主要传播途径,常见于肉类、乳制品、蔬菜等食品中。一般人感染李斯特菌后,可出现食物中毒、脑膜炎等疾病,孕妇感染后还可能导致流产。因此,食

品安全问题不容忽视。

生鲜猪肉中的李斯特菌从何而来

在生鲜猪肉中检出李斯特菌的主要原因是养殖环节和运输过程中出现了污染。在养殖过程中,猪群接触被污染的环境、饲料和水源,导致感染李斯特菌。在运输过程中,车辆、屠宰场等环境

卫生不佳,也可能导致猪肉污染。因此,从源头上防控李斯特菌污染至关重要。

如何防控李斯特菌污染

应从以下几个方面入手:

- 加强养殖环节管理。保持猪舍清洁卫生,定期消毒;合理搭配饲料,增强猪的免疫力;加强水源管理,确保猪的饮用水清洁。
- 严格屠宰加工流程。加强屠宰加工场所的卫生管理,确保环境清洁卫生;对屠宰加工设备进行定期清洗和消毒;对猪肉进行严格的质量检测,特别是对易感染部位进行重点检测。
- 食品的储存与运输。在储存和运输的过程中应保持低温环

境,抑制细菌繁殖;食品包装应密封、无破损,避免发生食品污染和交叉感染;加强冷链物流建设,确保食品新鲜安全。

- 提高消费者的食品安全意识。购买食品时应注意查看生产日期、保质期等信息;储存食品时应遵循“生熟分开”原则,避免发生交叉污染;烹饪食品时应充分加热煮熟,杀死病菌;加强宣教,让消费者养成良好的卫生习惯,让消费者养成良好的卫生习惯,如勤洗手、不食用过期变质食品等。

未来展望与建议

食品安全是全社会共同关注的问题,需要政府、企业、消费者共同努力。政府应加强食品安全法律法规建设,加大对违法行为的惩

处力度;企业应加强自律,严格遵守食品安全标准;消费者应提高食品安全意识,选择正规渠道购买食品。同时,建议政府加大对食品安全科研投入力度,研发出更高效、更精准的检测方法和技术,为食品安全提供有力保障。

总而言之,在生鲜猪肉中检出李斯特菌,给食品安全敲响了警钟。我们应从养殖、屠宰、运输和消费等各个环节入手,加强防控,提高食品安全水平。同时,加强宣教,让食品安全深入人心。让我们携手共进,共同守护“舌尖上的安全”,为人民群众的健康贡献力量。

(作者供职于山东省济南市章丘区疾病预防控制中心)

通过正确的呼吸方式保持健康

□程桂芝

在快节奏的现代生活中,我们常常被各种压力包围,总是感到疲惫,身体健康也因此受到威胁。有一个简单却容易被忽视的方法,可以帮助我们缓解压力、改善身体状况,那就是正确的呼吸方式。接下来,我介绍一下如何通过正确的呼吸方式保持健康。

呼吸不仅是我们维持生命的源泉,还与我们的身心健康密切相关。当我们呼吸急促、情绪紧张时,身体会分泌大量的压力激素,导致心跳加速、血压上升等一系列生理反应。而正确的呼吸方式可以帮助我们调节这些反应,使身体恢复平静。

掌握正确的呼吸方式

- 深呼吸。深呼吸有助于吸入更多的氧气,排出体内的二氧化碳,使身体得到充分的氧合。深呼吸时,尽量将气息缓慢地吸入肺部深处,然后缓慢地呼出。
- 腹式呼吸。与胸式呼吸不同,腹式呼吸强调腹部肌肉的收缩和扩张。通过腹式呼吸,我们可以更有效地控制呼吸的深度和频率,从而放松身体和心灵。
- 鼻孔交替呼吸法。此方法可刺激左右脑平衡发展,提高注意力。用拇指或食指堵住一个鼻孔,然后通过另一个鼻孔呼吸。
- “4-7-8”法则。用鼻子吸

