

预防

贴士

警惕冰箱里的隐藏“杀手”

很多人认为冰箱就是“保险箱”，食物放进去可以“高枕无忧”，但事实并非如此。李斯特菌是“耐冷菌”的代表，它有个外号叫“冰箱杀手”。夏季是李斯特菌感染的流行季节，尤其要注意科学防范。

什么是李斯特菌

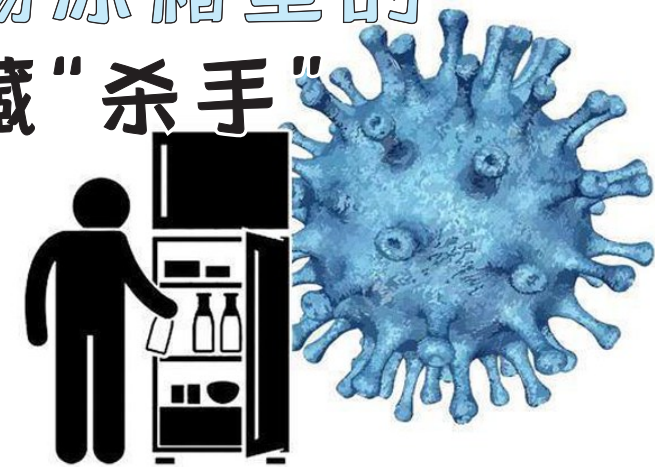
很多人对于李斯特菌这个名字比较陌生，但其在生活中相当常见，绝大多数食品、泥土、植物、动物饲料以及人类和动物的粪便当中，都可找到其身影。

李斯特菌，一种兼性厌氧的革兰阳性杆菌，属于细胞内寄生菌，呈单个或短链排列，主要通过食物感染人类，可寄居人体肠道中，是最致命的食源性病原体之一。单核细胞增多性李斯特菌是李斯特菌属中唯一经常感染人类的菌种，可导致腹泻、脑膜炎和菌血症等。

李斯特菌对各种环境(如低温、高盐、低pH、氧化应激等)的耐受性很强，可在冰箱冷藏室内较长时间生长繁殖。绝大多数细菌在4℃以下的环境中会放慢生长繁殖速度，但李斯特菌在0~4℃冷藏环境下仍能生长繁殖，在零下20℃下也能存活1年。此外，它还有耐干燥、耐高盐环境的能力，70℃高温下5分钟才能被杀灭。

有哪些危害

李斯特菌属于条件致病菌，可通过被污染的食物，经过消化道、眼睛、破损的皮肤



和黏膜进入人体造成感染，其引起的中毒多发生在夏秋季。生奶源及其制品、冰淇淋、生食的水果蔬菜、肉及肉制品、冷的熟食生食类、烟熏类海产等，都是容易被李斯特菌污染的食品。

虽然毒性很强，但其致病力不高，对于健康的成年人来说不必过于担心。一般人群，在进食受李斯特菌污染的食物后3~70天(常为21天)，会出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。

易患人群

免疫力低下的人群是李斯特菌的重点攻击对象，免疫缺陷人群、孕妇、婴儿、老人、肿瘤患者等最易中招，感染后的症状也最严重。

孕妇感染后，李斯特菌会经胎盘传给胎儿，可能导致流产、死胎、早产、新生儿败血症和化脓性脑膜炎等，新生儿感染病死率高达30%~70%。

如何避免感染

1. 保持清洁，勤洗手。厨房用具和冰箱要定期消毒清洗，防止成为食物的污染源。做饭时、吃东西前先洗手。
2. 烹饪过程中，生熟食品

要分开。食物不要相互接触，所用的砧板、刀具、器皿也要分开。

3. 生的食物要彻底煮熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品。李斯特菌最惧怕高温，食物充分烹煮或加热至60℃以上，经5~20分钟可以杀灭。

4. 冷冻食物不要在室温下化冻。最好用微波炉解冻、冰箱冷藏室解冻或清洁流动水解冻。

5. 使用安全的水和食品原料。不饮用不干净的水或未经煮沸的自来水。选择经过安全加工的食品，如经过巴氏消毒的牛奶。

6. 孕妇人群，尽量避免食用冰箱里放置很久的食品、不喝未杀菌或开封后放在冰箱里的牛奶、少吃生冷食物。

需提示，孕妇如果出现恶心、呕吐、发热、腹泻、腹痛等症状，切勿在家盲目服用抗生素，应及时就诊，告诉医生是否有不洁饮食史或吃过冰箱内食物及未充分加热的生肉等食品。必要时，需要进行胎心监护、血常规和微生物检查等，排除李斯特菌感染。

