

生食易感染沙门氏菌,是真的吗?

沙门氏菌大家应该并不陌生,是一类常见的食源性致病菌。根据引起的疾病症状不同可分为伤寒沙门氏菌和非伤寒沙门氏菌,前者主要通过水进行传播,常见于欠发达的发展中国家。后者主要通过食物进行传播,在世界各地都很常见。据报道,美国最近就暴发了波及40多个州的大规模沙门氏菌感染。对美国民众而言,可谓是屋漏偏逢连夜雨,新冠还在蔓延,沙门又来添乱。

哪些食物容易被污染?

由于鸡、鸭、猪、牛、羊等禽畜类动物体内天然含有沙门氏菌,因此鸡肉、鸡蛋、猪肉、奶类等动物性食物是常见的容易被沙门氏菌污染的食物类别。

蔬菜水果也可能被污染而携带沙门氏菌。另外,在卫生条件差、操作不规范的情况下,一些已经做熟的食物(如熟肉、煎蛋等)也可能再次被沙门氏菌污染。

一般而言,大家吃生肉的情况不多,但生吃鸡蛋或喝生奶的却不少,认为蒸煮过程会破坏鸡蛋和奶中的很多营养,所以生鸡蛋和生奶更有营养。而且他们认为鸡蛋就是蛋壳脏,里面是干净的。

但事实上,沙门氏菌是可以通过蛋壳上的气孔进入鸡蛋内部的,只有充分加热,使鸡蛋中心也达到较高温度,才能彻底杀灭沙门氏菌。

生乳亦是如此,并不像很多人想象得那样纯天然无污染,而是可能含有包括沙门氏菌在内的多种病原菌,必须要经过高温消毒后才能喝。



沙门氏菌感染会有哪些表现?

感染沙门氏菌后大约有6—12小时的潜伏期,随后出现的主要症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发烧等。

约百分之五左右的感染者可发生菌血症和其他组织器官的并发症,严重者有可能会死亡。低龄儿童、老年人和其他免疫力弱的人是出现严重后果的高风险人群。

对于普通人而言,感染后如果只是出现了胃肠炎反应,没有其他系统的症状,

患者自身也没有基础疾病,那么一般不需要特别的治疗,也不推荐使用抗生素。

原因是沙门氏菌引起的胃肠炎通常具有自限性,即使不治疗,过几天也会自愈,而使用抗生素还可能带来其他不利影响,比如产生副作用或者延长带菌状态。

但如果是低龄儿童、老年人和患有某些疾病造成免疫功能低下的人,则需要遵循医生指导,采取必要的抗生素治疗。

如何预防沙门氏菌感染?

预防沙门氏菌感染主要应做到以下几点:

1.不吃生肉、生蛋,不喝生奶。沙门氏菌不耐热,在正常的烹调温度下很容易被杀死,所以各种动物性食物烧熟煮透再吃是预防沙门氏菌和其他食源性致病菌感染的根本方法。

2.生熟分开。不要用切过生肉的刀和案板接着切熟食、凉菜、水果等不会经过加热的食物,避免交叉感染。

厨房内最好配备两套刀具和案板,分别用来操作生食和熟食。只有一套的情况下,也应按照先熟食后生食的顺序操作,切完生食后认真清洗。

3.接触了动物、处理完生肉和拿完生蛋后都要彻底洗手。

4.不宜用太大的水流冲洗生肉、生蛋,避免水花四溅,沾染厨房环境和用具。

据新华网

三招可缓解“空调病”

酷暑时节,不少人易得“空调病”,出现头晕、头痛、上呼吸道感染、胃肠道不适、关节酸痛等症状。中医理论认为,在春夏季节,人体皮肤腠理开泄,是养护阳气的最佳时机,而过度的人工制冷增加了风寒邪气外袭人体的机会,容易造成人体正常机能紊乱。中医专家表示,公众可采用穴位按摩、药浴、服用中药三招来缓解症状。如果效果不明显,则须及时去医院就诊。

专家说,盛夏的暑湿之邪本易侵犯人体,当人进入过冷的空调环境,会由于人体外感风寒而将暑湿内闭于体内;同时,过冷刺激会使机体局部气血不畅,忽冷忽热的感觉也极易导致人体调节功能障碍,引起头痛头晕等症状。“空调病”的常见致病原因有三个:一是室内外温差太大,一个人如果短时间内多次出入于室外高温和低温空调环境,人体就可能无法快速调节;二是空调房间内空气不流通,容易引起粉尘堆积、细菌繁殖;三是室内空气干燥,容易刺激人体黏膜。