气4秒,憋气7秒,最后再呼气8秒。做3组。这种呼吸练习有助于放松身心,让人进入平静状态。

将正确的呼吸方式融入日常生活

要真正从正确的呼吸方式中受益,我们需要将其融入日常生活。

- 日常练习。每天安排一段专门进行呼吸练习,如早上起床后或晚上睡觉前。持续进行呼吸练习,有助于养成良好的呼吸习惯,保持身体健康。
- 在工作与学习中应用。在工作中,可以适时进行深呼吸放松紧绷的神经;在学习时,运用鼻孔

交替呼吸法提高专注力;在会议中,通过“4-7-8”法则减轻紧张感。

- 运动中的呼吸。无论是瑜伽、跑步还是游泳,正确呼吸都能增强运动效果。在运动中调整呼吸的节奏,有助于发现自己的潜力,降低发生运动损伤的风险。
- 睡眠与呼吸。睡眠质量与呼吸息息相关。通过正确的呼吸练习,如“4-7-8”法则,可以帮助我们放松身心,更快地进入深度睡眠状态,提高睡眠质量。
- 情绪管理。当压力大或情绪波动较大时,深呼吸和放松练习可以帮助我们冷静下来,重新调整

心态。正确的呼吸方式可以成为情绪管理的有效工具。

掌握正确的呼吸方式并非是一件一蹴而就的事情,需要我们持续实践和坚持。开始可能会觉得不太自然或不舒服,但随着时间的推移,你会发现自己越来越容易掌握和运用正确的呼吸方式。

通过持续练习和实践,我们可以真正领略到正确呼吸带来的诸多益处。希望我们能在繁忙的生活中找到属于自己的宁静时刻,用心感受每一次深呼吸带来的美好。

(作者供职于山东省邹平市中心医院)

发生尺神经损伤 怎么办

□陈思岐

众所周知,尺神经损伤是一种常见的神经系统问题,会导致手部运动和感觉方面的问题,给患者带来困扰。康复训练在尺神经损伤的治疗过程中扮演着至关重要的角色。通过科学合理的康复训练,患者可以逐渐恢复手部功能,从而提高生活质量。

发生尺神经损伤 怎么办

- 康复训练。进行尺神经的康复训练,对其修复和功能恢复具有重要意义。在受伤的早期阶段,可以通过指关节的屈伸训练和肌肉收缩训练,达到防止肌肉萎缩和关节僵直的目的。

- 药物治疗。当患者出现剧烈疼痛时,可以口服止痛药,如布洛芬胶囊、吲哚美辛缓释胶囊、阿司匹林肠溶片等,还可以服用维生素B₁片、维生素B₆片、甲钴胺片等营养神经的药物。

- 手术治疗。对于尺神经开放性损伤的患者,建议在早期进行一期神经修复手术。如果一期神经修复手术后功能恢复不理想,可以考虑进行二期神经修复术、神经移植术、肌腱移位术等,改善神经功能,并提高生活质量。

- 显微外科修复手术。对于尺神经断裂等严重损伤,显微外科修复手术是一种有效的治疗方

法。通过精细的操作,医生能够重新连接发生断裂的神经,恢复其连续性和功能。这种手术方法有很高的技术要求,需要经验丰富的专业医生进行操作。

尺神经损伤的几种康复训练方法

- 肌力训练。要进行尺神经损伤康复训练,需要根据损伤的类型和程度制订计划。在进行康复训练的过程中,要求健侧肢体协助患侧肢体,逐步增加主动运动量。从早期的被动运动逐渐过渡到完全主动运动,这样可以有效促进受损神经的恢复,提高肌肉的力量和功能。

- 形状识别练习。为了训练患者对不同材料的感知和识别能力,建议使用不同形状和质地的物品,包括铁、木、橡胶、塑泥等材料。通过触觉刺激和视觉刺激,帮助患者逐渐恢复对不同材料的感知和识别能力。这种训练方法有助于提高患者的感知功能,促进受损神经的恢复。

- 肘关节屈伸练习。将患侧上臂贴紧桌面,用健侧手辅助患肢逐渐伸直并尽量贴紧桌面,再用健侧手辅助患肢屈曲,尽量靠近患侧肘关节。

- 肩关节旋转练习。患侧肩关节在辅助下进行全范围旋转运

动,建议每天至少做3次,也可适当配合物理治疗。

- 指关节屈伸练习。尺神经损伤会导致手关节活动障碍。但是,即使手指不能主动活动,也要让健侧手帮助患侧手指进行全范围的伸展和屈曲,否则手指会畸形,甚至功能无法恢复。

