

喝现挤生鲜奶 小心感染“布病”

本报讯(记者 刘涛)

一名2岁患儿近期反复发热已持续2个月,而且还有关节疼痛的症状,不能走路。经检查,被诊断为布鲁氏菌病。原来,家长一直给孩子直接饮用家养母羊的鲜奶,从而导致细菌感染。9月2日,太原市第三人民医院其他传染病科护士长赵鑫提醒,生鲜奶是原生态,没有经过任何消毒处理,存在较大食品安全隐患。尤其是儿童、老人、孕妇和免疫

力低下的人群,食用生鲜奶后,被布鲁氏菌等病原菌感染的风险更大,因此不建议直接饮用。

“很多人认为‘生鲜奶’更营养,口感好。其实,这是错误的认识。”赵鑫表示,生鲜奶是指未经杀菌、均质等工艺处理的原奶。由于未经过均质工艺处理,生鲜奶的乳脂肪球较大,煮沸后会发生聚集上浮,从而给人以黏稠、风味浓郁的感官体验。事实上,生鲜

奶与经过巴氏杀菌或超高温杀菌的奶在营养方面并没有显著差异,相反,喝生鲜奶存在感染布鲁氏菌病等健康风险。

赵鑫介绍,布鲁氏菌病,又称布鲁菌病、波状热,是一种由布鲁氏杆菌侵入人体而导致的一种传染性疾病,简称为“布病”。布鲁氏菌一般寄生在牛、羊、狗、猪等动物体内,患病的羊、牛等动物是布病的主要传染源。

这种病菌主要通过破损的皮肤黏膜、消化道和呼吸道等方式传播,是一种人畜共患病。

“人可以通过接触受感染动物的分泌物,或进食受污染的肉类、奶制品等被感染。”赵鑫提醒,布病临床表现以长期发热、多汗、肌肉关节疼痛、肝脾淋巴结肿大等为主。如果不及时治疗,很容易由急性转为难治的慢性布病,导致全身多个器官系统的损害,反复发

作,甚至可能迁延数年、终身不愈。

“未经杀菌处理的生鲜奶,不能直接喝。”赵鑫反复强调,预防布病,生活中不要吃未煮熟的肉类和动物内脏;如果接触过动物及其分泌物,一定要用肥皂洗手;在处理动物食品时,如果手上有伤口,一定要做好防护,防止伤口接触;切生肉、熟食的刀具要分开使用,并且定期消毒。



新华社发

白露时节这样做好健康防护

9月7日将迎来白露节气,昼夜温差逐渐增大,呼吸道感染的患者有增多趋势,公众该如何预防?发生呼吸道感染后,又该如何调节养护?国家卫生健康委6日以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

“白露节气后,昼夜温差明显增大,若不注意根据气温和气候进行衣物穿着的调整,容易受凉,增加呼吸道感染风险。”北京医院主任医师李燕明在发布会上说,早晚出门要注意保暖;保持良好的个人卫生习惯,平时勤洗手,注意社交

距离、咳嗽礼仪等;注意开窗通风,保持新鲜空气流通;坚持健康的生活方式,保持规律作息、合理膳食,不熬夜,如果感染呼吸道疾病要及时治疗。

李燕明特别提醒,对于普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,主要是以对症治疗为主。感染后要注意休息,清淡饮食,给予身体自我恢复的时间。对于有基础疾病的老年人等高危人群,要观察症状变化,如果出现发热不退、呼吸困难、胸痛等症状,要及时就医。

秋季早晚渐凉,对患有慢性呼

吸道疾病的患者特别是老年患者有何影响?如何预防复发?

“冷空气、花粉浓度增高可能会导致患者出现咳嗽、喘息症状,秋季也是支气管哮喘反复的高发季节。同时,气温下降会增加呼吸道感染风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重,带来更多并发症。”李燕明说。

专家提示,要把呼吸系统的慢性基础疾病管理好,定期复查,按医嘱用药;有慢性呼吸系统疾病的人群,特别是老年人要接种相关疫苗。据新华社北京9月6日电

归脾丸并非万能自行服用伤身体

本报讯(记者 刘涛)“十人九脾虚”。不少人喜欢家中常备中成药归脾丸,并自行服用,补气血,调脾胃。9月5日,山医大一院中医科主任郭洪波提醒,归脾丸虽然能益气补血,健脾和胃,但过量使用则会适得其反。

