



身体周刊



扫码看更多内容

A12-13

齐鲁晚报

2022年1月16日
星期日

医学、健康、服务、科普

齐鲁晚报·齐鲁壹点

记者 陈晓丽 通讯员 尹士平

沙门氏菌位列 细菌食物中毒榜首

“沙门氏菌引起的食物中毒，十分常见且分布最广泛，被列为细菌食物中毒榜首。”济南市疾病预防控制中心细菌性疾病检验所的李娜介绍，1885年，沙门氏等在霍乱流行时期，分离到猪霍乱沙门氏菌，故定名为沙门氏菌属。

“沙门氏菌分布极广，广泛存在于自然界中，主要来源于蛋、家禽和肉类产品、食品在加工、运输、出售过程中的污染。沙门氏菌病属于人畜共患病，病菌除可感染人外，还可感染很多动物，包括哺乳类、鸟、爬行类、鱼、两栖类及昆虫，恢复期患者和无症状的带菌者，也会导致沙门氏菌的传播。”李娜介绍。

沙门氏菌通常会引起食物中毒，导致肠胃炎、伤寒和副伤寒。“临床表现分为四种类型：胃肠炎型、类伤寒型、败血症型、局部化脓感染型。”李娜表示，沙门氏菌引起的食物中毒，夏季和秋季相对多见，以儿童、青壮年发病为多。

注意饮食卫生是平时预防的关键，不吃死畜的肉、血和内脏。吃生的蔬菜和水果要洗干净。不饮用不合格的市场饮料，剩饭剩菜要冷藏，冷藏时间过久的切勿再吃，超过1天也应充分加热后食用。不喝未经处理的水，不喝未经巴氏法消毒的牛奶。每接触一种食物后，务必将砧板仔细洗净，以免污染别的食物。便后、换尿布后，接触宠物后，应仔细洗净双手，特别注意在准备食物或就餐前洗手。

家庭自制发酵品 小心肉毒梭菌

在北方，每逢冬季，很多家庭都会腌制些酱菜、豆酱等，在喝粥、吃面条、拌饭时用上一些，可谓最佳下饭CP。但在这些家庭自制发酵品中，很可能藏着一种毒性最强的细菌，就是肉毒梭菌，制作不精或食用不慎，轻则让人头晕、乏力、食欲不振，重则会导致猝死。

“肉毒梭菌是一种生长在厌氧环境下的细菌，主要存在于家庭自制发酵品中，如豆酱、面酱、罐头瓶装食品、腊肉、酱菜等，在罐头食品及密封腌渍食物中，具有极强的生存能力。”李娜介绍，肉毒梭菌是毒性最强的细菌之一，繁殖过程中分泌的肉毒毒素是剧毒物，可导致肌肉松弛型麻痹。

李娜介绍，因吃含有肉毒梭菌毒素食物而引起的中毒性疾病，发病率不高但病死率高。四季均可发生，多发于冬、春季。

壹点问医

说起食物中毒，想必大家都有所了解，轻则让人拉肚子，重则发烧、晕厥。至于食物中毒的原因，不少人会首先想到野蘑菇、野菜等，事实上，日常家庭饮食引起的食物中毒也有很多。春节假期临近，济南市疾病预防控制中心提醒大家，要注意饮食安全。

从市场购买食品时， 检查商家是否遵循五大要点



保持清洁



生、熟食品分开



彻底煮熟
(70℃)



将食品保持在安全温度下
(热食热存，冷食冷存)



使用安全的水
和原材料

从市场购买食品后



先用水和肥皂
洗手，再去处理食品



水果和蔬菜食用前
先用水清洗



尽快冷藏所有
易腐食品(低于5℃)



彻底煮熟(70℃)
尤其是肉、蛋、家禽和海鲜

把好「病从口入」这道关

春节聚餐，预防食物中毒牢记这些办法



正常吃鸡不会性早熟，狂吃炸鸡就难说了

导致孩子性早熟的因素，你到底了解多少

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

山东省中医院儿科大夫于身存介绍，性早熟的出现，与遗传、疾病、饮食、环境等因素有关。

性早熟存在一定的遗传倾向，家族中有性早熟患儿、母亲初潮年龄较早、父亲性发育早，都可能增加孩子性早熟的风险。

能够影响下丘脑-垂体-性腺轴的疾病，也可能引起性早熟，如下丘脑肿瘤、垂体肿瘤、原发性甲状腺功能减低症等。

性早熟有哪些危害？于身存介绍，性激素的出现，会加速闭合骨骺，骨骺闭合时身高停止生长，导致最终身高不理想。此外，对部分早熟儿童来说，与同龄儿童不同的身体发育特征，也会对心理发育造成影响。

