

【同仁大讲堂】

美食变凶手,警惕这个“蒙面杀手”来偷袭

进入6月,小龙虾到了最肥美的季节,喜爱美食的你又怎么会错过这个黄金时段?夏日餐桌,无论是河鲜类的小龙虾,还是各种美味的海鲜,都是人们餐桌上百吃不厌的灵魂美食。

不过小龙虾吃多了确实容易上火、过敏,什么皮肤问题、外科疮疡都来了。如果这些还算小问题,那有些鱼虾海鲜啊,稍不留神,就可能会惹出大麻烦来……

一条夺命昂刺鱼

近日,一名独居老人李阿姨突然出现发热,最高体温 39.0℃,进食减少,呼吸困难,逐渐加重,且左下肢肿胀并伴有血性水泡。两天后症状愈发严重,家人发现情况严重后,立即将她送到我院,因病情严重收治重症医学科住院诊治。

李阿姨脚上有血性大水泡,但家人表示李阿姨并无烫伤病史。就在大家百思不得其解时,重症医学科团队猜想可能是创伤弧菌感染,并立即送了血做病原菌培养。

两天后,血培养报告出来,正是这可怕的创伤弧菌!反复追问病史下,家属终于在家中冰箱里发现三条昂刺鱼,且老人洗刷鱼时右手指被扎伤,这是再正常不过的事情了,

也没有太过在意。然而,就是这小小的扎伤让李阿姨最终多脏器功能衰竭,不幸离世。

虽然新闻里类似的事件时有耳闻,但因洗刷海鲜鱼虾所导致的伤害的确屡见不鲜。所以,还是有必要带大家来认识一下这个“蒙面杀手”——创伤弧菌。

什么是创伤弧菌

创伤弧菌是一种革兰氏阴性嗜温、嗜碱、嗜盐型海洋致病菌,与霍乱弧菌、肠炎弧菌同属致病性弧菌。它常常像幽灵一般游荡在江河入海口、微咸的池塘、浅水海湾及海底沉积物之中,具有嗜盐、高钠、嗜温、乏氧、寡营养等特点,喜欢藏匿在鱼、虾、贝类等海鲜中,伺机而动。1970年人类才首次报道了感染创伤弧菌的病案,1976年首次分离鉴定该病原体,1979年将其命名为创伤弧菌。人群可以通过两种途径接触并感染创伤弧菌:一是食用了被创伤弧菌感染的产品(尤其是生吃牡蛎等海鲜),二是伤口接触了创伤弧菌。

感染创伤弧菌之后,人体不仅可能会出现胃肠炎症状,更可能会出现败血症、坏死性筋膜炎、多脏器功能衰竭等严重症状,最终甚至会面临截肢和死亡的结局。

事实上,有数据显示感染创伤弧菌之后,有超过一半的病人会在发病48小时之内死亡!因此,在2006年Emerging infectious diseases杂志将其列入最危险的细菌。

海洋创伤弧菌被称为“海洋中的无声杀手”,是一种栖息于海洋中的细菌,如果接触到被这种细菌污染的海产,如被海洋鱼类、贝类、虾、鱼钩等刺伤或食用生蚝、生鱼片等,都可能感染此菌并引起伤口感染,细菌入血的病程进展非常快而容易致命。

可能大家不禁想问:昂刺鱼是淡水鱼,为什么有创伤弧菌存在?的确,致病性弧菌多为嗜盐微生物,海产品中高污染以及沿海城市病例多发。但研究发现,内陆地区水体和淡水产品中也存在致病性弧菌的高污染,主要是养殖环节、餐饮环节及流通环节,可能与交叉污染、弧菌的适应性生长、人工饲养导致的水体富营养化有关。

吃货小窍门

螃蟹、虾爬子、鱼类等水产品那么美味,营养价值又那么高,不想被扎伤,如何做到“鱼和熊掌”兼得?我们整理了一些处理水产品小窍门。

1.捕捉水产品或宰杀水产品的

过程中,一定要养成戴手套的习惯;

2.如果手上有伤口,尽量不要去接触海水;

3.被扎伤或夹伤时应自行尽早处置,可用清水冲洗,或挤出感染的血液等;

4.老人、小孩和孕妇等免疫力较低的人群,以及患有免疫缺陷疾病的人,要少接触各种带刺的水产品,以免受到伤害后引起致病风险。

5.尽量少吃生冷食物,尽量将水产煮熟;

6.如皮肤发红局部出现水泡,又有吃生水产品、皮肤被水产品刺破或海边作业的病史,要尽早到医院诊治。

这样的情况属于少数个案,大家不要因此就对海鲜、鱼虾等水产品产生恐惧,但也不要掉以轻心,在制作和食用这类食品时,要多加注意。第一,一定要到正规商铺购买,疫情防控期间,新冠病毒通过冷链产品传播,已经屡见不鲜。第二,挑选和处理海产品时,注意加强个人防护,比如戴防刺手套。第三,尽量煮熟食用,大部分细菌病毒在蒸煮过程中已经失去活性。第四,发生鱼刺伤或者进食后有不适,请及时医院就诊。

(同仁医院)

【食药安全】

吃猪脑补脑? 小心补成高血压

吃猪脑能补脑? 服用珍珠粉能养颜? 母乳涂脸能治湿疹……这些曾经在爷爷奶奶口中流传、又通过网络传进更多人视线的偏方,有些有道理,有些你可千万别相信。

吃猪脑能补脑?

