



每周健康参考

(又名《仁报》)

复旦大学校医院主办

2011年10月26日

第47期

博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。——《论语》

研究生将患脑梗父亲带身边照顾

今年春节，在北京交通大学读研的都晓杰回山东老家过年。父亲突发大面积脑梗，右侧肢体失去了知觉。在家护理父亲3个月后，都晓杰以每月1500元的工资为母亲雇了保姆，把父亲背上了开往北京的火车。在北京，父子俩租住在一间10平方米左右的小屋内。上班、学习、照顾半身不遂的父亲，苦虽苦，累虽累，但都晓杰很高兴。受父亲的“拖累”，都晓杰未能按期完成硕士论文答辩，学校知道他的情况后破例允许他延期一年毕业。他读研一时在学校支持下成立了一家公司，制作广告片和宣传片等。“当时是因为家境条件不好想要早些自立，现在成了维持父母治疗的必要经济条件”。他每天给父亲做3顿饭，有时候工作太忙就给父亲带外卖。他现在只有两个朴实的愿望，一是父母的病情能够好转，二是公司能发展起来。一天深夜，都晓杰终于“爆发”了一次，独自趴在窗台边望着无尽的夜色啜泣。父亲听到，也忍不住老泪纵横，于是父子俩坐在一起哭了半宿。最终还是儿子先破涕为笑，安慰父亲入睡。(来源：京华

时报10月22日)

……现在的子，便是将来的父，也便是将来的祖。我知道我辈和读者，若不是现任之父，也一定是候补之父，而且都有做祖宗的希望，所差只在一个时间。



树人医话



小提示

谨防食物中毒

食物中毒是指吃了含有毒物质的食物或误食有毒有害物质后出现的一类非传染性的急性疾病。能够引起食物中毒的食品主要包括：被某些致病细菌或其毒素污染的食品；被有毒化学品污染的食品；外观与食物相似而本身含有有毒成分的物质，如毒蘑菇、大麻油、河豚鱼等；本身含有有毒物质，而加工、烹调不当未能将毒物去除的食品；由于储存条件不当，在储存过程中产生有毒物质的食品，如发芽的马铃薯、霉变粮食等。食物中毒一般是集体发病，短时间内可能有多数人发病，发病曲线呈突然上升趋势，潜伏期短，来势急剧。中毒病人在相近的时间内吃过同样的食物，没有吃过这种食物的人不会中毒；停止食用该食物后，就不会再有其他的人中毒。所有病人中毒表现基本相似。最常见的是消化道症状，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，病程较短。不会有人与人之间的直接传染。

发生食物中毒后该怎么办呢？首先要“停”，立即停止食用可疑中毒食物。第二要“早”，尽早把病人送往就近医院诊治。第三要“保”，即保护好现场，保留好可疑食物和吐泻物。第四要及时向有关部门报告，积极配合调查人员回忆、叙述完整的事情经过，并提供可疑食物，以供化验；积极配合医务人员对病人的呕吐物、尿液、粪便，甚至血液进行化验，以利于尽早做出诊断。



变质与污染 de 食物吃不得

预防食用变质与污染食发引起的食物中毒

食品变质

食品污染

食品在生产、贮存、运输、销售等过程中，都可能受到污染，包括细菌、寄生虫、真菌及其毒素、农药和杀虫剂、工业有毒有害物质和放射性物质以及各类致癌物质对食品的污染。人食用了这些受污染的食品，就可造成发病，甚至死亡。微生物食物中毒，是摄入带有菌的食品而发生的食物中毒，危害大，很常见。

食品生产和销售过程中，还容易产生食品变质。不同种类食物变质后引起的食物中毒其致病因素各不相同，粮谷类食品，如剩米饭，容易被蜡样芽孢杆菌和金黄色葡萄球菌污染，造成蜡样芽孢杆菌和金黄色葡萄球菌食物中毒；肉、禽等，其致病因素主要有沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、产气荚膜梭菌等；贝类及鱼虾类食物中毒主要病原菌多为副溶血性弧菌；蛋和蛋制品、奶及奶制品是造成沙门氏菌食物中毒的主要食品。

