

警惕冰箱杀手“李斯特菌”

通讯员 辛田田 记者 宋伟 刘晶

很多人对于李斯特菌这个名字比较陌生,但其实它在我们的生活中相当常见。李斯特菌广泛存在于土壤、污水、饲料、动物、各种生食和即食品中,该菌生命力顽强,对各种环境(如低温、高盐、高酸度等)的耐受性很强。

那么,什么是李斯特菌,感染后有什么症状,应该如何预防?为此,我们采访了延安市人民医院重症医学科主任、主任医师魏亚强。

什么是李斯特菌?

单核细胞增生李斯特菌病是一种人畜共患疾病,主要通过食用受污染的食物而获得。有别于其他食源性感染,对于免疫力低下的人群,李斯特菌导致90%以上的住院病例的死亡率很高,可达20%~30%,使其成为最危险的细菌性食源性疾病之一。

此外,李斯特菌之所以被誉为“冰箱杀手”,生长温度范围为-0.4至45℃,最适生长温度为37℃,可以在冰箱冷藏室内较长时间生长繁殖,所以冰箱中的冷藏

食物是单增李斯特菌致病的重要媒介。李斯特菌病在一般人群中的发病率非常低,但对于特定人群,即老年人、孕妇、胎儿和免疫功能低下的人,如艾滋病、癌症或接受过器官移植的人易感染,可导致脑膜炎、血流感染、肺炎、急性胃肠炎、流产等疾病。

李斯特菌感染的症状

一是妊娠期感染。孕妇感染侵袭性李斯特菌病的风险增加了17倍,这种感染主要发生在妊娠晚期,孕妇的李斯特菌病通常与流感样症状有关,可出现畏寒、发热、头痛、肌肉疼痛等表现,伴有或不伴有胃肠道问题可传染给胎儿,导致早产、死胎、新生儿感染。常被误以为是流感而忽略,行血培养可诊断。

二是新生儿感染。婴儿经胎盘感染,分娩后发病。多脏器(肝、脾、肺、肾和脑)中存在脓肿或脓毒性肉芽肿。早期常为败血症,后期足月产后两周发生新生儿脑膜炎,病死率高,多数婴儿为死产或出生后不久死亡。

三是中枢神经系统感染。免疫功能低下的成年人因李斯特菌病引起的脑部感染导致22%的死亡,表现为脑膜炎或脑干脑炎。表现为发热、头痛、恶心、呕吐、脑膜刺激征、共济失调等。脑干脑炎均为成人,发病率低,但可出现脑神经性非对称偏瘫、共济失调等,严重者出现呼吸衰竭,病死率高。

四是心内膜炎。心内膜炎发生在10%的成年人中,病人可有心脏病变等基础疾病。

五是胃肠道感染。见于健康人群,其特征是持续2~3天的发烧和水样腹泻,通常伴有头痛和背痛,这些症状通常是局限性的,可以在不寻求任何医疗照顾的情况下在短时间内解决。

如何预防李斯特菌

第一,定期清理冰箱。单增李斯特菌能够在低温环境下生长繁殖,冰箱并非食物的“保险箱”,冰箱里的细菌随着食物存放时间延长,会成百上千倍地增长,所以需要定期清理冰箱,同时冰箱内过期的食

物也要及时丢弃,避免细菌繁殖,污染其他食物。

第二,加热煮熟食物。单增李斯特菌虽然耐低温,但是70℃加热5分钟就可以消灭,建议食用煮熟煮透的食物,熟食放入冰箱后再次食用也要在加热彻底之后。

第三,养成良好卫生习惯,生食熟食分开处理。处理生的食物使用专门的菜刀、砧板等用具,如生的肉、海产品等,避免食物交叉污染。高风险人群(老人、幼儿、孕妇及慢性病患者)均应控制生冷食品的摄入,少吃或不吃冷冻饮品,不吃未经彻底加热的冷餐肉、火腿、卤肉等熟食。

第四,合理贮存食物。在使用冰箱囤积食物时,也要注意合理摆放,生熟食必须分离,合理贮存,避免细菌繁殖。肉类避免反复化冻,可以在放入冰箱之前先进行分装。没有密封的食物,用食品级保鲜袋或者保鲜盒包装好后再放入冰箱。

