

# 吃了一冰箱里的瑞士卷,老人不幸发烧去世 夏天要更重视这个“冰箱杀手”

去年年底,一位网友表示家里老人(67岁)吃了一冰箱里拿出来的、未过期的瑞士卷之后,开始出现发烧、胃疼和干呕等症状。网友家人带着老人去了三家医院,但都找不到病因,无奈之下在网上发了求助贴,该帖子引起了很多人的关心和关注。

几天后,老人终于确诊——感染了李斯特菌。因为失去意识,无法自主呼吸,老人住院后一直住在重症监护室。然而,今年3月下旬,老人还是不幸去世了。



冰箱冷藏室温度分布示例

## 顽强的李斯特菌

李斯特菌经常被叫作“冰箱杀手”,许多感染事件的发生都是因为人们吃了被李斯特菌污染的冷藏即食食品。

虽然“冰箱杀手”的称号有点可怕,但如果你是一个健康的成年人,其实不用太担心,大多数人感染了李斯特菌没有症状,或者拉两天肚子就好了,或者出现发热、疼痛和畏寒等症状。

不过,对于孕妇、新生儿、65岁以上老年人和免疫系统较弱的人而言,李斯特菌感染可能非常凶险,孕妇可能流产,老年人和其他身体较弱的人群可能引发脑膜炎、败血症等危及生命的疾病。

冰箱是储存食物的好地方,冰箱的冷藏温度通常在0°C到4°C之间,可以阻止大部分食源性致病细菌的生长,但这样的温度对李斯特菌无效,它们能在低至-1.5°C的环境中生存和生长。

于是,在冰箱的冷藏室里,随着时间的推移,少量无害的李斯特菌就会生长到危险的污染水平。

让人生病的李斯特菌更确切的名字是单核细胞增生李斯特菌(*Listeria monocytogenes*)。从摄入到发病,有些人会有一段很长的潜伏期,通常可达三周,有的甚至潜伏2个多月。较长的潜伏期也让人们很难确定真正引起感染的食物来源。

## 引起不同程度的症状

当人体的免疫系统较弱时,李斯特菌扩散到肠道以外的组织和器官,人就可能出现头痛、发烧、肌肉酸痛、颈部僵硬、意识模糊、失去平衡和抽搐等症状。

在怀孕期间,女性的免疫系统会发生变化,孕妇因此更容易感染李斯特菌。虽然孕妇感染后本人可能只有轻微症状,但细菌会进入胎盘并感染未出生的胎儿,从而引起早产或流产,或者让新生儿患上重病或死亡。

## 有些食物要更小心

李斯特菌无法通过味觉、嗅觉或肉眼检测出来,在环境中普遍存在,可以从土壤、动物、植物和废水等几乎所有环境中分离出来,因此食品在生产过程中有很多被污染的机会。

作为一种兼性厌氧细菌,李斯特菌在无氧环境中也能存活,因此可见于真空包装的熟香肠、意大利火腿、熏肉等食物中。

从过去暴发的一些疫情来看,李斯特菌感染常与未经消毒的生鲜奶、沙拉、未清洗的生蔬菜、熟食肉类和预切水果等食物有关。

## 冰箱使用注意事项

由于细菌在5°C以及以上的温度中生长比较快,因此冰箱冷藏室的温度应保持在4°C或以下。然而,这个看似简单的建议,很多家庭都没有达标。

研究人员建议,人们对老年人应该有针对性的沟通,另外由于底层架子的平均温度值低于顶层架子,因此应将即食熟肉制品存放在底层或中层的架子上,并在开封后两到三天内吃完。不过,冷冻室在冷藏室上方的冰箱情况相反,其上层搁板的温度最低。

值得一提的是,冰箱内部的温度也会有所不同。冰箱靠后的位置通常温度较低,而冰箱门则是最热的地方。因此,牛奶、生肉等食物最好不要放在冰箱门上的置物架,而是放在靠近冰箱后部的位置。

