

拉肚子？大肠杆菌拒绝“背锅”

□记者 瞿乃婴

近日,火爆抖音、小红书的“网红”冷饮双黄蛋雪糕被检测出菌落总数和大肠杆菌群超标,让一众粉丝望而却步。每到夏日,大肠杆菌群总是食品卫生检查的重要对象,运输销售过程中操作不规范、生产设备不卫生、工人操作不当、杀菌设施失控、包装车间和销售环境不达标,均可能导致大肠杆菌群超标。

不过,看似十恶不赦的大肠杆菌其实有点冤。它是肠道中的正常栖居菌,约占肠道菌的1%,与柠檬酸杆菌、产气克雷伯氏菌、阴沟杆菌等同属大肠菌群。其中,只有致病性大肠杆菌才可能导致腹痛、腹泻、血便、出血性大肠炎等食源性疾病。

通常,致病性大肠杆菌导致的疾病主要为肠道外感染和

急性腹泻。肠道外感染以泌尿系感染为主,如尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎,也可引起腹膜炎、胆囊炎、阑尾炎等。而且,大肠杆菌还可侵入婴儿、年老体弱者、慢性消耗性疾病患者和大面积烧伤患者的血液,引起败血症。此外,某些血清型大肠杆菌可引起腹泻。其中,肠产毒性大肠杆菌可引起婴幼儿和旅游者腹泻,出现轻度水泻,或霍乱样症状;肠致病性大肠杆菌则是婴儿腹泻的主要病原菌,有高度传染性。

维持肠道稳定是基础

保持肠道内菌群平衡和稳定,才能维持肠道健康,抑制有害菌滋生繁殖,降低疾病感染的风险。

具体来说,首先应食用能够促进有益菌双歧杆菌生长的食物,如奶类、胡萝卜、洋葱、大蒜、香蕉、蜂蜜、大豆等。其次,要慎用抗生素。抗生素在抑制、杀灭多种致病菌的同时,也会危及胃肠道常驻菌的生存,故而不能擅自乱用。再次,要养成定时进餐、定期排便的好习惯,改掉偏食挑食、暴饮暴食等恶习。最后,保持良好的心态也很重要。精神过分紧张、身心疲惫不利于有益菌的生长,当然也就不利于自身健康。

杜绝病从口入是关键

大肠杆菌群中毒是典型的“病从口入”。生的或未煮熟的肉制品、乳制品是致病性大肠杆菌群污染风险最高的食物。此

外,果蔬在种植过程中可能会被粪便污染,生吃容易导致感染。以下这些卫生习惯可有效预防大肠杆菌感染。

●保持厨房及器皿清洁,并妥善处理厨余垃圾。

●保持双手清洁,经常修剪指甲。进食或处理食物前,应用肥皂及清水洗净双手,如厕或更换尿片后应洗手。烹调食物时,应穿清洁、可洗涤的围裙,并戴上帽子。

●食水应采用自来水,并最好煮沸后饮用。

●选择正规渠道购买新鲜的食物,切勿光顾无证小摊。

●避免进食高危食物,如未经低温消毒法处理的牛奶、未熟透的汉堡扒、碎牛肉及其他肉类食品。

●食物应彻底清洗;在处理食物时,要戴上手套;食物煮熟后,应尽快食用。

●易腐坏的食物应用盖子盖好,存放于冷柜中。食用前,应彻底煮热。

●生的食物及熟食,尤其是牛肉及牛的内脏,应分开处理和存放,避免交叉污染。

●冷柜应定期清洁和融雪,温度应保持于4℃或以下。

●食物加热至75℃,可消灭致病性大肠杆菌。因此,碎牛肉、汉堡扒应彻底煮至75℃,并保持2~3分钟,待肉完全转为褐色,肉汁变得清澈即可。

●注重补充益生菌,维持肠道菌群平衡,可抑制有害菌滋生繁殖,降低疾病感染的风险。

可高冷、可软萌的“喵星人”捕获了许多人的心。对猫咪爱不释手的他们总忍不住与爱宠亲密接触,网络上称他们为“吸猫族”。然而,不少人却因过度“吸猫”而付出了代价——猫抓病。

黄琴表示,暑假是学生一族感染猫抓病的高峰期。研究表明,约有四成的猫身上携带一种名为“汉塞巴尔通体”的病原体。该病原体常通过跳蚤在猫中传播,具有广泛的致病性。当人被带有该病原体的猫抓伤或咬伤后,就会患上巴尔通体病,俗称猫抓病。

黄琴介绍,猫抓病是由猫与人直接接触传播,人与人之间不传染。该病潜伏期一般为3~10天,少数病例可长达数月甚至超过1年。正因如此,许多病人很难将病因与猫咬或抓伤联系起来,若医生对该病缺乏诊治经验,就容易出现误诊或漏诊。

被感染汉塞巴尔通体病原体的猫抓伤后,皮肤上通常会出现丘疹、水疱或脓疱,局部有淋巴结肿大,主要见于头颈部及四肢,部分病例可伴有全身不适、乏力、低热等症状。肿大的淋巴结一般1~6个月内会自行消退,也可持续2~3年。此外,部分病例有内脏损害的表现,主要累及肝脾,造成肝脾坏死性肉芽肿,严重者可出现脑炎、心内膜炎、格林巴利综合征等。