聚焦 健康

大医精诚 延安市人民医院

本报讯(通讯员 赵锦怡)近日,延安市人民医院普外科二病区在手术麻醉科的通力配合下,成功为一名1岁9个月的幼童实施了腹腔镜下食管裂孔疝修补术,术后患儿肠胃功能恢复良好,目前已经康复出院。该项手术的成功开展,填补了该院腹腔镜微创手术治疗小儿食管裂孔疝的空白。

患儿沫沫(化名)今年1岁9个月,近期因支气管炎于市人民医院儿科住院治疗,行胸部CT检查时,发现沫沫除了肺炎外,还存在食管裂孔疝,为进一步治

腹腔镜技术新突破

延安市人民医院完成首例小儿腹腔镜下食管裂孔疝修补术

疗,遂于普外科二病区就诊。申昌军副主任医师通过询问病史,了解到沫沫在日常生活中不爱吃饭,体格与同龄孩子相比也较为瘦小,再结合胸部CT提示沫沫部分胃已经跑到右侧胸腔内了,食管裂孔疝诊断明确,因婴幼儿食管裂孔疝常常影响患儿肺脏发育,唯有手术是最彻底有效的治疗措施。

传统的手术方式开胸或开腹,不仅伤口大、恢复慢,患儿还需要承受巨大痛苦。为此,普外科二病区专家团队进行了严谨细致的术前讨论,并与患儿父母

充分沟通同意后,决定为患儿实施腹腔镜微创手术治疗。与传统手术相比,腹腔镜下食管裂孔疝修补术具有手术创伤小、并发症少、住院时间短、恢复快等优点,且效果与经胸或经腹传统开放手术相同。

但为这么小的患儿实施腹腔镜下食管裂孔疝修补术对科室来说还属首例,苏荣军主任组织申昌军副主任医师、李盼主治医师充分讨论病例,并邀请西安交大二附院李鹏教授进行手术指导,在帮助患儿解决疾病的同时,还能提高

医院腹腔镜食管裂孔疝的手术水平。经过积极准备,普外科二病区医疗团队和手术麻醉科通力合作,成功为患儿施行了手术。

术中探查见患儿食管裂孔处有巨大疝环,疝环口大小约3cm,将疝入胸腔的腹腔内容物还纳,切除疝囊、缩小食管裂孔,恢复食管胃交界处正常的解剖结构和功能,并行胃底折叠术,防止胃食管反流,长久地改善症状。术后,沫沫恢复良好,进食无呕吐等不适,胸部CT、腹部B超复查沫沫胃部已复位,目前已经康复出院。

做传承“工匠精神”的“匠”心教师

延安市人民医院举办课堂教学创新比赛(决赛)

本报讯(通讯员 师丽)临床教师教学质量和带教老师的教学能力怎么样,如何推动临床教师队伍建设?近日,延安市人民医院2023年课堂教学创新比赛(决赛)举办,来自医院各科室主任、护士长、副护士长、教学秘书、各教研室主任及秘书现场观摩学习。经过各教研室的精心筹划和初赛、预赛的层层选拔,共有10名临床教师进入决赛。

该院院长李晖在致辞中说,临床教

师队伍要不断学习,提高政治站位,增强政治自觉、思想自觉和行动自觉,打牢理想信念的根基底色,强化立德树人的使命担当;做传承“工匠精神”的“匠”心教师。作为医疗工作者,一定要肯学、肯干、肯钻研,练就真本领,掌握好技术,要有一丝不苟、精益求精的精神,创新教学方法,用更鲜活的方式呈现晦涩难懂的医学知识,提高学生的接受度,做独具“匠”心的教师,在医疗工作和教学实践

中发挥自身价值;大家以此次讲课比赛为契机,把比赛中好的成果、新的理念真正融入日常的教学和工作中,以教学实践为抓手,加强教学团队建设,不断转变思想观念,提高执教能力,切实提高人才培养质量。