冰箱应避免塞得太满,尽量保持冰箱容量在75%左右,这样冷空气才能正常流通。

平时使用时,也避免频繁打开冰箱门或者敞开太久,因为每次开门,暖空气都会涌入冰箱,而冰箱门敞开得越久,内部温度就越接近室温,帮助细菌繁殖。此外,冰箱的门缝密封条也要定期检查并清洁,确保冰箱门封是严实的。

李斯特菌病在夏季更为常见,如果你家里有老人、孕妇或免疫系统较弱的人,某些冷藏即食食品和冰箱的使用应该更加重视。

据《人民日报》

## 体重越高血压越高 控制体重一定要做好这两件事

高血压是流行广泛的一种心脑血管疾病,大约每十个人中就有3名高血压患者;同时,高血压也是卒中、心肌梗死等严重心脑血管疾病的重要危险因素。高盐饮食、吸烟、缺乏运动、过量饮酒等多种因素均可以导致高血压的发生和发展,超重和肥胖是其中一个。

衡量胖瘦程度常用的指标包括体质指数(BMI)和腰围(WC)。

BMI=体重(kg)/身高<sup>2</sup>,反映身体整体的肥胖程度;

腰围反映腹部的肥胖程度,脂肪在腹部蓄积过多称为中心型肥胖,可根据腰围直接判定。

| 类别   | 体质指数(BMI), kg/m <sup>2</sup> |
|------|------------------------------|
| 体重过低 | <18.5                        |
| 体重正常 | 18.5~23.9                    |
| 超重   | 24.0~27.9                    |
| 肥胖   | ≥28.0                        |

△中国成年人(18岁及以上)体重判定标准

## 超重和肥胖如何影响血压变化

超重/肥胖以及中心型肥胖都会增加高血压的发生风险。若身体处于超重或肥胖的状态,身体活动时就需要更多的能量,心脏就需要为全身输送更多的血液。体重越高,心输出量就越大,血压也就越高。

研究显示:

体质指数每增加5kg/m<sup>2</sup>,发生高血压的风险增加49%。

BMI≥24kg/m<sup>2</sup>人群的高血压患病率是BMI在24kg/m<sup>2</sup>以下人群的2.5倍,

BMI≥28kg/m<sup>2</sup>人群的高血压患病率是BMI在24kg/m<sup>2</sup>以下人群的3.3倍。

对于超重或肥胖的中老年人,体重每增加10%,收缩压增加4.94mmHg,舒张压增加2.50mmHg。

对于中心型肥胖前期及中心型肥胖人群,高血压患病率是腰围正常者的2.3倍。

反过来,通过减重将体重管理在健康范围,有助于正常血压水平的维持。研究表明,经减重治疗,可有效降低血压水平,并降低心血管事件发生风险。

## 如何通过保持健康体重 助力获得理想血压

所有高血压患者均应积极控制体重。超重或肥胖的高血压患者,建议通过改善生活方式来控制体重,以降低血压和心血管事件的风险。

体重管理最重要的两条措施是合理膳食和适量运动,对高血压患者同样如此。

高血压患者日常饮食应在种类多样且平衡的基础上控制总能量摄入。能量摄入过多容易导致超重和肥胖。每日能量摄入量应根据自身需要和体重管理目标进行控制或减少。

多吃富含膳食纤维的蔬果,深色蔬菜要占总蔬菜量的一半以上;适量摄入谷薯类,适当补充蛋白质,选择奶类、鱼类、大豆及其制品作为蛋白质来源;限制添加糖、高油高盐食物的摄入量。

高血压患者在医生的评估和指导下,可以进行科学、适量的运动。

运动不仅可以增加能量消耗,控制体重过度增长,还能改善血压水平。对于血压控制良好的高血压患者,推荐以有氧运动为主、抗阻运动为辅的混合训练,也建议同时结合呼吸训练与柔韧性和拉伸训练。

坚持规律的运动习惯,保持充足身体活动,减少久坐时间。建议高血压患者在日常活动外,进行每周4~7天、每天累计30~60分钟的中等强度身体活动。

同时,为保证运动安全,高血压患者进行运动应适度量力,循序渐进,避免突然大幅度增加运动强度、时间、频率或类型。对于血压没有得到控制的高血压患者,在血压得到控制前,不推荐进行高强度运动。

据央视新闻