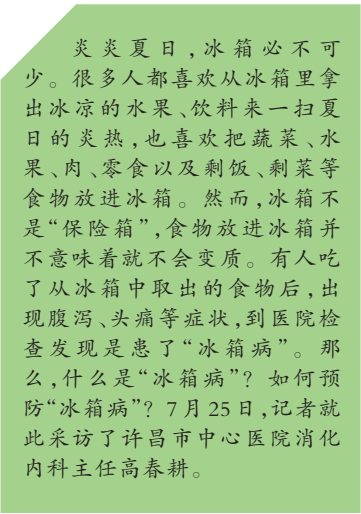


本报记者 马晓非 文/图



主讲专家:许昌市中心医院消化内科主任高春耕

冰箱并非“保险箱”

“‘冰箱病’是指人们以不适当的方式食用了存放在冰箱中的食物后,出现的腹痛、腹泻、呕吐等不良反应。”高春耕对记者说。之所以会患“冰箱病”,一方面是因为从冰箱里取出的食物温度与人体温度相差较大,另一方面是很多人认为放入冰箱的食物不会腐败变质。

夏季高温,本来就是细菌、病毒繁衍的高发期。无论是在高温的室外,还是在低温的冰箱里放置的剩饭、剩菜,都会滋生一些细菌。

家用冰箱的内部温度一般在10℃至零下30℃之间,虽然可以抑制多数细菌的活动,但仍会有一部分喜欢在低温条件下活动的细菌存在于食物上,常见的有嗜冷菌、李斯特菌、耶尔森菌等。此外,冰箱中还存在霉菌、金黄色葡萄球菌、肠杆菌等。

“如果不对剩饭、剩菜进行任何加热处理就食用,很容易发生细菌性食物中毒,甚至危及生命。”高春耕提醒,“如果冷藏温度过低,容易将蔬菜、水果冻坏,使肉类的鲜度降低,甚至引起食物中毒。”

警惕4种“冰箱病”

“冰箱病”主要有“冰箱胃炎”“冰箱肠炎”“冰箱头痛”“冰箱肺炎”4种。

“冰箱胃炎”。夏季,人如果过多食用冰箱内的冰冷食物,胃肠在受到强烈低温刺激后,血管会骤然收缩变细,血流量减少,胃肠道消化液停止分泌,由此诱发上腹阵发性绞痛及恶心、呕吐等。

“冰箱肠炎”。在冰箱冷藏环境下,有些嗜冷菌、霉菌仍能大量繁殖。当未加热透的食物携带这些细菌进入结肠时,会引起炎症,导致腹痛、腹泻、呕吐等症状出现。

“冰箱头痛”。刚从冰箱冷冻室取出的食物温度一般低于零下6℃，

而口腔温度在 37℃ 左右, 两者温差很大。如果快速进食从冷冻室取出的食物, 会刺激口腔黏膜, 反射性地引起头部血管痉挛, 产生头晕、头痛、恶心等症状。

“冰箱肺炎”。如果平时不经常擦洗冰箱,冷冻机的排气口和蒸发器中很容易繁殖真菌。这些真菌能在冰箱低温下生长繁殖,并散布至空气中。过敏体质者和儿童吸入后,极有可能出现咳嗽、胸痛、发热、胸闷、气喘等症状。

这样预防“冰箱病”

那么,该如何预防“冰箱病”呢?
高春耕给出了建议。

冷食不宜马上吃。从冰箱里取出的、不能再加热的食物,如冷饮、冷食等,不要拿出来就吃,应放置一段时间后再食用。对于能加热的食物,如熟食、剩饭、剩菜等,应加热后再食用。

存放时间有限制。食物在冰箱里存放的时间不宜过长,肉类生品冷藏时间一般不宜超过2天,水果、蔬菜不宜超过5天。西瓜冷藏时间不应超过2个小时,这样既可防暑降温,又不伤脾胃。另外,有些食物不宜放入冰箱冷藏。黄瓜、青椒、茄子冷藏久了会被“冻伤”,变黑、变软、变味。香蕉、火龙果、芒果、荔枝、龙眼、木瓜等热带水果也不宜冷藏,否则会黑变、变味。土豆、红薯、萝卜等表皮厚实,一般不容易腐烂,也不用放入冰箱冷藏。

食物摆放有讲究。冰箱内的食物一定要生熟分开,防止交叉污染,可用塑料袋、保鲜膜或保鲜盒封装,食用前检查食物质量。冰箱内食物不要放得太满,要留一些空隙,以利于空气对流。有些食物放入冰箱前,