对此,可采取相应举措,如将空调温度控制在26℃—29℃,注意多通风,增加室内氧气含量和湿度。与此同时,采用三招中医方法缓解“空调病”症状,也可起到治未病效果。

第一招是穴位按摩。专家推荐了三个穴位——太阳穴、迎香穴和风池穴,按摩

前要搓热双手,每个穴位用中等力度按摩5分钟。太阳穴在前额两侧、眉尾与耳廓上缘之间略凹陷的地方,按摩太阳穴有助于解除疲劳、振奋精神、止痛醒脑;迎香穴在鼻翼外缘、鼻唇沟中,按摩迎香穴可以疏散风热、通利鼻窍;风池穴位于后颈部、与耳垂平齐处的两侧陷窝中,按摩风池穴可以疏风解表、平抑肝阳、舒筋通脉,有助于缓解头痛、颈肩部、失眠及眼睛疲劳等症状。

第二招是药浴。如出现颈肩部、腰腿痛、头痛等不适,可用白芷100克煮水,煮好后加入适量白酒,随后沐浴。白芷浴能起到通经活络止痛的功效,还有皮肤美白作用;如出现喉咙干痛、头痛、唇干舌燥等风热症状,不妨试试薄荷浴,用干薄荷60克煮水沐浴,能起到发汗解热的作用;如有流清鼻涕、打喷嚏等风寒症状,

则可用干紫苏煮水后沐浴。

“每次沐浴15分钟—20分钟,水温最好是40℃—45℃,每周可洗两三次。”专家提醒说,“老年人如果有冠心病或高血压,要适当缩短泡脚时间,中途感觉不适要立即停止。”此外,药材须先用凉水泡半小时,再放入锅内煮,水烧开后煮10分钟即可。

第三招是服用藿香正气水。这招可用于治疗“空调病”引起的消化不良、肠胃不适、食欲不振、舌苔偏白腻。成人每次服用1支—2支,每天2次。

专家还提醒公众,在空调房间内长时间伏案工作或长时间看手机,会导致颈腰部局部气血不畅、经脉阻滞。如果再猛吹空调,也会成为“空调病”的诱因。因此,要避免久坐不动,多起身活动筋骨。

据新华网

蜂蜜治疗咳嗽和感冒 效果比抗生素好

据英国《卫报》网站8月19日报道,研究人员说,蜂蜜治疗咳嗽、鼻塞和喉咙痛的效果可能比常规疗法更好。这种物质价格低廉,容易获得,而且几乎没有副作用。

报道称,长期以来,蜂蜜被用作治疗咳嗽和感冒的家庭药物。但是,蜂蜜对一系列成人上呼吸道症状的有效性的证据尚未受到系统评估。

为了解决这一问题,科学家们调查了研究数据库,以寻找将蜂蜜和包含蜂蜜的一些制剂同常规疗法——主要是抗组胺药、祛痰剂、止咳剂和止痛药——进行比较的相关研究。科学家们发现了14项适宜的临床试验,这些试验涉及1761名不同年龄的参与者。

对这些研究的数据分析显示,在改善症状——特别是咳嗽的频率和严重程度——方面,蜂蜜的疗效比常规疗法更好。其中两项研究显示,在接受蜂蜜治疗的患者中,症状持续的时间要少一到两天。

不过,牛津大学的研究人员提到,蜂蜜是一种复杂物质,不是成分单一的产品。他们还指出,只有两项研究使用了安慰剂。他们说,需要进行更多此类研究才能得出明确结论。

作者在《英国医学杂志·循证医学》上撰文说:“医生开抗生素的最常见原因是为了治疗上呼吸道感染。由于大多数上呼吸道感染是病毒引起的,抗生素处方既无效又不合适。”

因此,研究人员认为,如果医生想开些药以安全地治疗上呼吸道感染时,蜂蜜或许是一种替代选项。

他们下结论说:“蜂蜜是患者熟悉的一种常用的非专业疗法。它价格低廉,容易获得,危害有限。如果临床医生希望开药治疗上呼吸道感染,我们会推荐蜂蜜作为抗生素的替代品。”

据新华社

常食十字花科蔬菜 有益维护血管健康

近日一项由澳大利亚伊迪斯考恩大学主导的研究发现,经常食用花菜、卷心菜和抱子甘蓝等十字花科蔬菜的老年妇女主动脉上钙大量积累的可能性更低,这也意味着她们患上中风、心脏病的风险更低。

研究人员在新一期《英国营养学杂志》双月刊上发表报告说,他们观察了1998年招募的684名西澳大利亚州老年妇女的研究数据。结果发现,这些妇女中每天摄入超过45克十字花科蔬菜的人,其主动脉上钙大量积累的可能性比那些每天不食用或很少食用这类蔬菜的人低46%。主动脉血管壁上钙大量积累是结构性血管疾病的重要标志,也是导致中风、心脏病发作的主要原因之一。

主导该研究的伊迪斯考恩大学劳伦·布莱克肯霍斯特博士解释说:“十字花科蔬菜中富含的维生素K可能与抑制我们血管中发生的钙化过程有关。”他同时表示,为了维持身体全面健康,人们还需每天进食多种蔬菜,而不仅限于十字花科蔬菜。

据新华社

