

盛夏时节,专家教你如何避免“冰箱杀手”

本报记者 朱传胜

炎炎夏日,冰箱成了最顺手、最方便的食物储藏所,无论是蔬菜、水果,还是剩饭、剩菜,都会被一股脑儿丢进冰箱。市中医院人民医院区肝胆脾胃老年病科主任魏小兵提醒,盛夏时节如果不能正确使用冰箱,则会影响人体健康。更可怕的是,可能给一种被称为‘冰箱杀手’的李斯特菌可乘之机。

“吃了冰箱里放的几块西瓜差点要人命,这绝非危言耸听。”魏小兵说,前不久媒体报道,长沙的刘阿姨买了一个西瓜回家解暑。切了一半后,其他放入冰箱,吃了两天还剩几块。节俭的刘阿姨舍不得扔掉,索性将剩下的都吃了。西瓜进肚后,刘阿姨出现头痛、低热、腹泻等症状。经检查,她患上了李斯特菌脑膜

炎。

“李斯特菌是一种摄入人体内可导致严重疾病的细菌,它可以穿过大脑屏障,进入颅内导致感染,引起脑膜炎甚至导致死亡。”魏小兵说,李斯特菌是一种广泛存在于自然环境中的细菌,可以存在于土壤、水、植物、动物粪便等多种环境中,主要通过食物污染或者直接或间接接触感染。

一般家庭冰箱冷藏室内的温度是0℃至10℃,当生冷的食物放入冰箱感染了李斯特菌,李斯特菌的数量会在两三天后骤增,不妥善加工处理,就容易引起细菌感染。

魏小兵建议,夏季做好以下六点,可有效抵御李斯特菌脑膜炎。

一是经常清理冰箱。每月至少清理一次冰箱,致病菌就很难在冰箱里存活。

二是食物放对位置。冰箱里囤积食物的种类越多、时间越长,冰箱里的“杀手”就越多。冰箱内食物最好不要放太多,以利于冷空气流通,确保温度达标。

三是生熟分开。生食中普遍都存在各种寄生虫以及细菌,和熟食放在一起会污染熟食。生肉冷藏最多放5天,生的海鲜类则最多放2天。熟的放在上面,生的放在下面,饭菜、熟食等从冰箱取出后要充分加热后再食用。

四是生食处理后再放入冰箱。在购买鱼肉、猪肉、牛肉等食物时,最好进行相应的处理后再放入冰箱,比如鲜鱼、肉等食

物最好先用塑料袋密封,再放入冷冻室贮藏。而蔬菜、水果则要把外表的水分擦干,再放入冰箱,贮藏在4℃以下的环境中为宜。

五是注意食物的冷藏时间。如煮熟的鸡蛋冷藏周期是7天左右,牛奶是5天左右,酸奶建议最长10天,切开的西瓜、杨梅等难以存放的水果尽量不要超过24小时。超过冷藏时间的食物,建议不要再食用。

六是剩饭剩菜须彻底加热。剩下的饭菜,第一时间用保鲜膜包住,放在冷藏室。荤菜最多保存3天,素菜最多保存48小时,凉拌菜建议当餐吃完。冰箱冷藏过的剩菜剩饭应该加热后食用,一定要热透,且不要反反复加热剩菜。

健康

专刊



服务百姓
关爱健康



扫二维码
关注“焦作健康”

每周一出版
主编:金珊珊
执行:周丽娟
记者:朱传胜

新闻热线:13333916333
服务热线:15565602387
13598538802

做好日常防护 远离病毒侵袭

本报记者 孙阁河

近两个月来,我市各大医院儿科门诊患者增多,儿科病房也是纷纷加床,多数孩子出现反复发热、咳嗽症状。日前,记者采访了市人民医院儿科二区主任宋文涛。

宋文涛说,5月份,由于五一假期人口大规模流动,导致甲流患者增多。6月份,鼻病毒和呼吸道合胞病毒流行。其间,副流感、偏肺病毒、博卡病毒、腺病毒、冠状病毒也是轮番登场。

谈到当前流行的各类病毒,宋文涛表示,人们对甲流和呼吸道合胞病毒等都比较熟悉,但是对其他病毒还不是太了解,下面就给大家科普一下。鼻病毒,这是最常见的一种引起呼吸道感染的病毒,一年四季都可以流行,感染后主要表现是流涕、鼻塞、咽痛等上呼吸道感染症状,部分患儿会出现咳嗽、喘息等气