猪脑中含蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等营养成分,其中的磷脂和蛋白质确实有补脑作用,但猪脑经过一系列的消化和吸收后,只有很少氨基酸能够到达大脑,对大脑并没有什么帮助。

但要引起警惕的是,脑花的胆固醇含量非常高。100g 猪脑花的胆固醇的含量,相当于你一口气喝2.5公斤猪油。所以,常吃猪脑容易

导致人体内胆固醇过高,严重时会导致或加重动脉粥样硬化,诱发高血压、肾脏疾病,严重的还会引起

冠心病、心脑血管疾病等。

正确做法: 补脑不一定要以形补形,富含蛋白质、磷脂、锌、铁和B



族维生素的食物都对大脑有益,可以多吃。如鱼、虾、豆类、坚果等食物。

服用珍珠粉能养颜?

很多人都深信服用珍珠粉可以美白养颜。但这是不对的。

珍珠粉的主要成分是碳酸钙,随着海水污染加重,还容易含有重金属。长期服用易患结石,伤害身体。

正确做法: 养颜应当注意内调外养,内调注意改善内分泌、补气血,外养注意多按摩、多运动、防晒保湿。

母乳涂脸能治湿疹?

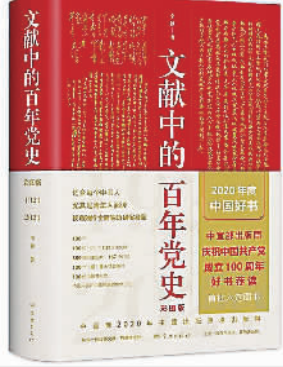
湿疹称得上是小婴儿的“流行病”,有人说,挤两滴母乳涂到宝宝脸上就好了,老家都这么做。这种方法是错误的。

母乳的主要成分是蛋白质与脂肪,极容易滋生细菌。宝宝皮肤还不完善、血管脆弱,发生湿疹后再涂抹母乳,可能引起细菌入侵,加重湿疹甚至诱发皮炎。

正确做法: 先找出湿疹的诱因,多与宝宝的饮食、所接触物品有关。然后在医生指导下对症治疗,合理使用药物。(区食药安办)

【好书推荐】

《文献中的百年党史》



内容介绍: 本书为“中国好书”《细节的力量: 新中国的伟大实践》作者二十年磨一剑之作,“四史”学习推荐读物。本书依据“几代中国共产党人智慧的结晶”的党的重要文献,每年以一件(组)珍稀文献(包括图片)为引,100年选取100个(组)重大事件,全面反映党的不

懈奋斗史、理论探索史和自身建设史,着重讲述时代英雄和普通人物的感人故事,点面结合,串联起中国共产党100年奋斗历程,构成一部简明百年党史。

《故宫一千零一夜: 漂来的紫禁城》

内容介绍: 在董宏猷笔下,故宫是一座装满故事的宫殿。宇宙中的小王子牛郎为了实现外婆的心愿,悄悄来到地球,却因缺乏宇宙能量日渐虚弱,还好巫师萨尔蛮多从“故事宫殿”里带来了很多有趣的故事。牛郎吸收“故事素”,身体慢慢好起来,并对“故事宫殿”产生了向往……作品将天马行空的故事与故宫传统文化相结合,把与故宫相关的历史典故、建筑美学、工匠精神巧妙地融入独具特色的梦幻体叙事结构中,瑰丽的想象和真实的历史渐次铺开。作品在讲述帝王将相、王

朝兴衰的故事之外,尤其关注故宫的普通建设者们,着力颂扬劳动人民的伟大智慧。在古代工匠们的不懈努力下,建造紫禁城的金丝楠木翻越山海,沿着水路从南中国的原始森林一路漂至北京城,被用作建造雄伟恢宏的紫禁城,“故宫一千零一夜”的故事大幕也自此徐徐拉开……



### 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本片区《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,请您发现的问题发送至我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错编号,本期截止日期为2021年7月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获赠100元的现金奖励;本月纠错质量相对较少的另外三位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并各获赠纪念品一份。

2021年5月优秀“啄木鸟”: 钱立功、王义康、曹四虹、张匡平、董炎明、严志明、Xin(未留全名)、李祥、邵晓生、陈永敬

2021年5月最佳“啄木鸟”: 汪上春

【招聘信息】

上海市长宁区自然资源确权登记事务中心

窗口受理辅助工作人员

(劳务派遣)

要求:大专学历,30周岁以下,做五休二  
月薪:6500元左右

与睿企业管理咨询(上海)有限公司

金融文员

要求:大专学历,21至35周岁,做五休二  
月薪:4000至5000元

上海崔毛头科技有限公司

市场推广

要求:中专学历,20至35周岁,做五休二  
月薪:4500至8000元

上海艾瀚德教育科技有限公司

行政前台

要求:大专学历,21至35周岁,做五休二  
月薪:5000至6000元

Manner Coffee

咖啡师

要求:高中学历,18至25周岁,做五休二  
月薪:6500至7000元

华为技术有限公司

体验顾问

要求:本科学历,30周岁以下,做五休二  
月薪:6000至9000元

晶睿文化传媒(上海)有限公司

安卓开发工程师

要求:本科学历,20至40周岁,做五休二  
月薪:10000至15000元

中建神州(北京)建设工程有限公司上海分公司

资料员

要求:大专学历,20至30周岁,做五休二  
月薪:5000至6000元

蔻彩环保科技(上海)有限公司

文案策划

要求:大专学历,20至35周岁,做五休二  
月薪:6000至8000元

上海其胜生物制剂有限公司

生产部操作岗

要求:中专学历,20至45周岁,做五休二  
月薪:4000至4500元

联系人:杨老师  
联系电话:52160606-2007