上海交通大学医学院
附属仁济医院检验科 韩 兴

近期，国内多个城市报告发现猴痘输入性病例，引起广泛关注。该如何做好自身防护，拒绝猴痘感染呢？

传播途径

猴痘，是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患传染病。其主要传播途径有以下几种。

动物传人：接触感染动物的分泌物、渗出物、血液、体液，或被感染动物咬伤、抓伤，或食用未彻底煮熟的感染动物肉。

人传人：与有症状的人密切身体接触，特别是接触其皮疹、体液(如皮肤病变处的液体、脓液或血液)和痂。病毒还可通过胎盘由孕妇传播给胎儿。

物传人：接触病毒污染的物品如被污染的衣服、床上用品、毛巾或餐具，特别是接触部位有伤口，或在洗手前触摸眼睛、鼻子、嘴或其他黏膜，也有可能感染。

感染症状

猴痘从被感染到自身发病，会经历5~21天的潜伏期，多为1~2周。临床表现中，容易被识别出的是发病后1~3天出现疱疹。发病早期，会出现发热、寒战、头痛、嗜睡、乏力、背部疼痛和肌痛等前期症状。90%患者出现明显浅表淋巴结肿大，如颈部、腋窝、腹股沟等。

猴痘所引发的皮疹首先在面部出现，逐渐向四肢蔓延，手心和脚掌均可出现，不同形态的皮疹可同时存在，口腔黏膜、消化道、生殖器、结膜和角膜等也会被累及，病程约2~4周。疱疹和脓疱疹多为球形，直径约0.5~1厘米，质地较硬，可伴明显痒感和疼痛。疱疹数量从几个到数千个不等，多呈离心

别让猴痘『逗你玩』

性分布，从发病至结痂脱落约2~4周。结痂脱落后可遗留红斑或色素沉着，甚至瘢痕，瘢痕持续时间可长达数年。部分患者可出现并发症，包括皮损部位继发细菌感染、支气管肺炎、脑炎、角膜感染、脓毒症等。

猴痘是自限性疾病，治疗上主要是做好防护隔离及对症治疗，大部分预后良好。严重病例常见于年幼儿童、免疫功能低下人群，预后与感染的病毒分支、病毒暴露程度、既往健康状况和并发症严重程度等有关。

防护措施

1. 出入境人员和涉疫地区人员，需关注所在国的猴痘疫情信息。在猴痘地方性流行地区，尽量避免接触啮齿类动物和灵长类动物(包括患病或死亡的动物)，食用动物肉前必须彻底煮熟。

2. 归国人员建议进行3周自我健康监测。出现皮疹等疑似症状时，应主动就医，并告知疫区旅行史，以助于诊断和治疗。若在国外有过接触史和暴露史，尚未出现症状，可主动联系居住地疾控中心进行咨询和报备。

3. 避免与罹患猴痘的人密切接触，避免与可疑感染者发生性行为。

4. 加强个人手卫生，经常用肥皂和流动水清洁手部。

通常，正常工作生活的人群，感染猴痘的可能性极低。建议做到以上防护措施，切实当好自己健康的第一责任人，做好个人防护及自我监测，一旦发现疑似症状及时就医。

虹口区疾病预防控制中心
黄 忆

本栏目由上海市预防医学会提供支持

健康

提示

宠物来源不明 谨防传染病

□记者 瞿乃婴 通讯员 范怵怵

近期，媒体报道一女子全身布满红斑，整张脸红得发紫，皮肤科医生形容“就像火龙果一样”。经检查，医生在其腹股沟处发现一块焦痂，确认她得了恙虫病，而罪魁祸首很有可能是她花20元买的仓鼠宠物。看起来人畜无害并且可爱的仓鼠会成为染病的源头，实在令人不解。

上海市公共卫生临床中

心感染科主任黄琴解释，恙虫又称恙螨、沙虱，是一种介于细菌和病毒之间的微生物，常寄生在鼠类身上，依靠吸血存活，可传染恙虫病，是由恙虫病东方体(恙虫病立克次体)引起的急性传染病。

每年6~10月是恙虫病高发季节，恙虫叮咬人体后，没有痛痒的感觉，初期症状与感冒相似。通常情况下，恙虫病

潜伏期常为6~21天，多急性起病，部分症状轻微且呈自限性，亦可严重到危及生命。初期，被叮咬处出现红色丘疹，继而形成水泡、黑褐色焦痂，全身浅表淋巴结肿大。恙虫病会造成全身小血管广泛受损，出现头昏头痛、恶心呕吐、腹痛腹胀、咳嗽咳痰、肝脾肿大、眼结膜充血等症状。

猫、狗等宠物可能都携带有一定数量的病原体，包括寄生虫、

细菌、病毒、真菌、螺旋体和衣原体等。研究表明，目前已知至少有200多种动物传染病可以传染给人类。黄琴提醒，当前宠物品种繁多，若获取方式不当，除了宠物小鼠可能传播恙虫病外，猫、狗、鹦鹉、蜥蜴等也有感染猫抓病、狂犬病、鹦鹉热、沙门氏病菌等传染病的风险。

黄琴强调，应该通过规范

繁殖和交易链路获取宠物，如果小动物未经过健康检疫，很可能携带病原体。此外，饲养宠物时应学习了解相关宠物的日常护理、疾病防治、意外处理等知识。

只有了解宠物可能带来的潜在风险，才能更好地照顾和保护这些小生命，掌握好相关知识，才能与它们更好地生活在一起。