赛场上选手们各展所长,以精美的课件、精心的设计、饱满的热情为大家带来一堂堂生动的课程。他们通过情景剧、视频、病例、时事热点等进行导入,引

导学生迅速进入课程主线。面对重点难点,选手们巧妙地借助模型和教具,让学生获得形象直观的感受和理解,过程中还通过快板、顺口溜、唱歌、思维导图、互动问答等多种方式进行授课,赢得了评委和学生的阵阵掌声。经过激烈角逐,最终高彤霞荣获一等奖,冯晶、梁娜荣获二等奖,王静、贺统、郝丽云荣获三等奖,外科教研室、妇产科教研室、护理教研室荣获“教研室优秀组织奖”。

仁爱创新 北医三院延安分院

本报讯(通讯员 陈怡园)8月28日上午,延安第三医疗集团安塞中医医院分院揭牌仪式举行,延安第三医疗集团与安塞中医医院签订了合作协议书,并开展健康义诊活动。

第三医疗集团总医院院长郭莉表示,组建第三医疗集团是深入推进医药卫生体制改革的又一有效举措,对进一步推动全市医疗资源结构布局调整、提升医疗服务体系整体效能、更好地满足人民

安塞中医医院加入延安第三医疗集团

群众健康需求产生积极深远影响。作为延安第三医疗集团总医院,我院将充分发挥延安第三医疗集团总医院带头作用,促进医疗集团内部优质医疗资源下沉,提升分院中医药健康管理服务水平。

随后,北京大学第三医院驻延专家和延安市中医院中医骨干组成医疗服务队分别在安塞区中医医院和安塞区人民医院开展了健康义诊活动。义诊活动现场,专家们为安塞区广大居民提供多

发病、常见病等疾病的检查诊断与指导用药服务,真真切切把健康送到了安塞区百姓的心坎里,让老百姓有机会在“家门口”看好病、治好病,以实际行动践行医者的初心与使命。义诊活动持续了3个小时,共接诊患者400余人次。

近年来,延安第三医疗集团秉承“人民至上、生命至上、以患者为中心”的服务理念,对安塞区人民医院、安塞区中医医院、甘泉县人民医院、甘泉县中医医院

进行业务托管,以提高延安第三医疗集团分院服务能力为重点,整合医疗资源,加快学科建设,依托第三医疗集团总医院人才、技术、学科优势,不断提升各分院综合实力和中医药服务能力,使各分院的诊疗能力和综合管理水平达到市内县级中医医院一流水平,为群众提供更便捷、更高效、更优质的医疗服务,提高基层群众的获得感、幸福感和安全感,共同推动延安第三医疗集团高质量发展。

延安北京绿色转诊 肺癌患者个性诊疗

本报讯(通讯员 闫少卓)“能在这么短时间内由市中医院与北医三院多名专家会诊,为我父亲制定个性化的治疗方案,并且通过延安—北京绿色转诊通道,为我父亲完成射频刀局部治疗,减轻了我父亲的病痛,真的非常感谢。”患者王先生的女儿握着肿瘤科医护人员的手激动地说。

2022年10月,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)肿瘤科门诊

接诊了一名确诊肺癌半年多,免疫维持治疗的患者王先生,当时确诊左肺肉瘤样癌ⅢA期,入院时左肺病灶经规范治疗已趋于稳定。

今年3月,王先生在儿女陪同再次来到该院肿瘤科门诊复诊,经过检查,其右肺结节性质趋于恶性可能性大,考虑到王先生仍有局部射频刀治疗机会,北京驻延肿瘤科专家顾阳春迅速与北京大学第三医院总院呼吸科强光亮教授,肿

瘤科曹宝山教授,放疗科庄洪卿教授进行了远程多学科MTD会诊,确定王先生仍可接受射频刀局部治疗。

在确定治疗方案,该院立即启动了延安—北京转诊绿色通道,王先生在延安完善相关检查后,5月份前往北京大学第三医院放疗科,为右肺病灶进行了射频刀治疗,接受治疗后胸部局部不适感减弱,且未出现不良反应,于是返回延安休养,等待下一步治疗。王先生返回