反季节蔬果 不会导致性早熟

哪些饮食能导致孩子性早熟？



儿科门诊上，常有性早熟的孩子来就诊。那么，什么是性早熟？有哪些危害？

山东省中医院儿科大夫张桂菊介绍，目前以女童8岁前、男童9岁前出现第二性征发育称为性早熟。以性激素来源不同，分为真性性早熟和假性性早熟，由下丘脑-垂体-性腺轴发动导致性激素增加的，是真性性早熟。激素来自外源性，如食用各种激素食物、营养品等造成的，属于假性性早熟。



在这方面，不少家长有误解。流传最广的说法是，“反季节蔬果是用激素催熟的，可以导致儿童性早熟。”

于身存介绍，反季节蔬果中用的激素是植物生长调节剂，不是性激素，二者在结构、功能方面均不相同，因此不会导致性早熟。人类没有植物生长调节剂的受体，植物也没有性激素的受体，也就是说，“植物催熟剂”不会“催熟”人，动物性激素也不能“催熟”植物。

肉鸡长得快 全靠激素催？

还有一种说法是，“市场上的肉食鸡都是用了激素的，可以导致儿童性早熟。”

对此，张桂菊表示，“肉食鸡都吃激素”的谣言流传甚广，其实人工养殖的鸡之所以出栏早，得益于科学养殖技术，并非激素作用。

张桂菊说，性激素为处方药，价格较为昂贵，远超鸡肉价格，养殖户

肉毒梭菌食物中毒的患者往往起病突然，起初可能有头晕、头痛、乏力、食欲不振等症状，之后患者会出现眼内外肌瘫痪，表现为视力模糊、复视、眼睑下垂、瞳孔散大、对光反射消失等。

“肉毒梭菌食物中毒之后，患者会出现口腔以及咽部潮红伴有咽痛，如果咽肌瘫痪，还会导致呼吸困难，出现肌力明显低下。有的可能出现血压下降，甚至有的患者会肌肉无力，重症者可因呼吸麻痹猝死。”李娜说。

为了预防肉毒梭菌，李娜提醒大家，应该对食品原料进行彻底清洁处理。“家庭制作发酵食品时，需要对原料食品彻底加热，肉毒梭菌在80℃时加热30分钟或在100℃时加热10-20分钟可被破坏；加工后的食品应迅速冷却并低温储存，避免再污染，以及在较高温度或缺氧条件下存放，以防毒素产生；食用前对可疑食物进行彻底加热。”

总之，要谨慎食用罐头、腌渍和发酵食品，日常一定要将食物煮熟，罐头食品可以再加热一下。另外，如果食品罐头包装异常，色香味改变，应禁止食用。

吃羊肉注意预防 布鲁氏菌病

冬天是身体“进补”的大好时节，羊肉占据着各家餐桌的C位，美味的烧烤、热辣的涮锅、鲜香的羊肉汤等让人大快朵颐。但是，在享受美味的羊肉时，要谨防与布鲁氏菌病“不期而遇”。

“布鲁氏菌病是由布鲁氏菌属细菌侵入机体，引起的人兽共患传染病，临床上以发热、多汗、乏力、关节疼痛、肝脾及淋巴结肿大为特点。”济南市疾病预防控制中心高新区分中心边学峰提醒，人感染布鲁氏菌病的主要途径为经皮肤黏膜直接接触感染，但经消化道引起的食源性感染和经呼吸道吸入被污染的飞沫、尘埃感染也时有发生。

布鲁氏菌病主要传染源来自患病的动物及产品，尤其是羊、牛、猪等，主要传播因子是乳、肉、内脏、皮毛等。兽医、放牧员、饲养员、屠宰工、挤奶工、乳肉加工人员以及疫苗生产人员、实验室科研人员等，应加强预防。

对于市民而言，边学峰表示，预防布鲁氏菌病，主要做好以下几点：“不买来路不明、未经检验检疫的羊肉，一定要通过正规渠道购买；在切生牛羊肉时尽量戴一次性手套，生熟肉案板一定要分开使用，案板和操作容器要清洗并用热水烫洗，必要时消毒；牛羊肉烹调熟透后食用，特别是吃烧烤或涮火锅时，一定要烤熟烤透，煮熟煮透，不吃来源不明或未烤熟煮熟的家畜内脏，选用正规生产厂家的奶制品。”

开灯睡觉 会增加性早熟风险

张桂菊介绍，性早熟与睡眠环境、化妆品接触、电子产品刺激、塑料制品使用等均有一定相关性。开灯睡觉会让孩子体内褪黑激素分泌减少，增加性早熟风险。

电子产品的强光，加上孩子浏览不良内容，也可增加性早熟的风险。若再接触含有激素的化妆品、护肤品等，更易导致性发育提前。

此外，塑料制品中的双酚A、邻苯二甲酸酯，也会增加孩子性早熟的风险。

□ 美编：陈继玮
□ 组版：洛菁