

# 冰箱里的隔夜比萨 竟让她得了脑膜炎

## 搞鬼的李斯特菌你认识吗

丰盛的菜肴，难免会出现剩余，很多人怕浪费，会把剩菜剩饭放在冰箱保存。但是你知道吗，剩菜剩饭真的不能乱吃！近日，小静(化名)就因为吃了几口冰箱的隔夜比萨，竟让她患上脑膜炎！

### 女子吃隔夜比萨引发脑膜炎

小静每天下了班哪都不想去，就喜欢回家躺着刷刷吃吃喝喝。不久前，她跟往常一样宅在家，午餐就是冰箱里的隔夜比萨，因为懒得加热，所以直接拿出比萨就啃。没想到这一口比萨，就让她摊上“大祸”。

2天后，她莫名其妙头痛、肌肉酸痛，一开始以为是感冒，吃了颗止痛药就去睡了。但一觉醒来，症状不但没好转，头痛炸裂，还开始呕吐，脖子也变得僵硬。察觉到不对劲的她火速前往深圳市第二人民医院就诊，医生一听发病历程和症状后，隐隐不安——可能是脑膜炎。果然，一番检查下来，脑室已经有感染的表现，能看得出脑脊液分层了。腰穿出来的脑脊液，也都是浑浊的脓液，一般正常的脑脊液是清水状。

据神经外科重症病区主任黄贤键介绍，手术过程中，我们发现小静的脑室因为细菌繁殖，里面已经像个“盘丝洞”，到处结满了蜘蛛网。所幸，后来手术过程顺利，小静也在医院继续接受药物治疗。

### 原来是李斯特菌在“搞鬼”

好好的，怎么吃了几口隔夜比萨就摊上脑膜炎呢？黄贤键解释，这其实是李斯特菌在“搞



鬼”。李斯特菌又名单核细胞增多性李斯特菌，它的生命力非常顽强，在0~45摄氏度的温度下，无论是酸性还是碱性条件下，它都能大量繁殖，甚至在零下20摄氏度的冷冻环境中也能活得很好的，江湖人称“冰箱杀手”。

李斯特菌是引起食源性疾病暴发的主要病原菌，也是致命的食源性病原体之一，其致死率可达20%~50%。李斯特菌属于条件致病菌，可以通过被污染的食物，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、冰激凌、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。

对于健康的成年人来说，李斯特菌致病力有限，如果吃了被李斯特菌污染的食物，可能会出现腹泻、恶心、呕吐、发热、头痛、肌肉痛等症状。但孕妇、新生儿、老人及免疫功能低下者等，却是李斯特菌的重点攻击对象，感染后会引发败血症、脑膜炎，严重可致命。

### 我们该如何远离李斯特菌

黄贤键介绍，李斯特菌有个最大的“软肋”——怕热，巴氏灭菌、烧熟煮透这些简单的措施就能对付它。我们还可以通过以下措施来降低感染风险。

#### 1. 生熟分开

做饭过程中，生熟食品要分开。这里的“熟”指的是切完了直接吃的食物，比如拌黄瓜、酱牛肉；“生”指的是切完了还要经过加热处理的食物。生熟分开不仅指它们不要相互接触，也表示所用的砧板、刀具、器皿也应当分开。

#### 2. 保持清洁

保持手部清洁，除了餐前便后要洗手外，做饭之前和做饭过程中也要注意洗手。厨房用具要保持清洁，碗筷、筷子盒、刀、砧板、抹布的卫生要特别注意，不要让其成为污染源。

#### 3. 烧熟煮透

生的食物要彻底做熟，尤其是肉、蛋和海产品。熟食类的肉制品从冰箱取出来后，也应高温加热后再食用。

#### 4. 安全原料

避免食用高风险食物，包括未消毒的奶制品、生冷沙拉和海鲜、未经加热的熟食等。

#### 5. 定期清理冰箱

冰箱断电后，取出全部食材，用热水和中性洗涤剂清洁冰箱内壁和架子，并用清水擦拭或者冲洗干净。

据光明网

## 专家：噪声损伤致年轻人群听力下降 耳机使用应遵循“60/60原则”



甚至睡觉时仍戴着耳机。“殊不知，听力可能就是这么被悄悄偷走了。”这位专家说。

那么，如何既能欣赏曼妙音乐，又能保护听力呢？这就要从耳机的选购和使用方式说起。杨军介绍：“在购买耳机时，一定要选择符合行业标准的产品。同时，耳罩式耳机距离鼓膜更远，还能防止外界噪声进入耳内，在环境嘈杂时比入耳式耳机更安全。在耳机的使用上，他建议民众遵循“60/60原则”，即耳机音量不超过最大音量的60%，每次用耳机的时间不超过60分钟。

