

## 饮食健康

## 谨防冰箱里的致病菌

天气渐暖,学会科学处理冷藏食品

**晚报讯** 随着气温逐渐升高,在日常生活中,冰箱的使用变得越发频繁。23日,南通疾控发布健康提醒:使用冰箱时,要谨防一种“冰箱菌”——单核细胞增生李斯特氏菌。科学处理冷藏食品是预防单增李斯特菌感染的重要措施。

单增李斯特菌是一种人畜共患病的病原菌。该菌广泛存在于自然界中,食品中存在的单增李斯特菌对人类造成的潜在危险很大,在4℃的环境中仍可生长繁殖,是冷藏食品威胁人类健康的主要病原菌之一。世界各地每年都有单增李斯特菌感染暴发的报道,尽管发病率不高,但该病的高死亡率使其成为威胁人类健康的重要公共卫生问题。

专家介绍,食品特别是动物性食品容易被该菌污染,病人及无症状携带者也可成为传染源。消化道是主要的传播途径,此外,该菌尚可通过眼及破损皮肤、黏膜进入体内而造成感染,孕妇感染后通过胎盘或产道感染胎儿或新生儿,栖居于阴道、子宫颈的该菌也会引起新生儿感染。

单增李斯特菌的易感人群为新生儿、孕产妇、老年人和免疫力低下人群。感染后三天至数周出现突然发热、剧烈头痛、恶心、呕吐、腹泻、肌肉酸痛等症状,严重者表现为败血症和脑膜炎,孕妇可发生流产,严重者死亡,病死率高达30%以上。

南通疾控提醒:食用冰箱冷藏食物前一定要将食物充分加热,确保杀灭可能存在污染的单增李斯特菌。此外,保持良好的饮食及个人卫生习惯,避免交叉污染,也可以有效避免单增李斯特菌感染。

通讯员王或超  
记者冯启榕



# 防治肺结核 从不随地吐痰做起

疾控部门提醒:咳嗽两周以上请及时就诊

**晚报讯** 3月24日是第28个“世界防治结核病日”,主题是“你我共同努力,终结结核流行”。从23日起,南通市疾控中心、崇川区疾控中心均通过微信公众号推出结核病防治在线有奖竞答活动,吸引了众多网友参与。

结核病是人体感染结核杆菌后,当自身抵抗力下降时引起的慢性传染病,可侵害人体的各种器官,严重损害身体健康,影响学习、工作和生活。当侵害部位在肺部时称为肺结核病。结核病患者中80%以上是肺结核,一个未经治疗的涂阳肺结核患者1年内可以传播10~15人,危害巨大。

肺结核以咳嗽咳痰2周以上或痰中带血为常见症状,此外还有低烧、夜间盗汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等。结核病可侵犯人体多个系统,严重损害身体健康,影响学习、工作和生活。如不正确治疗,可能导致治疗失败,造成结核菌耐药,甚至死亡。

疾控专家提醒:咳嗽传播是肺结核传播的主要途径。此外传染性肺结核患者如果随地吐痰,带有结核菌的痰经过干燥后,形成微小的飘浮尘埃,人们吸入后也可能造成感染。因此,咳嗽喷嚏掩口鼻、不随地吐痰的良好习惯可以减少结核的传播。

健康人受到结核菌感染后,不一定发生结核病。是否发生结核病,主要与感染结核菌的数量和毒力以及身体抵抗力有关,受感染的人群在一生中发生结核病的概率大约为10%。一般来说,所

有的人都是肺结核的易感人群。而免疫力低下的人感染结核菌容易发生结核病,如幼儿、营养不良、老人、尘肺、糖尿病患者、HIV感染及长期使用免疫抑制剂者等。

疾控部门提醒:新生儿出生后应立即接种卡介苗,对预防婴幼儿结核病有一定作用。如果咳嗽咳痰两周以上,应及时到肺结核定点医院就诊。只要坚持正规治疗,绝大多数肺结核患者是可以治愈的。新发活动性肺结核的治疗一般不能少于6~8个月,规则治疗可以治愈95%以上的病人,不规则和不合理治疗很容易导致治疗失败,产生耐药甚至导致死亡。

记者了解到,南通市医疗保障局2022年12月30日发文调整我市基本医疗保险门诊特殊病保障政策,其中肺结核首次被纳入基本医疗保险门诊特殊病范围。职工基本医疗保险和城乡居民基本医疗保险分类保障,医保基金支付门特待遇按照相应住院标准执行,且肺结核不设起付标准,年度限额12000元,备案有效期1年。