延安后继续在肿瘤科接受免疫维持治疗并行胸部增强CT检查,CT示右肺病灶符合射频刀局部治疗后影像学表现,目前肺部病情稳定。

据了解,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)肿瘤科自成立以来,在北医三院专家带领下,肿瘤诊疗管理逐步规范,医疗水平不断提高,通过延安—北京绿色转诊通道,服务能力得到进一步增强,为更多肿瘤患者带来了福音。



医疗前沿
延安大学附属医院

健康口腔 幸福老年

延大附院口腔医院为八一敬老院老人送健康

本报讯(通讯员 张馨怡)近日,延大附院口腔医院在八一敬老院组织举行了“关爱老年人、我们在行动”主题公益服务活动,持续深入开展老年口腔健康促进行动,改善人民群众的口腔健康状况。

口腔修复科主任王军强给大家带来了《健康口腔 幸福老年》专题讲座,内容包括龋齿、牙周炎等主要导致牙齿缺失的疾病、老年人牙齿缺损与缺失的修复方式、义齿修复后的清洁与维护、口腔健康日保健等。对于八一敬老院的老人来说,在革命战争年代,由于条件艰苦、技术水平有限,使得他们口腔保健意识薄弱,对口腔健康、口腔疾病的处理惯在一定误解或者认知的缺失,以及存在一些不良健康习惯,例如对牙签的使用等。通过此次口腔健康讲座,用专业知识为敬老院的老年人提供帮助和服务,提高老年人及工作人员口腔保健意识及健康水平,提升老年人幸福指数。

口腔医院的医生们还为敬老院的老年人进行了口腔检查,了解牙齿缺失及修复情况,针对存在的口腔问题制定了初步诊疗计划,并发放预约卡预约就诊,为敬老院的老年人就诊提供便利条件。他们还利用教学模具为大家演示了正确的刷牙方式以及牙线、牙缝刷的使用方式。随后为老年人发放了口腔健康包,包括假牙盒、刷牙杯、牙线、牙缝刷、口腔健康宣传册等,希望能切实提升老年人的口腔健康保健意识,督促养成良好的口腔卫生习惯。

医疗无国界 服务有温度

苏丹一产妇在延大附院顺利生产

本报讯(通讯员 马晓娟 李丽)“你们的医院很好,你们的医生也很好,这是一次很棒的经历。”8月20日,来自苏丹的穆罕默德(Mahamed)于延大附院产科一病区顺利生产并康复出院,家属卡马尔(Kamal)对延大附院医护人员竖起了大拇指。

22岁的穆罕默德(Mahamed)生于苏丹,6年前与丈夫卡马尔(Kamal)来到延安,怀孕后首次就诊于延大附院,虽然言语不通,但是李红梅副院长与其耐心沟通,并指导定期产检及孕早期保健。她于是多次到延大附院就诊产检。为帮助其克服语言沟通障碍,党政办公室程婧仪全程陪同翻译、检查。孕妇穆罕默德得到了专业的诊疗与细致的照顾,使她体会到了医护人员的温暖与责任,化解了当初来院时的紧张与焦虑。

孕39+3周时,穆罕默德因不规则下腹痛入院待产,李红梅副院长亲自到病房巡视,与患者及家属交代生产方案及生产过程中可能出现的情况,消除了患者及家属的顾虑。8月17日凌晨将她送入产房,一小时后顺利分娩一健康男婴,体重3590g。

为了方便与患者随时沟通,每个医护人员手机里多了一个翻译软件,经医护人员的精心护理,穆罕默德后期恢复良好。同时,产科一病区的护士们还帮忙照顾其4岁的儿子,并为小孩购买了玩具与冰激凌等小零食,消除了孩子对陌生环境的生疏感,解决了患者的后顾之忧。

出院时,产科一病区医护人员帮助患者办理了出院手续。穆罕默德及家属对延大附院的医疗服务非常满意,表示这次延安就医之旅给他们留下了非常深刻、美好的印象。

医疗无国界,爱心无国界。虽然国籍、肤色、语言不同,但是关爱与尊重是相通的,延大附院将竭尽所能为每一位患者提供专业、优质的医疗服务,让患者在疾病困扰时得到及时的救治,感到温暖与关爱。



疾控激健康
延安市疾控中心

眩晕眼震,当心耳石症

耳石症又称为良性阵发性位置性眩晕,是指头部迅速运动至某一特定头位时出现的短暂阵发性的眩晕和眼震。耳石症是一种良性疾病,不会像脑梗、脑出血一样出现生命危险。耳石会脱落,脱落后当体位发生改变就会发生耳石症。每次眩晕持续的时间一般在1分钟以内就缓解了。

一、什么情况下耳石才会脱落呢?

