

# 日常生活谨防肉毒中毒

·周云冲

肉毒中毒是肉毒杆菌毒素中毒的简称,1896年在比利时因有人食用火腿后发病致死,引起了世人注意,故名肉毒中毒。今年9月14日卫生部发布公告:近日连续接到河北省和山西省发生肉毒杆菌毒素中毒事件的报告。经查,在石家庄市乾丰食品有限公司、石家庄市东光食品厂、石家庄市独一家食品有限公司、定州市新宗食品有限公司、饶阳县健民食品厂生产的“肉疙瘩”火腿肠中检出肉毒毒素。流行病学调查证实,发生在河北省和山西省的肉毒杆菌毒素中毒与上述产品有关。

肉毒中毒是因为人们吃了含有肉毒杆菌毒素的食品而发病。常见因食用了自制的豆类和面酱类发酵制品以及肉类、罐头等食品而得病。2001年10月新疆发生11人因吃了自制的面酱“米送糊糊”而患肉毒中毒住院。

肉毒杆菌是一种芽孢菌,芽孢的抵抗力极强,在中性条件下需加热煮沸6小时才能被杀死。肉毒杆菌广泛存在于土壤、水及人畜的粪便里。有人做过调查,在流行区的土壤里检出率为22.2%,发酵食品中检出率为14.88%。吞食肉毒杆菌并不致病,只有食用了肉毒杆菌产生的肉毒毒素才会使人患病。

食品被肉毒杆菌污染以后,在厌氧条件下如罐头食品、密封的腌



渍食品和发酵豆类、面酱类制品里,在我国如臭豆腐、豆豉、面酱、厌氧储存的牛、羊肉等是肉毒中毒的主要诱因。污染的肉毒杆菌芽孢,在适当温度及厌氧条件下,便生长繁殖,并产生大量的外毒素。这种毒素是目前已知毒性最强的毒素之一。人们食入或从呼吸道吸入这种毒素以后,神经系统便遭到破坏。

中毒的潜伏期短则3~6小时,长者8~12天,一般为12~72小时。病人出现头晕、头痛、乏

力;恶心、呕吐、腹胀、腹痛或腹泻;视物模糊、眼睑下垂、复视;口干、咀嚼困难、吞咽困难、舌硬、言语不清、四肢麻木、肌肉麻痹等。严重者发生呼吸困难,常因呼吸麻痹死亡。病死率大约为35%。

救治肉毒中毒病人,应早诊断、早治疗。采取催吐、洗胃、导泻、洗肠等以

及对症治疗和支持疗法,如吸痰、给氧、输液、人工呼吸或气管切开等。最有效的治疗措施是注射肉毒抗毒素血清。因肉毒中毒是一种人畜共患病,有七种不同的血清型。A、B、E型致人类患病,C、D型致牛、马、羊、鸡、鸭禽畜患病。只有使用相对应的抗毒素血清,才会有治疗效果。

**预防肉毒中毒:**1.严格规范食品生产的程序。2.加强食品卫生安全的监督和管理。3.家制发酵豆类、面酱等食品,应注意制作前的加热灭菌和制作中的预防污染措施。贮存较久或发酵后的食品,能回锅的应尽量回锅加热后食用。4.胖听的罐头不能食用。5.我国北方地区冬春寒冷缺菜,民间有制作和食用发酵豆制品的习惯,青藏地区藏族兄弟喜生食冬藏生牛肉,使得肉毒中毒呈冬春季多发的现象,应引起重视。



## 请君试喝盐咖啡

◆沈伟义

人体内约有5000多种酶,所有维持生命必需的活动都与酶有关,但酶不可能无穷尽地产生,人一生产生的酶的总量是受限制的,且随年龄而逐渐减少。据研究,老人体内酶的数量,只及幼儿的百分之一。为维持人体内酶的数量,首先要多吃含酶丰富的食物,以及有助于酶活动的维生素和矿物质。其次,食物的消化、吸收,需要大量酶,因此每顿只吃八分饱,而且要细嚼慢咽。加上戒烟、戒酒,不吃含食品添加剂食物,因为解毒要消耗人体内大量的酶。

肠内细菌产生的酶达3000多种,如果腐败菌增加,会破坏肠内细菌平衡。要维持良好的肠内环境,需保持大便通畅,因为大便在大肠内停留过久,腐败菌会产生大量氨、硫化氢等多种有毒物质。在肝脏工作的酶达500多种,分担着储存、分解营养、解毒的任务,一旦肠内环境恶化,毒素污染血液,就会加重肝脏解毒的负担。

日本胃肠内窥镜专家新谷弘实推荐喝盐咖啡,一杯咖啡加1/4~1/6一小匙天然盐,加上乳酸菌,及其他能调整肠内环境的成分。它能消除便秘,改善肠内环境,增加酶的数量,提高酶的工作效率。咖啡主要成分咖啡因有觉醒、利尿作用;它能扩张胆管,将血液中的毒素、废物加快排出体外;还能增加胃液分泌量,提高分解体内脂肪的效率,增加高密度脂蛋白数量,故有增强新陈代谢、减肥作用。咖啡还含绿原酸,有抗氧化作用,能使干燥、粗糙的皮肤变滋润。天然盐里钾、钙、镁等矿物质,像海水一样均衡,有利于维持肠内矿物质平衡,改善酶活动的环境。

