

李斯特菌·冰箱里的『杀手』

□记者 瞿乃婴

西瓜、雪糕、冰棒、凉面、啤酒……这些夏日“续命”佳品都有着共同的归属——冰箱。不过,我们在享受冰箱带来的便捷、舒爽之余,也要警惕暗藏其中的“杀手”——单核细胞增生李斯特氏菌。

单核细胞增生李斯特氏菌(以下简称“李斯特菌”)在自然界分布非常广泛,食物是它最好的传染媒介。目前,它在食源性致病菌的致死人数排名中位列前茅。美国每年约有1600人因感染李斯特菌而生病,约有260人因此死亡。

作为一种嗜冷菌,李斯特菌的生长温度范围为2℃~42℃,冰箱冷藏温度4℃正是李斯特菌最适宜的生长环境,它也因此被称为“冰箱里的杀手”。

“杀手”好欺软怕硬

人群对李斯特菌普遍易感,但它尤其喜欢攻击老、弱、病、孕、幼及免疫力低下人群。

孕妇 孕妇是李斯特菌最喜欢攻击的人群。感染后会表现出发热、腹痛等症状。孕妇感染李斯特菌后会传染给腹中胎儿,可导致宫内感染、流产、早产、胎死腹中,以及败血症或脑膜炎。

新生儿 新生儿感染李斯特菌的类型分为早发型和迟发型,一般以早发型为主。早发型感染是由宫内感染致新生儿在出生时或出生后1周内发病,病死率高。

老人 超过一半的李斯特菌感染发生在65岁及以上人群中。随着年龄的增长,人们的免疫系统和器官渐渐无法识别和清除体内的有害细菌,包括导致食物中毒的细菌。此外,胃酸随着年龄的增长而减少,而胃酸在杀死细菌和降低患病风险方面起着重要的作用。

免疫力低下人群 患有慢性疾病、其他严重疾病、接受器官移植,以及正在使用削弱免疫系统药物的人群,也是李斯特菌的攻击对象。

“杀手”段位不高

约85%~90%的李斯特菌感染者是由于食用了污染的食品而感染的。在我国,人们主要通过食用未充分加热的肉类、熟肉制品、水产品等,未经高温灭菌的生牛乳和奶酪等,生食鱼类、冰激凌、蔬菜色拉、中式凉拌菜、寿司等感染的。

不过,该菌在55℃下加热30分钟,或在60℃~70℃下加热10~20分钟就可被杀灭。

拦截“杀手”的必经要道

- 用75%的酒精作用5分钟即可杀灭餐具或环境中可能存在的李斯特菌。

- 切菜的砧板尽量生熟分开,或将处理过生食的砧板及刀具用沸水清洗。另外,处理生食后要及时洗手,用洗手液和流动水认真搓洗手部至少20秒。

- 不购买未经巴氏消毒的奶制品。因为,用未经巴氏杀菌的牛奶(原料奶)制成的软奶酪引起李斯特菌感染的概率比用巴氏杀菌牛奶制成的奶酪高50~160倍。

- 不吃生的和没有熟透的豆芽。

- 冷藏过的肉制品再次食用前要充分加热。水果、蔬菜应充分洗净。

剿灭“杀手”的老巢

冰箱冷藏区 将冰箱冷藏区清空后断电。内表面可使用1000~2000mg/L的季铵盐类消毒液擦拭消毒,作用30分钟后再用清水擦净,或用75%的酒精擦拭消毒两遍。外表面可使用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦净。

冰箱冷冻区和冰柜 将冰箱冷冻区和冰柜清空后断电,待恢复至室温后,将冰柜内的积水擦干。内表面使用1000~2000mg/L的季铵盐类消毒剂擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦净,或用75%的酒精擦拭消毒两遍。外表面使用500mg/L的含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦净。

“健康云”预约接种省时省力

□记者 瞿乃婴

新冠肺炎疫情防控期间,为避免接种场所内大量人员聚集,上海市卫生健康委鼓励本市儿童免疫规划疫苗接种实行网上预约服务。“健康云”充分发挥“互联网+医疗健康”公共服务统一入口的优势,全面升级“智慧接种”功能,有效实行线上分时、线下分流,保障全市儿童免疫规划接种的安全。

截至目前,上海已有15个区206家社区卫生服务中心的预约接种门诊开通了“健康云”智慧接种服务。其中,青浦、虹口、黄浦、宝山、普陀、杨浦、徐汇、崇明、金山、松江和浦东新区的社区卫生服务中心已经实现了100%全覆盖。5月1日至6月29日,全市累计预约接种人次达66021次,其中青浦区26343次、宝山区16363次、松江区6550次。

另外,特定疫苗预约也已在虹口、徐汇、宝山、杨浦等区的部分社区卫生服务中心试点上线,涵盖HPV疫苗、肺炎疫苗等。后续,该服务还将登陆更多社区卫生服务中心。

有需要的市民可通过登录“健康云”App、“健康云Pro”微信小程序,或关注“上

海疾控”微信公众号,进入“智慧接种”服务就可以快速建档、分

时预约接种及接种记录查询,既省时又省力。



*注: 预约接种需您上次已在该门诊接种过(已有接种档案),如从未在该门诊接种过或已至其他门诊接种,需电话联系前往下一针接种单位建立或回迁预防接种档案。

防暑降温攻略

适量补充盐分和矿物质

大量出汗会导致体内盐分与矿物质流失,流失的盐分和矿物质需得到补充以满足人体的正常需求。如果不得不从事体力劳动或进行剧烈运动,大量出汗后可以补充含有盐分和矿物质的运动饮料。运动饮料可以帮助人们在流汗的过程中补充身体所需要的盐分与矿物质。如果正在进行低盐饮食,在喝运动饮料或服用盐片之前,应咨询医生。

清淡饮食

不易消化的食物会给身体带来额外的负担,夏季饮食应尽量清淡,少食高油、高脂食物。高温环境下,人体更需要摄取足够的热量,应补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果、蔬菜。另外,

要保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。

待在凉爽的环境里

高温天里,应尽量在室内活动。如条件允许,应开启空调。使用电扇可以暂时缓解人体的热感,可一旦气温升高至32℃以上,电扇对减少中暑发生的效果甚微。用凉水洗脸、擦拭身体或待在空调房里是最好的降温措施。

注意休息

温度突然的变化,如初夏的第一波热浪,会使人们倍感不适。要让自己的身体慢慢习惯这样的变化,对高温有更好的耐受能力。长时间在空调环境中工作和生活的人,应当有意识地让自己接触一些高温环境。适当将空调关闭一段时间,清晨或傍晚到户外活动,这样有利于锻炼耐热能力。

上海市浦东新区疾病预防控制中心 王亚娟