- 肌肉功能锻炼。可以使用弹力带对尺神经损伤部位的肌肉进行抗阻力训练,如抗阻力屈腕、屈指,增强肌肉的力量,反向刺激尺神经使之快速修复,同时也能预防尺神经支配的肌肉发生严重萎缩。

(作者供职于河北省中医院)

糖尿病的管理

□孙启政

糖尿病是一种常见而严重的慢性病,在全球范围内广泛存在。糖尿病不仅影响患者的生活质量,还可能导致许多严重的并发症。幸运的是,我们可以通过保持健康的生活方式和采取正确的治疗方法来管理糖尿病。本文将介绍一些有效的方法,帮助大家管理糖尿病。

认识糖尿病

首先,我们需要了解糖尿病的基本知识。糖尿病是由于胰岛素分泌不足和(或)作用缺陷导致的碳水化合物、脂肪、蛋白质等代谢紊乱和以长期高血糖为主要表现的代谢性疾病。因

为血糖水平升高,糖尿病可能会引发一系列并发症,如心血管病变、肾脏病变、视网膜病变等。了解糖尿病的类型、症状和风险因素,对正确管理糖尿病至关重要。根据发病机制和临床表现的不同,糖尿病主要分为1型、2型、妊娠期糖尿病和其他特殊类型的糖尿病4种类型。糖尿病的风险因素包括遗传、高血压、肥胖、血脂异常等。

保持健康的生活方式

保持健康的生活方式是管理糖尿病的重要组成部分。

- 健康饮食。均衡饮食是控制血糖的关键。选择低糖、低脂食

物,增加蔬菜、水果和全谷物的摄入,限制高糖、高脂和加工食品的摄入。

- 适当运动。规律的体育锻炼有助于控制血糖,提高身体的抵抗力。选择适合自己的运动方式,如散步、跑步、游泳或瑜伽等,坚持每周进行一些中等强度的运动。

- 控制体重。保持健康的体重有助于减轻糖尿病的症状、降低并发症的发生率。合理控制饮食,并与医生或专业人士沟通,制订适合自己的减重计划。

- 应对压力。压力可能导致血糖波动,因此有效应对压力非常重要。尝试掌握一些放松技巧,如

深呼吸、冥想、按摩等,以帮助身心放松。

合理的治疗方法

除了保持健康的生活方式,还要进行治疗,管理好血糖。以下是一些常见的治疗方法:

- 药物治疗。根据医生的建议,可能需要口服药物或注射胰岛素来控制血糖。遵循医嘱,避免错服漏服降糖药。

- 血糖监测。定期监测血糖,以确保疾病得到有效控制。监测血糖有助于及时发现并处理异常,避免发生低血糖或高血糖的情况。同时,及时调整饮食结构和药物,确保血糖在合理范

围内。

- 定期接受随访,及时调整治疗方案。定期接受医生的随访是管理糖尿病的关键。医生会评估病情,调整治疗方案,并提供必要的建议和指导。

糖尿病是一种需要认真管理的慢性病。得了糖尿病,并不是我们健康的终点。通过保持健康的生活方式,积极进行治疗,我们可以管理好血糖,守护健康。另外,要保持积极乐观的态度,多与医生沟通和交流,制订个体化的糖尿病管理方案。

(作者供职于山东省国欣颐养健康集团枣庄中心医院)

强直性脊柱炎的症状

□王冰

强直性脊柱炎是一种慢性自身免疫性疾病,其主要症状包括腰背部和臀部疼痛、晨僵、发热和疲劳等。康复训练可以改善强直性脊柱炎患者的症状和生活质量。本文将介绍强直性脊柱炎的相关知识,以及如何通过康复训练帮助患者改善症状。

了解强直性脊柱炎

- 疾病特点。强直性脊柱炎是一种以骶髂关节和脊柱附着点炎为主要症状的慢性炎症性疾病,其主要特点是脊柱关节的炎症和强直。除了脊柱,强直性脊柱炎还可能影响其他关节和器官,如眼睛、心脏和肺部。

