

潜伏冰箱的李斯特菌:这个“杀手”有点冷

低温环境冻不死的它,可能引发致命感染

李斯特菌可能隐藏在多种食物中



记者 焦守广 通讯员 赵梅
济南报道

提到冰箱,很多人会觉得它是“安全保险箱”——低温环境能抑制细菌滋生,让食材保鲜更久。可你知道吗?有一种细菌能在冰箱甚至冷冻室里存活、繁殖,还可能引发危及生命的严重感染,它就是被称为“冰箱杀手”的李斯特菌。

不久前,就有两名患者因食用了冰箱中存放时间较长的奶制品,出现了间断性高热症状。更令人警惕的是,他们还表现出类似脑梗的症状,影像学检查结果也与脑梗极为相似,一度让诊断陷入困境。好在医生及时通过强化脑磁共振检查和腰穿脑脊液化验,最终明确诊断为李斯特菌感染性脑脓肿。

济南市中心医院神经内科主任医师李恒介绍,脑脓肿是李斯特菌感染引发的严重并发症之一,若不及时治疗,可能导致永久性神经损伤甚至死亡。幸运的是,经过一个月左右针对性的抗感染治疗,两名患者的病情得到有效控制,最终转危为安。

这也提醒我们:冰箱里的食物并非绝对安全,李斯特菌感染离我们并不遥远。

李斯特菌为何能在冰箱里“横行霸道”

李恒告诉记者,李斯特菌是一种食源性细菌,它的“过人之处”,在于拥有极强的生存能力——具有耐低温、耐酸碱的特点,在冷藏温度(4℃—10℃)下生长良好,在冷冻温度(-20℃)下仍可部分存活,一旦解冻,又会恢复活性。这种特性让它成为冰箱中“潜伏的杀手”。

经口摄入污染的食物,是李斯特菌感染的主要途径,包括未高温消毒的牛奶及乳制品、未充分加热的冷藏食品、即食食品、冰淇淋、蔬菜、水果等。此外,放置于冷藏室的器皿,如易拉罐、啤酒瓶,也是李斯特菌感染的可能媒介。

感染症状差异大严重的可危及生命

李斯特菌感染夏秋季节相对高发,其中有1/3可累及脑部,导致中枢神经系统感染。李斯特菌感染对三类人群尤其危险:孕妇、65岁以上老年人,以及免疫功能低下人群(如患有糖尿病、癌症、艾滋病,或长期服用免疫抑制剂的人)。这些人群感染后,发展为侵袭性疾病风险更高,死亡率也相对较高。

李斯特菌感染的潜伏期较

长,通常在食用被污染食物后的几天到几周内,才会出现症状。

根据感染严重程度,它可分为两种类型:

1. 非侵袭性李斯特菌病:常见于健康成年人,这类感染症状相对较轻,主要表现为发热性胃肠炎,比如发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,与普通肠胃炎症状相似,一般几天内可自行缓解,容易被忽视。

2. 侵袭性李斯特菌病:高危人群需警惕,这类感染会突破消化道屏障,引发脑膜炎等疾病。患者会表现出头痛、颈部僵硬、意识混乱、面瘫等症状,部分患者还会波及脑干,可能直接危及生命。

及时治疗是关键 抗生素是“救命药”

一旦怀疑或确诊为李斯特菌感染,必须及时就医并接受抗生素治疗,尤其是侵袭性感染,拖延治疗可能导致严重后果。

治疗方面,大剂量青霉素、氨苄西林、庆大霉素等抗生素是首选药物,具体用药剂量和疗程,需根据患者病情、年龄、身体状况等,由医生制定个性化方案,患者需严格遵医嘱,不可自行停药或调整剂量。

预防大于治疗 5招远离李斯特菌

李恒表示,李斯特菌感染虽然危险,但只要做好预防措施,就能大幅降低感染风险。核心在于遵循“食物安全五要点”。

1. 孕妇、老人、免疫功能低下的,应尽量避免食用高风险食品,包括:未经巴氏消毒的牛奶和奶制品;冷藏的肉酱、肝酱;冷藏的热狗、香肠及熟食肉类(除非彻底加热)。

2. 处理食物前后、上厕所后,都要用肥皂和流动水洗手至少20秒。

3. 生熟分开,生肉、生海鲜要放在冰箱下层,与熟食、即食食品(如酸奶、水果)分开存放;处理生肉和熟食时,要使用不同的切菜板和刀具,避免交叉污染。

4. 肉类、禽类、蛋类要彻底煮熟,冷藏后的熟食、剩菜再次食用前,要彻底加热。

5. 冰箱冷藏室温度应控制在0℃—4℃,冷冻室温度不高于-18℃,确保低温环境能尽量抑制细菌生长;定期清理冰箱,一般建议剩菜存放不超过3—4天,乳制品、肉制品开封后尽快食用。

记住:冰箱的低温环境,只能延缓食物变质,并不能杀死所有细菌,尤其是李斯特菌这种“耐低温杀手”。日常生活中,将剩菜充分加热、定期清理冰箱、不吃存放过久的食品,都能为你和家人筑起一道健康防线。



关注儿童血压,拒做“高压”少年

在多数人的传统观念里,高血压是“成人病”,与天真烂漫的儿童似乎相去甚远。然而,现实却为我们敲响了警钟:《中国高血压防治指南(2024年修订版)》指出,6—17岁儿童青少年高血压患病率为13.0%。换言之,每8个孩子中,就可能有1名“高压”少年。