- 劳累、熬夜、压力大、精神紧张、焦虑等精神心理因素。
- 高血压、糖尿病导致的末梢循环供血障碍。
- 女性更年期时,雌激素水平下降,导致缺钙。
- 耳石器老化,导致椭圆囊斑或球囊斑退化性改变。
- 一些继发性的因素,如突发性聋、前庭神经炎、耳部外伤、耳朵受到震动、长期一个固定卧位睡觉等均可引起耳石脱落。

二、得了耳石症有什么症状?

并非所有耳石脱落的患者都会出现耳石症的临床表现。只有耳石从耳石器(椭圆囊囊斑或球囊囊斑)上脱落后,随着重力的作用移位至半规管内,并刺激了半规管内的壶腹嵴时才会出现眩晕。

典型的症状常发生于躺下,或从卧位转至坐位,或在床上翻身时,患者相对于重力方向改变头位,此时会诱发短暂性视物旋转性眩晕,通常持续不超过1分钟。

此外,患者还会伴有恶心、呕吐、大汗等自主神经症状,睡眠中可因眩晕发作而惊醒。眩晕的程度变化较大,严重者于头部轻微活动时即出现,眩晕发作后可有较长时间的头重脚轻、漂浮感及不稳定感。

三、耳石症和颈椎病区别是什么?

耳石症和颈椎病带来的眩晕是最容易混淆的。

- 时长不同。耳石症和颈椎病都可能会出现眩晕症状,但耳石症持续时间相对较短,一般发作时间在1分钟以内,而颈椎病导致的眩晕持续时间较长,可能会长达数分钟、数小时,甚至还会持续几天。
- 眩晕严重程度不同。耳石症和颈椎病的严重程度不同,耳石症眩晕相对比较剧烈,而颈椎病眩晕相对比较轻微,并不会出现非常剧烈的眩晕。
- 产生原因不同。耳石症眩晕一般是由体位改变引起,例如起床翻身时可能会出现比较明显的眩晕症状。而颈椎病导致的眩晕一般是由神经压迫导致,由于长期低头工作可能会导致神经系统受到压迫,因此比较容易出现头重脚轻的症状。

健康宝塔

宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心

本报讯(通讯员 胡宗霞)2023年9月1日是第17个“全民健康生活方式日”。近日,由延安市卫健委、宝塔区卫健局组织,市、区疾控中心联合辖区部分医疗机构、口腔诊所及7所社区卫生服务中心在中心街凤凰广场开展了以“三减三健”从我做起为主题的宣传活动。

此次活动,主要是为了深入推进实

施以“三减三健”(减盐、减油、减糖,健康口腔、健康体重、健康骨骼)为主题的全民健康生活方式行动,进一步传播和普及健康知识,营造良好社会氛围。活动现场,通过悬挂横幅、摆放展牌,设立咨询台,开展免费测血压、测血糖、免费检查口腔,“三减三健”核心知识与技能的普及宣传及义诊咨询活动,并向现场群

“三减三健”从我做起

众发放控油壶、限盐罐、“三减三健”、合理膳食、适量运动、心理健康等相关知识宣传资料和物品,现场共发放各类健康宣传资料2500份、宣传品600份,解答群众健康咨询、义诊服务1300余人,取得了良好的社会反响。

宝塔区卫健局负责人表示,这次宣传活动的开展标志着宝塔区2023年全

民健康生活方式宣传月活动正式启动,接下来宝塔区将继续组织辖区各级医疗卫生机构开展一系列专项行动宣传活动,进一步引导公众主动学习健康知识,掌握“三减三健”健康技能,落实“做自己健康第一责任人”的理念,积极践行文明健康的生活方式,提高健康素养水平。