## 医患共努力 改善糖尿病

◆李华

为迎接第一个“联合国糖尿病日”,“我能改变糖尿病”——第三届诺和关怀健康之星评选活动日前举行。诺和关怀健康之星评选活动于2005年开始,针对全国4000万糖尿病患者,旨在为更多的中国糖尿病患者创造学习交流的平台,广泛宣传糖尿病防治知识,加强长期控制治疗达标的意识,从根本上改善糖尿病患者的生活质量。

参加此次活动的第二军医大学附属长征医院内分泌科刘志民主任表示,糖尿病目前不能根治,但通过完善自我管理,增强相关知识,实现血糖全面达标可以最大程度地减少糖尿病相关并发症的发生和发展。通过患者与医生的共同努力,坚持饮食、运动治疗,加强糖尿病自我监测,良好控制血糖,将会帮助患者朋友真正做到“改善糖尿病”。

目前我国2型糖尿病患者的血糖控制达标率不到30%。以糖化血红蛋白低于6.5%作为达标标准,达标患者仅占25.9%。血糖控制不达标会引起各种慢性并发症的发生。目前,已确诊的因糖尿病导致的高血压患者有1200万、脑卒中患者500万、冠心病患者600万、尿毒症患者50万。这些慢性并发症(主要是血管并发症)是目前糖尿病病人致死、致残的重要原因。

因此,类似针对糖尿病患者的义务教育活动,可以有效增加防治知识,减少患者并发症的发生,从而改善中国糖尿病患者的生活质量。



## 最佳食品话番薯

◆陈远飞

又到番薯上市的季节。番薯又称甘薯、红薯,一般作为粗粮充饥,随着生活水平的提高,番薯貌不惊人,不被重视,也少食用。然而薯不可貌相,它曾被世界卫生组织作为最佳食品推荐,在保健养生上堪称精品。

作为块根类食物,番薯的主要成分是淀粉,含有少许蛋白质,淀粉和蛋白质的含量都比大米和面粉少。不过番薯含有的无机盐

和维生素,不论在种类和含量上,都远高于米面。特别是维生素C和胡萝卜素的含量,甚至超过了一般的水果蔬菜。番薯蛋白质中赖氨酸丰富,能弥补食物中赖氨酸的不足。由于这些特点,番薯被誉为营养食品,和米面同食,取长补短,互通有无,将大大提升营养价值。

番薯含有好几种多糖类功能成分,能增加机体的免疫能力;所



含的维生素又有很强的抗氧化性,能清除体内的自由基及过氧化物。在两者协同作用下,能有效抑制肿瘤细胞的生长繁殖,特别是对上皮组织的癌症功效明显,也被称为抗癌食品。

番薯还含有植物雌激素,能调节内分泌新陈代谢,延缓衰老。动物试验小白鼠食用番薯,能延长三分之一的生命。膳食调查发现,我国南方有些以番薯为主食的县,其平均寿命都高于全国平均水平,番薯被誉为长寿食品。

另外,番薯还含有粘蛋白,能增强血管弹性,防止血管硬化,改善心血管健康。番薯的膳食纤维,可促进肠道蠕动,加快排便,改善肠道功能。

番薯香甜可口,适合多种加工方法,蒸、煮、烤、炸均可,特别在烧饭熬粥时放入同煮,方便实惠。由于番薯后容易生气、腹胀、泛酸,引起不适,故一次食用量不要过多,一天以200克到300克为宜。

## 学学呼吸方法 有益人体康复

◆丁永明

人体所有的器官和细胞都需要充足的氧气,所以深腹式呼吸方法不仅对人体健康有益,而且还能治病。练习时应注意,一定用鼻子呼吸!且在能呼吸到新鲜空气的地方,早上或傍晚效果更佳。

### 消除疲劳

疲劳通常是精力不足和氧气缺乏所致,运动需要做深深的吸气动作来补充氧气。将两手交叉在小腹前呈水平姿势,手掌向上,然后吸气,双手缓慢地向上垂举至下颏。手掌运动向下,交叉的双

手重新慢慢放下,并用唇尖呼气,发出“f”音10次。

### 治疗头痛

氧气不足常常引起头痛病。吸气时双肩抬起,然后缓缓地呼气,双肩下垂,或采用双唇闭合法:呼气时双唇轻轻闭合,通过嘴唇的阻力吹出空气,10次。

### 减轻胃病

胃痛常跟人的情绪和饮食有关。吸气时身体仰卧,腿弯曲,然后用手臂将膝盖尽量向身体方向拉紧。呼气,同时伸出双臂和双

腿,10次。

### 缓解便秘

便秘起因常是身体和精神高度负荷,心情紧张或饮食不当。呼气时仰卧,屈膝将臀部和腹部举起5秒钟,在缓慢放下的同时进行吸气,反复做10次。

### 治疗痛经

痛经是由荷尔蒙运动不正常引起的。吸气时仰卧、屈膝,能感觉到有一股热气输入脊背、腿部、脚部和腹部中,呼气时释放出疼痛和不适,每次约2分钟。