什么是儿童高血压

根据《中国高血压防治指南(2024年修订版)》,儿童高血压的诊断,需结合年龄、性别和身高因素,分年龄段设定界值:

3~15岁:参照“中国3~17岁男、女年龄别和身高别血压参照标准”,对应年龄、性别和身高的血压第95百分位(P95)为判断界值,即收缩压和/或舒张压 $\geq P95$ 定义为高血压。

16~17岁:由于身高及性发育与成年人接近,可直接采用成人高血压标准判断,即收缩压和/或舒张压 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 即可确诊。

也可首先通过简化标准进行初步判断,对筛查出的可疑高血压患儿,再进一步采用年龄、性别和身高的血压百分位值确定诊断。

儿童血压高有哪些危害

儿童高血压由于早期症状非常隐匿,甚至完全没有症状,就像一个“沉默杀手”,容易被家长和医生忽略。长期未被控制的高血压,会悄悄损害孩子

年龄 (周岁)	性别	收缩压 (mmHg)	舒张压 (mmHg)
3~15岁	男	100+2×年龄 (周岁)	65+年龄 (周岁)
	女	100+1.5×年龄 (周岁)	65+年龄 (周岁)
16~17岁	男	140	90
	女		

中国3~17岁儿童青少年高血压筛查的简化标准

的心脏、大脑、肾脏和血管,为成年后患上心脑血管疾病埋下巨大隐患:增加心脏负担,导致心脏肥大、心功能不全,加速动脉硬化;导致肾功能下降,甚至肾衰竭;长期高血压还会影响孩子正常生长发育。

儿童高血压诱因

1. 遗传因素:若父母患有高血压,孩子患病风险会增加。

2. 不良饮食习惯:高钠摄入、高糖高脂低钾饮食习惯等,都会导致血压升高。

3. 缺乏活动:久坐不动,缺乏户外活动和体育锻炼,影响血管的舒张功能。

4. 体重超标或肥胖:这是儿童高血压的重要诱因。

5. 精神压力:学业负担、升学焦虑等带来的精神压力,会引发孩子神经内分泌系统紊乱,导致血压上升。

6. 长期睡眠不足:会干扰身体正常的代谢和神经调节功能,导致血压升高。

早发现早干预

1. 定期体检,早发现早干预。从孩子3岁起,每年体检时应常规测量血压。对于有高血压家族史、肥胖的孩子,更应增加监测频率。

2. 培养健康饮食习惯。日常饮食应多样化,合理搭配,增加富含钾和膳食纤维的蔬菜、水果摄入,增加全谷物、豆类等粗杂粮及优质蛋白质摄入,减少饱和脂肪酸摄入,少吃甜食及含糖饮品。

3. 鼓励户外活动。建议每日进行至少60分钟的中高强度活动,包括每周至少3天的高强度身体活动和增强肌肉力量、骨骼健康的抗阻活动;每日看屏幕时间控制在2小时内。

4. 保持健康体重。通过合理饮食和运动,将孩子的体重指数(BMI)控制在正常范围内。

5. 睡眠充足、情绪稳定。建议幼儿、小学生每天睡眠时间不少于10小时,初中生不少于9小时,高中生不少于8小时。家长要多与孩子沟通,关注其心理健康,帮助他们有效释放压力、快乐成长。

山东省疾病预防控制中心
吕翠霞 李素云

你家孩子早餐合格吗

合格早餐“长啥样”

一份合格的早餐,应具备以下五条特点:

(一)营养均衡:搭配谷薯类(如全麦面包、燕麦片)、优质蛋白(如鸡蛋、牛奶、豆浆)以及新鲜蔬果(如苹果、橙子、生菜)。

谷薯类可提供碳水化合物,为孩子活动提供充足的的能量;优质蛋白能助力生长发育、肌肉修复和免疫力提升;新鲜蔬果可补充维生素、矿物质和膳食纤维,增强免疫力、促进肠道健康。例如,牛奶燕麦粥搭配煮鸡蛋和小番茄,能全面满足营养需求。

(二)食物多样:包含谷物、动物性食品、果蔬等,既能摄入丰富营养,又能通过食物间的协同作用提升营养价值,像面包配牛奶和鸡蛋,再加水果和蔬菜,营养更全面。

(三)选择易消化的食物:如煮鸡蛋、燕麦粥等。油炸、油腻或过于粗糙的食物,如油煎饼、肥肉等,消化难度大,易引发消化不良等问题,影响孩子学习和活动。

(四)无有害物质:避免油炸食品(如油条、油饼)、辣条、薯片等。油炸食品在高温烹制中,营养受损且易产生丙烯酰胺等有害物,长期食用会增加慢性病风险;辣条和薯片多含盐、糖、脂肪及添加剂,可损害健康,或导致肥胖、高血压等。尽量减少加工食品的摄入,如火腿等。

(五)符合孩子口味及需求:如孩子不爱喝牛奶可换豆浆;按年龄和活动量调整,幼儿少食多餐加强营养,大龄孩子可增加能量食物。这样能提高孩子对早餐的接受度,培养良好饮食习惯。

建议家长提前规划早餐时间,确保孩子有足够的空间享用早餐。避免让孩子在上学路上匆忙进食。为孩子准备一顿合格的早餐,不只是为孩子补足能量,更是帮他们养成良好饮食习惯、筑牢健康根基的“启蒙课”。

不妨从每一顿早餐开始用心,为孩子的每一天注入满满活力,开启元气满满的一天。

济南市疾病预防控制中心
王蔚茹