“归脾丸是常用中成药,它由党参、白术、黄芪、龙眼肉、酸枣仁、当归、甘草、茯苓、大枣等12味中药组成。具有健脾和胃、益气补血的功效。”郭洪波说,很多人只知道脾虚要补脾,却不知道脾虚也分虚实,而归脾丸主调的是虚症。如果脾虚,不是虚症而是实症,此时服用归脾丸,则越补越虚。

如何判断脾虚的虚实?郭洪波表示,若常感疲倦无力、面色苍白、嘴唇缺乏血色、头晕目眩、伴有心悸失眠、舌质淡白等症状,则是脾虚的虚症。此时,服用归脾丸,能健脾益气,滋养气血。反之,若有胃口不佳、餐后腹胀、排气频繁、嗓音含糊、四肢沉重、排泄物粘腻等症状,则是脾虚的实症,意味着体内痰湿过盛。此时,服用归脾丸非但无益,甚至可能加剧体内湿热,导致上火现象。

“是药三分毒,服用归脾丸还要谨记三点。”郭洪波特别提醒,首先,感冒期间不宜服用,因为它属于滋补之物,此时服用无助于驱散外邪,反而可能助长内热,使病情恶化;其次,对于体内有热象者,如有大便干结、小便黄浊、易发口腔溃疡、口舌生疮等症状,归脾丸的温补特性则会加重上火症状;第三,千万不能自行加大药量或长期服用,这会影响身体健康,甚至危及生命。

秋季养生宜“养收”

进入秋季,气候由热转寒,是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛转变为阴盛的关键时期,是万物成熟收获的季节,人体阴阳的代谢也开始向阳消阴长过渡。9月6日,太原市中医院康复一科主任、主任医师陈火花表示,秋季养生,不论是衣食住行,还是精神情志,都要以补养收敛为原则。

衣。“秋季气温逐渐下降,添衣不要过多过快,以使人体有抗御寒冷的能力。”陈火花说,适当的秋冻,可提高皮肤和鼻黏膜的耐寒力,对安度冬

季有益。她提醒,冻要有度,因人而异。对年轻人而言,秋季衣着不宜多,过多的衣着会使身热汗出,汗液过多,会致阴津伤耗,阳气外泄;对儿童和老年人而言,体质较弱,对冷的敏感性较高,要及时增减衣服,早晚应添加衣服,避免受凉感冒,但不宜穿得太厚。

食。“秋天宜收不宜散,要少辛多酸。”陈火花表示,秋天燥邪当令,气候干燥,如果调养不当,人体容易发生咽干、鼻燥、皮肤干涩、便秘等秋燥症状。此时,饮食调养应以滋

阴润燥为主,少食葱、辣椒、烈性酒等燥热之品,多食新鲜蔬菜水果和适当多饮水,宜食用蜂蜜、核桃、豆浆、薏苡仁、花生等,蔬菜宜选大白菜、冬瓜、黄瓜、萝卜、莲藕等,水果宜选梨、苹果、葡萄、山楂等,粥可食用百合莲子粥、百合杏仁粥、山药粥等。

住。秋季,自然界的阳气由疏泄趋向收敛,起居作息要相应调整。早卧,以顺应阳气之收,以利养阴;早起,以利舒肺,让肺之收敛舒展与秋季的气候相适应,呼吸新鲜空气,

使机体津液充足,精力充沛。陈火花提醒,秋季不宜终日闭户或夜间蒙头睡觉,居室要有充足的阳光,可使人身心愉快,提高工作效率。

行。秋天是户外活动的黄金时节,建议户外锻炼。年轻人可以选择打球、爬山等运动项目,老年人可选择散步、慢跑、太极拳等运动项目,以舒展筋骨、活动气血。

“秋季养生,除衣食住行外,还要注意调节情志。”陈火花提醒,秋季日照减少,草枯叶落,花木凋零,会有凄凉、垂

暮之感,产生忧郁、烦躁等情绪变化。秋内应于肺,肺在志为忧,悲忧易伤肺。肺气虚,则机体对不良刺激耐受性下降,易生悲忧情结。此时,在精神调养上也应顺应季节特点,以“收”为要,做到内心宁静,保持神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时要收敛神气,以适应秋天容平之气。

记者 刘涛