杨军强调，在噪声环境中尽量不使用耳机。有研究表明，安静环境中耳机音量在60 dB HL即可舒适聆听，但当环境噪声超过65 dB HL时，就需要将耳机音量调高至82 dB HL以上才能听清。高强度的声音会对内耳产生不可逆的损伤。因此，不建议在噪声环境中使用耳机。

据悉，由上海市卫生健康委指导，市健康促进委员会办公室、市健康促进中心和市妇幼保健中心主办的“全国爱耳日”上海健康大讲堂专场活动走进华东师范大学第四附属中学，邀请上海交通大学医学院附属第六人民医院耳鼻喉头颈外科主任时海波主任医师和上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻喉头颈外科主任杨军主任医师，为该校师生及学生家长奉上一场儿童青少年爱耳护耳科普讲座。

据专家们介绍，在中国，有相当比例的感音神经性听力下降是由于不当使用耳毒性药物引起的，这就是药物性聋。现已发现的耳毒性药物

有百余种，多为临床常用药物，比如：氨基糖苷类抗生素、抗肿瘤药、袢利尿剂、解热镇痛药等。杨军提醒，若在日常生活中需要服用上述药物，应在医生的指导下严格掌握耳毒性药物适应证，注意有无耳鸣、听力下降等耳毒性表现，并在就诊时及时告知医生，以便医生判断是否停药或更换用药，以降低损伤程度。

时海波主任医师表示：“在门诊，分泌性中耳炎是儿童最常见的耳科疾病之一，同时也是影响儿童听力最常见的原因。”时海波介绍，“分泌性中耳炎多因感冒所致，常发生于6月龄至3岁儿童。”

时海波介绍，虽然分泌性中耳炎通常具有自限性，积液一般会在4周—6周内自行被吸收。但在某些情况下，分泌性中耳炎可能会反复发作，并继发感染、积液黏稠，不仅会给孩子带来痛苦，还可能导致永久性听力下降。“但与急性中耳炎相比，分泌性中耳炎不仅缺乏明显症状，而且症状可能因人而异。”有些孩子可能是在入托前的听力筛查或清理盯聆等耳科检查时，才发现患有分泌性中耳炎。他强调：“家长一定要留意孩子日常是否有异常的行为表现，并加以判断。比如：注意力不集中、调高电视机音量、易怒、误判方向、言语发育迟缓等都可能是听力下降造成的；另外，经常拉扯1只或2只耳朵、失去平衡等也可能是分泌性中耳炎的表现。家长若怀疑孩子患有该疾病，应及时前往医院就诊。”

据中国新闻网

听觉是人们获取信息的重要途径之一。听力障碍会导致人们无法言语交流，严重影响日常生活、工作学习等。尤其是儿童青少年，听力损伤会导致言语发育障碍，并对情感、心理、社交等能力的发展造成巨大影响。

上海交通大学医学院附属新华医院耳鼻喉头颈外科主任杨军主任医师2日对记者表示，与老年人听力下降的原因不同，导致青少年等年轻人群听力下降的一个主要因素是噪声损伤。这里所说的噪声不仅是指那些使人感觉不适的、嘈杂的声音，更多的是因耳机使用不当引起的。

据悉，随着社会经济的不断发展，人类暴露于噪声的机会和强度都大大增加，可能会导致噪声性聋。噪声性聋早期表现为听觉疲劳，离开噪声环境后可逐渐恢复，但久而久之就难以恢复，甚至可能造成永久性听力障碍。杨军表示，随着移动娱乐设备的广泛应用，音乐已经充分融入人们日常生活，比如：在车内、工作场所、健身房、家中聆听音乐，也有很多人在走路、跑步，