- 症状和影响。强直性脊柱炎的常见症状包括腰背部和臀部疼痛、晨僵、疲劳、食欲不振、发热等。长期患病可能导致脊柱弯曲和功能障碍,影响患者的生活质量。

- 诊断和治疗。早期诊断和治疗对于强直性脊柱炎患者至关重要。诊断通常基于症状、体格检查和影像学检查(如X线检查、磁共振成像检查等)。治疗方法包括药物治疗、物理治疗和康复训练。

康复训练的作用

- 缓解疼痛和改善关节活动度。康复训练可以通过一系列运动和物理疗法,帮助强直性脊柱炎患者缓解疼痛并改善关节活动度。例如,适当的伸展运动可以促进关节的灵活性,减轻僵硬感,同时增强周围肌肉的力量,从而提高患者的日常生活能力。

- 改善体态。强直性脊柱炎可能导致脊柱姿势异常和体态不平衡,进而影响患者的行走和站立。康复训练可以通过有效的姿势训练和平衡训练改善患者的体态,减轻脊柱弯曲的程度,从而提高患者的运动功能。

- 提高生活质量。康复训练不仅可以改善身体功能,还可以帮助患者减轻焦虑和抑郁情绪。通过适当的康复训练,患者可以更好地适应疾病,保持积极乐观的心态,从而提高生活质量。

康复训练的内容和注意事项

- 制订个性化的康复训练方案。针对不同患者的病情和身体状况,专业的康复治疗师会制订个性化的康复训练方案。他们会根据患者的特点进行综合评估,制订有针对性的训练计划,包括伸展运动、力量训练、平衡训练等。

- 逐步增加康复训练的强度。由于强直性脊柱炎患者的关节和骨骼容易受到损伤,康复训练时应该逐步增加强度,避免发生损伤。适当的休息和康复训练的间隔是非常重要的,以免引起患者不适。

- 与药物治疗相结合。康复训练通常与药物治疗相结合,有利于减轻症状并改善患者的生活质量。患者在进行康复训练的同时,应该积极遵医嘱服用药物,以达到更好的治疗效果。

强直性脊柱炎是一种严重影响患者生活质量的疾病,但通过科学合理的康复训练可以选择在一定程度上改善症状。建议患者进行康复训练时选择正规的医疗机构和专业的康复治疗师,根据个性化的康复训练方案积极训练,并配合药物治疗,从而更好地控制疾病,提高生活质量。

(作者供职于山东省立医院菏泽医院)

胃肠道手术后的中医康复和护理

□裴桂花

胃肠道手术对患者来说是一个较大的生理和心理挑战,手术后的康复和护理至关重要。传统中医有着悠久的历史,在康复方面有着很多经验和方法,可以为胃肠道手术后的康复提供参考。本文将从中医角度出发,介绍胃肠道手术后的康复和护理方法。

在谈论中医康复和护理方法时,需要了解一些中医术语的含义。中医强调气血、调畅、脏腑协调、阴阳平衡和精神情志的调摄。在中医理论中,气 and 血是身体正常运行和康复的重要基础。脏腑是指人体的各种器官,它们之间相互依存,共同维持身体的正常功能。阴阳是中医辨证的基本范畴,阴阳失衡会导致身体功能紊乱。情志调摄是指保持情绪稳定,有利于身体健康。

选择一些温和健脾胃的食材,如山药、百合等,配成药膳食用,有助于促进胃肠功能的恢复。

穴位按摩和气功调理

中医强调通过穴位按摩和气功调理促进身体的气血流通,这对于手术后的患者有积极的作用。穴位按摩可以帮助舒经活络、调和气血,促进身体的康复,可以选择一些与胃肠功能相关的穴位,如足三里穴、中脘穴等,进行按摩。此外,通过气功调整身体的阴阳平衡,增强身体的抵抗力,有助于加快康复速度。

草药调理和中药治疗方案

草药可以调理脏腑功能,促进身体的康复。针对手术后的康复,可以选择一些有助于促进消化、增强脾胃功能的草药,如党参、茯苓等。此外,中药浴疗也是一种有效的康复方法,可以通过中药浴促进体内湿邪排出,达到调理脾胃、促进康复的效果。