黄琴透露,目前对于猫抓病还没有特效药,也没有相关疫苗。该病多为良性自限性疾病,大部分患者的预后良好,只有一些免疫功能低下者才可能发生心、脑等严重并发症。不过,重症患者在接受了及时的对症治疗后,通常能很快治愈,只有极个别病例会发生死亡。在治疗手段上,该病以药物治疗为主,若疗效欠佳,后期可对肿大淋巴结行手术切除。

“养猫人士日常要注意爱猫的卫生,通过预防性消毒来消灭其身上的跳蚤、扁蚤等传播汉塞巴尔通体的媒介。”黄琴提醒,“高温闷热的季节和春季发情期,宠物的情绪不太稳定。在此期间,人们尽量不要刺激猫、狗等动物,以免被咬伤或抓伤。另外,建议不要与陌生或不熟悉的猫、狗接触,尤其要避免儿童逗猫、狗。”

黄琴强调,鉴于猫抓病会对免疫功能低下者造成严重后果,慢性病、免疫功能低下者,以及有幼儿的家庭最好不要饲养宠物,更不要与宠物有过于亲密的接触。若被猫咬伤、抓伤后,应及时对伤口进行消毒处理,并请专业医生评估,必要时应及时注射狂犬病疫苗。若出现淋巴结肿大、畏寒、发热等症状,一定要将被猫咬或抓伤的病史告诉医生,以正确诊断、及时治疗。

通讯员 范忼忼

梅雨季,警惕蜡样芽胞杆菌

梅雨季是一年中最适合霉菌生长的季节,家中的食物、家具,甚至墙壁都可能被霉菌侵袭。在此期间,人们有时会发生轻微短暂的呕吐腹泻,却又想不起吃过什么可疑食品,这可能是一种微生物在作怪,它就是蜡样芽胞杆菌。

蜡样芽胞杆菌分布比较广泛,土壤、水、空气、动物肠道及许多食物里都能分离到菌株。而且,被蜡样芽胞杆菌污染的食物在高温加热后,即使蜡样芽胞杆菌被杀死,但它产生的耐热肠毒素不易破坏,仍可保持毒性。20℃~30℃的室温最有利于蜡样芽胞杆菌生长、繁殖,并产生毒素。在梅雨季期间,高温、高湿的环境很容易发

生蜡样芽胞杆菌引起的食物中毒问题。

潮湿环境利于细菌繁殖

蜡样芽胞杆菌一般通过污染的食物进入人体,以下这些坏习惯就成了蜡样芽胞杆菌繁殖的好帮手。比如:将煮好的主食、菜肴盛出,放凉后再食用;将未食用完的米饭等食物搁置在室温环境中,待下一餐继续食用;将购买的凉拌菜、奶制品、豆制品等食物,长时间放置在室温环境中。高水分、高蛋白质、高碳水化合物食物一旦被蜡样芽胞杆菌污染,细

菌就会在潮湿的空气中大量繁殖,引起食物中毒也在所难免。

预防感染从日常习惯做起

预防蜡样芽胞杆菌引发的食物中毒应做到以下3点。

●食物应尽快食用,不要长时间暴露于空气中。

●剩饭、剩菜应放入冰箱保存,再次食用前要彻底加热。

●采购的凉拌菜、奶制品、豆制品等预包装食品,应及时放入冰箱低温保存,并尽快食用。

上海市疾病预防控制中心

顾其芳 胡逸欢

本栏目由上海市预防医学会提供支持

脑部查出了空蝶鞍……

随着磁共振(MRI)检查的普及,脑部检查报告中经常出现“空蝶鞍”的诊断。这究竟是什么病?它与头痛有何关联?若任其发展,会有什么样的后果呢?这就来揭晓答案。

空蝶鞍的全称为空泡蝶鞍,是由于年龄增长导致的退化性变,一般不会影响人们的生活。头颅CT或MRI是目前诊断空泡蝶鞍的主要手段,MRI可良好地显示垂体形态和鞍区解剖,对空泡蝶鞍的诊断具有极高的准确性。

那么,MRI报告中经常会

出现“部分性空泡蝶鞍”的结论又是怎么回事呢?其实,这是根据垂体的形态及压缩的程度与相对应前后床突高度对照,将垂体压缩分为轻度(I型)和重度(II型)两种类型,即部分性和完全性空泡蝶鞍。

临床上将空泡蝶鞍分为原发性和继发性空泡蝶鞍综合征两类。原发性的病因至今尚未完全阐明,而继发性则是鞍内或鞍旁手术、放射治疗后形成的。对年轻人而言,空泡蝶鞍可能是脑垂体萎缩所致,影响患者的内分泌功能,而老年人

则多属退变。若压迫垂体产生相应的临床内分泌症状或头痛,对症治疗即可;若引起垂体功能异常改变,并影响视神经,出现视力下降、视野缺损等表现,需评估是否要手术治疗。

可以说,空泡蝶鞍是头颅MRI报告很常见的影像学诊断。因根据具体病情加以判断,若身体没有异常,则无需治疗,定期随访复查即可;若是因原发病而起,则应积极治疗原发病。

上海市徐汇区中心医院

杨利霞