通讯员杨小梅 陈佳美  
记者冯启榕



## 加大重点人群的防控措施 撑起校园结核防治保护伞

**晚报讯** 24日,市卫健委与市疾控中心在南通大学啬园校区举办了“你我共同努力,终结结核流行”的主题宣讲活动。记者从活动现场了解到,近10年来,南通市肺结核防治工作成效明显,报告发病率下降近六成。

活动现场,南通市疾控中心慢性传染病防治科副主任医师符剑向通大师生们耐心科普结核病相关知识。“学校是人群聚集的地方,正处于青春发育阶段的学生是结核病的多发人群。一旦有传染源存在不及时发现,就容易在学生中造成传播和流行。所以,学校和师生做好结核病防控各项工作非常必要。”

据了解,结核病属于我国法定传染病中的乙类传染病,是仅次于新冠的第二大致死性传染病,位列全球死因第13位。我国2021年估算的结核病新发患者数为78万。近10年来,南通市肺结核报告发病率下降了

58.9%,肺结核死亡率维持在0.25/10万以下的较低水平。

“我们的防控措施分为两方面,一方面做好重点人群筛查,另一方面是加强治疗经费保障。”符剑介绍,2019年开始,我市逐步推进入学新生及重点地区学生结核病筛查工作。2022年,我市寄宿制初中及高中(含职高)入学新生筛查工作,学校覆盖率达93.8%,学生覆盖率达97.56%,发现肺结核患者5例;对来自重点地区学生结核筛查率达96.80%,发现肺结核患者7例,有效降低了学校结核病疫情。目前,我市已将肺结核列入基本医疗保险,实现按病种收付费,今年起将肺结核列入南通市门诊特殊病保障政策,切实减轻结核病患者的经济负担。

接下来,我市将进一步加大对重点人群和密切接触者的筛查、监管、报告工作力度,同时加大健康教育宣传力度,向着实现“2035年终结结核病流行”的目标迈进。  
见习记者王怡

## 成长讲堂

## 孩子的大拇指弯了别忽视

医生提醒:“扳机指”应及时治疗

**晚报讯** 最近,市妇幼保健院儿外科门诊来了一个看“大拇指”的孩子。原来,几天前孩子被发现好好的大拇指变弯了,无法伸直,孩子爸爸用力一掰,“咯噔”一声手指被掰直了,吓了家人一大跳,还以为手指被掰折了。但伸直后的手指又弯不了,孩子稍许活动后,手指才又恢复了弯曲。

接诊医生张友波介绍,其实这是一种小儿常见的手指畸形,称为肌腱狭窄性腱鞘炎,多发生于拇指,又可称作拇指狭窄性腱鞘炎。这是指儿童屈拇长肌腱在腱鞘内滑动受阻,致使拇指指间关节处于屈曲状态,不能主动伸直,被动伸展时引起弹响,产生像“枪的扳机”一样的感觉,所以又称“扳机指”或“弹响指”。

“‘扳机指’的主要表现为拇指指间关节屈曲,不能伸直。掌指关节处可触及圆形隆起硬结,随手指屈伸活动,伴有轻度压痛。”张友波解释,扳机指的病因主要包括腱鞘狭窄和肌腱增粗。屈拇长肌腱掌指关节远端腱鞘纤维增厚,导致腱鞘狭窄;同时狭窄腱鞘近侧肌腱会有增粗或呈结节状改变。这两个原因使肌腱在腱鞘内滑动受阻,导致拇指指间关节处于屈曲状态,不能主动伸直。

张友波提醒,家长发现孩子拇指出现弯曲不能主动伸直时,绝不能掉以轻心。腱鞘狭窄一般不能自愈,且影响手指发育,延误治疗会影响拇指功能。虽然有人采用按摩、固定等保守的治疗方法,但效果欠佳,且长时间的观察可能会引起拇指指间关节屈曲挛缩畸形,所以本病还是以手术为宜。手术切开狭窄性腱鞘,即可治愈,效果很好。此手术采用掌指关节掌侧横纹处横切口,切口很小,刀口和指纹重合,不会留下明显疤痕,也属于一种微创手术。

通讯员章佑博  
记者冯启榕