要进行一些处理,如蔬菜要摘除腐叶,鱼类应除去内脏和鳞,热的食物宜充分冷却。解冻过的食物,最好不要再次冷冻。

定期清理冰箱。冰箱应定期清理、除菌,夏季最好每周一次。

“儿童、孕妇、老年人、免疫力低下人群以及脾胃虚弱、消化功能较差的人,最好少吃或不吃冷饮、冷食。”高春耕说。

正确处理剩饭、剩菜

在放入冰箱的食物中,剩饭、剩菜尤其需要注意。

热食晾凉再放入冰箱。热食物突然进入低温环境,食物的热气会引起水蒸气凝结,促使霉菌生长,从而导致冰箱里的食物霉变。

存放时间不宜过长。“剩饭、剩菜最好能在5到6个小时内吃掉。”高春耕建议。一般情况下,高温加热几分钟,可杀灭大部分致病菌,但如果食物存放时间过长,产生了亚硝酸盐、黄曲霉素等,加热就起不到作用了。

不同的剩饭、剩菜要分开储存。放入冰箱里的不同种类的剩菜、剩饭,要用干净容器装好,做到分开储存,避免交叉污染。

剩荤不剩素,凉菜都别留。蔬菜从肥料和土壤里吸收的硝酸盐,会慢慢被细菌还原成可能致癌的亚硝酸盐,而亚硝酸盐在久置的剩菜里含量最高。此外,加热后,蔬菜中的维生素损失严重。凉菜不论荤素,最好都不吃剩的。因为凉菜没有经过加热,其中的细菌不易被杀死,容易导致腹泻等。

回锅加热最多一次。剩饭、剩菜最多加热一次,如果还没吃完最好丢弃,不要一热再热。



患者为该科医护人员送锦旗

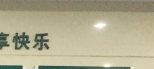
打个喷嚏、伸个懒腰、翻下身、下公车等，竟然能导致骨折？这并不是危言耸听，而是一种可能发生的情况。这种骨折由骨质疏松引起，腰椎是最常见的部位，被称为椎体压缩骨折。腰体压缩骨折发生于老年人，主要症状是腰痛，常常在微外力下就会发生。许昌市人民医院外一科采用的人工椎体成形术是一种创手术，治疗由骨质疏松引起的椎体压缩骨折效果显著，可以通过很小的创伤，迅速帮患者缓解症状。

不久前,70多岁的王女士给许昌人民医院骨外一科主任石新成及该医护人员送来了一面锦旗,感谢石新成等为她解除了病痛,让她能够重新站起来。“后悔当时没有早来这里医治,那可以少受更多罪。”王女士说。

4月份,王女士下公交车时一只重重落在了地上,然后感觉腰痛。时,她以为是普通的腰痛,吃些药,休息休息就好了。可是,治疗了一段时间后,王女士的病情始终不见好转。这过了两个多月,王女士才意识到问题严重性,慕名找到了石新成。

经检查,石新成诊断为骨质疏松起的椎体压缩骨折。在进行抗骨质疏松治疗的同时,石新成第二天为其做

医界前沿



共享快乐

王女士说：“手术后第二天，王女士就可以下床活动，又过了一天便顺利出院。”

“与普通腰痛不同,椎体压缩骨折引起的腰痛至少持续一两个月,在经过休息、药物治疗、理疗后仍不会缓解。此外,这种疼痛无论是站着还是躺着都能感觉到,变换体位后会更明显。”石新成提醒。

骨质疏松是以骨量减少为特征,致使骨的脆性增加及易发生骨折的一种代谢性骨病变,主要危害是容易导致骨折。正常的骨头非常坚硬,出现骨质疏松后,骨头如“马蜂窝”一般,轻轻一碰可能会就碎掉。出现骨折后,老年人长期卧床,不仅生活不方便,而且会诱发肺炎、血管栓塞等危及生命的并发症。

“人工椎体成形术是一种微创手术,通过直径0.5厘米的管道,将一种被称为‘骨水泥’的物质注入骨折的椎体。‘骨水泥’凝固之后,可以增强椎体的强度和稳定性。”石新成对记者说。该手术具有创伤小、恢复快、效果好等优点。

为了避免骨折的发生,预防骨质疏松非常重要。石新成建议,50岁以上女性和60岁以上男性应定期进行骨密度检查,根据检查结果及时进行相应治疗,延缓骨质疏松的进程。生活中,要多吃含钙量高的食物,多喝纯牛奶,多晒太阳,并积极参加户外活动。

近年来,该科紧盯技术发展前沿,以微创化、精细化为发展方向,不断引进新技术,运动医学、关节镜技术、脊柱内镜技术、骨盆微创技术、3D 打印技术等 in 骨科的应用方面取得了显著成绩。

医界前沿

许昌市人民医院医疗新科技成果巡礼