管炎甚至肺炎的表现。值得注意的是,鼻病毒可以引起儿童的第一次喘息发作或使哮喘病人病情恶化,这与呼吸道合胞病毒主要引起婴幼儿的哮喘发作不同。目前,发现的鼻病毒血清型有150多个,所以鼻病毒可以反复多次感染。偏肺病毒,是2001年新发现的一种呼吸道病原体,可通过呼吸道飞沫及密切接触传播,感染后主要引起上呼吸道感染,包括鼻咽炎、喉炎等,特别是2岁以下婴幼儿可引起咳嗽、喘息,临床上诊断为支气管炎、肺炎或者哮喘发作。据悉,市人民医院病原学检测,5、6月份偏肺病毒的阳性结果一直和鼻病毒、呼吸道合胞病毒位居前三。副流感病毒,感染后可主要引起呼吸道感染性疾病,包括上呼吸道感染和下呼吸道感染,比如咽炎、扁桃体

炎、肺炎等,婴幼儿更容易出现重症感染。博卡病毒,病毒通常感染呼吸道和肠道,也有可能通过胎盘传播,导致胎儿先天感染,临床症状表现为发热、咳嗽、腹泻等。腺病毒是1953年发现的,发病季节多在冬春季,引起的肺炎一般比较严重,常危及生命,特别是婴幼儿,但是近年来腺病毒流行很少见,且检查出来的腺病毒感染一般症状都比较轻。

如何面对来势汹汹的病毒?宋文涛提醒,要接种疫苗、避免聚集、勤洗手、保持室内空气流通、早期诊断、早期治疗以及不带病上学、合理饮食、睡眠充足等。

最后,宋文涛告诉记者一个好消息,近期统计显示,甲流、呼吸道合胞病毒感染趋势明显下降。

暑多挟湿早预防

本报记者 孙阁河

近期,天气酷热,常常头痛、恶心、浑身没劲儿。为此,记者找到市中医院急诊科主任张军锋,请他辨证施治。张军锋说,这是典型的暑湿症状,按照中医理论,属于暑多挟湿,夏至以来,这类患者明显增多。

张军锋介绍,中医认为,致病的外在因素有“风、寒、暑、湿、燥、火”6种邪淫之气。其中,以湿气最为麻烦,湿性重浊,其性黏滞,又为阴邪,易伤阳气,且缠绵难愈,被认为“万恶之源”。湿气的来源一般有外感和内生两种,分为外湿和内湿。外湿多由气候潮湿或涉水淋雨、居住潮湿等外在湿邪侵袭人体引起,即外感湿邪。内湿是指湿从体内生发,多由脾失健运、肺失宣降、肾

失温煦,导致水湿停聚引起,即所谓“脾虚生湿,水湿内停”。另外,湿气从来不是单独“作战”,往往喜欢与其他几种邪气相结合,与风结合称为风湿,与寒结合成为寒湿,与暑结合成为暑湿,与热结合成为湿热。湿邪比较难治,古人更是有“千寒易去,一湿难除”之说。

张军锋介绍,暑为火热之邪,主要发生在夏至以后、立秋以前,并且有几个主要特点:一是暑性炎热。暑为夏月炎暑,盛夏之火气,具有酷热之性,火热属阳,故暑属阳邪。暑邪伤人多表现出一系列阳热症状,如高热、心烦、面赤等,称为伤暑或暑热。二是暑性升散。升散,即上升发散的意思。升,指暑邪易于上犯头目,内

扰心神;散,指暑邪为害,易于伤津耗气。暑为阳邪,阳性升发,故暑邪侵犯人体,可致腠理开泄而大汗出。汗多伤津,津液亏损,则可出现口渴喜饮、唇干舌燥等。三是暑多挟湿。暑季不仅气候炎热,且常多雨潮湿,热蒸湿动,湿热弥漫空间,人身之所及,呼吸之所受,均不离湿热之气。患暑湿者的主要临床特征除发热、烦渴等暑热症状外,常兼见四肢困倦、胸闷呕恶、大便溏泄不爽等湿症。

张军锋提醒,预防暑湿,要注意以下三点:一是避免外湿。大家在日常生活中,最好减少暴露在潮湿环境中;不要穿潮湿未干的、不通风透气的衣服;洗完澡要充分擦干身体、吹干头发;

特别是下雨天,减少外出活动,更不要直接睡在地上,避免外感湿邪。二是运动调养。适量运动可以促进身体器官运作,增加水液代谢,加速湿气从汗液、小便中排出体外。健走、打球等慢性有氧运动,都是加速湿气排出体外的有效方法。三是健脾养胃。中医认为,脾主运化,具有运化水谷和水液两个方面功能,平素脾胃虚弱的人更易湿邪困于体内,湿气重势必导致脾胃负担加重,出现脾失健运、运化失职等情况。脾胃虚弱者,应尽量少吃寒凉的食物,可通过食用味甘性平稍温的食物或药食两用之品来健脾祛湿,多用瘦肉、党参、山药、黄芪、大枣煲汤,可健脾胃、补虚损。