术后调理和情志护理

中医认为,情志不畅会影响气血运行,进而影响身体康复。因此,在手术后,患者宜保持心情舒畅,避免产生焦虑和恐惧情绪,可以通过听音乐、阅读等方式放松心情。家人的关心和陪伴也是患者情志护理的重要一环,可以减少患者的抑郁和焦虑情绪,助其早日康复。

饮食调理和药膳滋补

在胃肠道手术后,饮食调理由为关键。患者应遵医嘱,在手术后续步调整饮食,先从清淡易消化的食物开始,慢慢过渡到正常饮食。此外,食用中医药膳也是重要的康复途径。可以根据患者的体质和恢复情况搭配不同的食材,达到滋补身体、促进康复的目的。比如,可以

希望本文所讲的方法对于胃肠道手术后的患者有所帮助,也希望能够唤起更多人对中医康复和护理的关注和重视。

(作者供职于山东省济南市济阳区中医医院)

相关数据显示,2022年,我国宠物狗、宠物猫的数量达到了1.17亿只。猫和狗的身体均携带多种病菌,可引起人畜共患病,如猫抓病。下面,我介绍一下猫抓病的相关知识。

什么是猫抓病

猫抓病是一种由汉赛巴尔通体感染引起的人畜共患细菌感染性疾病。猫和狗被认为是汉赛巴尔通体的主要宿主或偶然宿主。人类与猫、狗直接接触或亲密接触,可能发生汉赛巴尔通体感染,罹患猫抓病。

感染途径

猫抓病的发病率在秋冬季节较高。相关研究表明,流浪猫、小

猫(<1岁)和存在跳蚤感染的猫发生汉赛巴尔通体感染的概率更高。当人们与有汉赛巴尔通体感染的猫、狗接触时,若被其不小心抓伤、咬伤、大量唾液溅入眼睛或被其身上的跳蚤叮咬,很有可能发生猫抓病。

临床症状

约90%以上的猫抓病患者有被抓伤、被咬伤或接触猫的历史,其临床症状没有特异性。猫抓病是一种良性自限性疾病,局部症状是在暴露的皮肤处出现无痒性丘疹。85%~90%的猫抓病患者可出现区域淋巴结肿大(多见于头颈部,其次是腹股沟、腋下等),其中1/3的淋巴结肿大

患者合并全身症状(发热、不适、头痛、恶心、腹痛)。有的猫抓病患者还会出现发热、骨髓炎、椎间盘炎、视神经炎、脑炎、心内膜炎等。

诊断和治疗

猫抓病的诊断,需要满足以下4个标准中的3个。

- 与猫、狗等家畜密切接触,有被抓伤、被咬伤或眼睛暴露史。
- 排除结核病、淋巴瘤、淋巴结炎等原因引起的淋巴结肿大。

- 间接荧光抗体试验、酶联免疫吸附试验或PCR(聚合酶链反应)检测等结果呈阳性。

- 淋巴结活检时有特征性组织病理学发现。

如何治疗猫抓病?主要依据是具体的临床表现。免疫功能正常的轻度猫抓病患者,自然病程为1个~3个月。绝大多数患者预后良好,无须应用抗生素治疗。免疫功能低下的猫抓病患者或合并非典型全身症状的猫抓病患者,可能需要住院进行进一步检查、治疗。淋巴结肿大患者首选阿奇霉素治疗。若抗生素治疗效果不佳,必要时需要切取淋巴结活检标本,以明确病理诊断。

预防措施

猫抓病的预防措施包括:1.维持猫、狗清洁卫生,定期带猫、狗进行预防接种、洗澡,严禁跳蚤传

播。2.注意自我保护,不要和猫、狗过于亲密接触,与流浪猫、流浪狗要保持距离,同时避免猫、狗接触自己有伤口的皮肤。接触猫、狗后要注意手卫生。3.若不幸被猫、狗咬伤、抓伤,应立即用流动水或肥皂水彻底清洗伤口,使用碘伏或酒精消毒皮肤,并及时就医。4.慢性病患者,抵抗力下降者、年老、幼小者均属于高风险人群,建议慎重养猫。

猫抓病是一种可防可控的自限性疾病。大家只要掌握猫抓病的疾病特点,就能更好地预防,更好地享受宠物带来的乐趣。

(作者供职于河南省人民医院)