预防食用变质与污染食发引起的食物中毒



B、变质的奶及奶制品易中毒

中毒原因：变质的奶及奶制品中含有大量的葡萄球菌，人们食用后容易引起食物中毒。造成奶及奶制品变质的主要原因是，在较高温度下存放时间过长（如在25~30℃环境中存放5~15小时），导致产生足以引起中毒的细菌毒素。

中毒表现：进食后2~4小时内出现剧烈呕吐，可吐出胆汁和血性胃液，并有头痛、恶心、腹痛、腹泻等症状，一般不发热。中毒后一般1~3天痊愈，很少死亡。

A、变质的剩饭剩菜易中毒

中毒原因：变质的剩饭、剩菜中含有大量的蜡样芽孢杆菌，人们食用变质的剩饭、剩菜就会导致食物中毒。造成剩饭、剩菜变质的原因多为食品存放温度较高（20℃以上）和放置时间较长。

中毒表现：潜伏期一般为8~16小时。可分为呕吐型和腹泻型，或两者兼有。呕吐型症状以恶心、呕吐为主，并有头晕、四肢无力等；腹泻型以腹痛、腹泻为主。中毒症状8~36小时可消失，一般不会导致死亡。

C、变质的鱼虾易中毒

中毒原因：变质的鱼虾类食品中含有大量的副溶血性弧菌和其他细菌，人们食用后极易引起食物中毒。造成鱼虾变质的原因多为在淡盐水中存放时间较长或烹调时未烧熟煮透。

中毒表现：进食后10小时左右出现上腹部阵发性绞痛、腹泻，多数患者在腹泻后出现恶心、呕吐，腹泻多为水样便，重者为粘液便和粘血便。呕吐、腹泻严重，失水过多可引起虚脱并伴有血压下降。大部分病人发病后2~3天恢复正常，少数严重病人由于休克、昏迷而死亡。



E、变质或污染的肉及肉制品易中毒

中毒原因：变质或污染的肉类及肉制品中含有大量的蜡样芽孢杆菌，人们食用后极易引起食物中毒。造成肉类及肉制品变质的原因多为：生产和销售过程中操作人员（不讲究卫生）通过手污染熟食；受污染的熟食肉制品在较高的温度下存放较长时间，细菌大量繁殖；食用前未回锅加热或加热不彻底等。

D、凉拌菜加工不当易中毒

中毒原因：凉拌菜加工和存放不当会导致细菌污染及大量细菌繁殖，人们食用后会引引起食物中毒。凉拌菜加工不当的原因多为：存放生、熟食品的工具、容器未严格分开使用；凉菜原料未彻底清洗干净；凉菜加工人员个人卫生习惯不良；冷菜制作间卫生状况差等。

中毒表现：潜伏期一般为12-16小时，短者1-3小时，长者60小时。主要表现为腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热、头晕、头痛、全身无力。重者有脱水、酸中毒、血压下降、惊厥、昏迷、腹痛剧烈（多呈脐周围部剧烈绞痛或刀割样疼痛）、腹泻（多为水样便，一日数次至10余次）。体温一般在38-39℃。病程比较短，一般1-3天，多数24小时内恢复。

中毒表现：以急性胃肠炎为主，潜伏期一般12-24小时，短的数小时，长则2-3天。主要症状有恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头痛、全身乏力和发热等。一般发热38℃-40℃。重病人出现寒战、惊厥、抽搐和昏迷。病程为3-7天，一般预后良好。但是，老人、儿童和体弱者如不及时进行急救处理也可导致死亡。

预防食用变质与污染食发引起的食物中毒



问与答

问：我前两天去献血，却被告知：转氨酶高，血液不合格。这是什么原因呢？

答：献血不合格不代表身体有毛病。为保证血液质量，按照卫生部要求，献血者必须要进行体格检查和血液检验。项目包括血型、血色素、转氨酶、乙型肝炎病毒表面抗原、丙型肝炎病毒抗体、艾滋病病毒抗体和梅毒血清学检查等。只要有一项不合格就不能参加献血，在所有检验不合格的献血者中，绝大多数是因为转氨酶高于合格标准而不宜献血，约占淘汰献血者的75%。但转氨酶超标并不代表献血者有身体病变，大部分都是由于献血前过度疲劳，或者饮酒过量造成的。只要献血前休息好，不喝酒，饮食清淡，就可以把转氨酶稳定下去。如果还不放心，可以到医院再次检查一下。



案例集

甘肃河西学院部分学生出现腹泻等症状

近日，甘肃河西学院部分学生出现腹泻、呕吐等症状。截至10月19日上午，累计发病学生已超过170人。学生的症状主要有腹痛、腹泻、恶心、呕吐和四肢无力等，有的甚至因身体不适多日未进食。有多位学生反映他们身体出现不适前都曾在学校第四餐厅就餐，但所吃食物不尽相同。校方在排查后，初步怀疑是北区的水有问题。19日晚8点，学校对河西学院北校区一直使用的自备水源全部实行关闭。9点左右通知各院系辅导员建议学生不要继续饮用北区的水，同时建议学生不要恐慌。

张掖市食品药品监督管理局对学生餐厅的食材进货、所有餐厅的操作流程以及餐饮从业人员健康情况进行了全面检查，仅发现学生餐厅洗菜池标注不清和某小卖部违规进货等几处小问题，未发现重大违规现象。张掖市疾控中心对河西学院北校区的水样、学校学生排泄物、咽部物质三项进行了采样和检测。由于20日对学生的咽部物质采集的样品中没有检测出流感病毒，已经可以排除肠胃性流感的可能性。

经张掖市组织病理学调查和专家临床会诊查明，认为以下三种情况交织叠加是造成发病的主要原因：一是目前正值秋冬交替季节，容易引发急性胃肠炎等肠道疾病；二是学校北校区自备水源水质微生物个别指标超标；三是学校北校区自备式供水系统简陋且年久失修，老化严重，维护管理和净化消毒工作不到位，加之近期张掖城区地下水位上升，水源周边卫生防护不够，水质不洁也是导致发病的重要原因之一。（来源：新华社10月20日，人民网10月21日，河西学院10月25日）



叶圣陶的长寿之道

117年前的10月28日，叶圣陶出生于江苏省苏州市的吴县，是著名作家、教育家、编辑家、文学出版家和社会活动家。1930年3月，叶圣

陶曾到复旦文学院任教，建国后历任中央人民政府出版总署副署长兼编审局局长、教育部副部长兼人民出版社社长和总编辑等职，享年 94 岁。作为一位高寿者，叶圣陶究竟有何养生妙招呢？

第一，淡泊名利，注重学问。叶圣陶先生在解放前就赢得较高的社会地位，建国后更是担任过许多重要领导职务，但他对这些并不怎么看重，而是淡泊名利，潜心研究学问。

第二，从来不开夜车，保证睡眠充足。许多从事文学创作的人都习惯于夜晚写作，有的甚至通宵达旦地开夜车。叶圣陶先生则不然，他十分注意劳逸结合，坚持早睡早起，保证睡眠充足，故始终精力都很充沛。在工作之余，叶老还经常参加一些娱乐活动，如听广播、看



戏、看电影、听音乐、看书画展览等，做到有张有弛，使紧张的神经得到调节和放松。

第三，心胸开阔，平等待人。叶老在 94 年的人生中，可谓历尽沧桑，但他不论在顺境还是在逆境中，都能泰然处之，始终保持平和心态，尊重他人，与人为善，此种良好的人际关系对维护其心理健康是十分有益的。

第四，饮酒适量，趋利避害。叶老在 89 岁那年说过：“我喝酒从 10 岁就开始，至今几乎不曾间断。”大家知道，酒有两重性，少饮则有益，特别是少量饮用红葡萄酒、黄酒等低度酒，能够活血化淤，有利于心血管病的防治，但酒绝不可多饮，若过量饮用则有害。特别是过量饮用白酒等烈性酒，不但直接损伤肝脏和大脑，招致高血压、动脉硬化及脂肪肝等病症，而且还可能诱发某些癌症。叶老虽然喜酒，但始终都是适量饮用，从不酗酒，故能趋利避害。