

湖南省疾控中心首次公布近三年最毒食源性疾病致病因子——

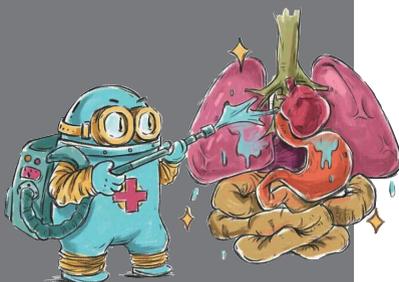
假如细菌也有“朋友圈”，它们会说什么

专家提醒：每天吃的食物里若有这几种细菌，你得注意

文：今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 王欣梅 段宏波

这年头，刷朋友圈早已成为习惯。尝美味、晒美食，大家总希望把自己发现的健康食品分享给朋友。可是，假如有一天，食物也能“说话”，在细菌的“朋友圈”里，我们又会发现什么健康秘密？

6月26日，湖南省疾病预防控制中心首次对湖南省近三年食源性疾病暴发事件中的食品致病因子进行了风险分级——营养汤里的野蘑菇、土猪肉里的沙门菌、凉拌菜里的志贺氏菌等占据排行榜前五名。这些日常食物里怎么会有最毒致病因子？今天，我们还是去细菌“朋友圈”里一探究竟吧……



热点 1 夺命蘑菇成头号致病因子

6月17日，中南大学湘雅二医院急诊病房里收治了来自湖南各地的11名蘑菇中毒患者，其中1名患者因抢救无效死亡；6月13日，湖南省人民医院急诊科抢救室里同时抢救3名蘑菇中毒患者，三人皆出现多器官损伤……短短1个月时间，长沙市各大医院急诊病房里出现了大量蘑菇中毒患者。记者从湖南省疾控中心了解到，2016年蘑菇中毒导致10人死亡，而今年更是愈演愈烈，截至6月23日，医院已上报死亡人数17人。

作为咱们湖南食品致病因子的第一名，蘑菇在“朋友圈”里有话说——



♥ 灰花纹鹅膏，裂皮鹅膏，亚稀褶红菇等

毒蘑菇：你们点赞真要命啊！我们依旧是暴发事件数、暴发发病人数、死亡人数三多的致病因素王者。

人类：王阿婆不是说吃野蘑菇顶多拉肚子，小意思，当清肠胃了！

灰花纹鹅膏回复人类：你们以为我只会拉肚子腹泻，其实我可以要命。

裂皮鹅膏回复人类：你以为你百毒不侵，我以为你“油盐不进”。这么多人说我有毒，你还敢吃！

专家提醒

强降水天气更易蘑菇中毒

“近期湖南各地强降雨，蘑菇生长较快，采食野蘑菇导致死亡的案例频发。”湖南师范大学生命科学学院真菌研究室教授陈作红表示，野生蘑菇夏天最常

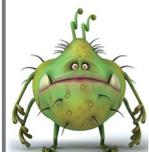
见，在林地和田地都有分布，所以蘑菇中毒农村较多。陈作红提醒，恶心、反胃、头晕、腹痛等症状都是野蘑菇中毒后的反应。按症状可大致分为以下4种：胃

肠型、神经精神型、溶血型和中毒性肝炎型。一旦误食毒蘑菇后，建议在最短时间内进行催吐。用手指、筷子等刺激咽喉部，促使病人呕吐，以减少毒素的吸收。

热点 2 肉类食品煮不熟，沙门氏菌瞧上你

说起沙门氏菌，大家并不熟悉。但这种细菌对于无肉不欢的人群来说，就是致命危害。几年前，邵阳市新邵县人民医院一天收治了80名猪肉中毒患者，致病源就是沙门氏菌。

作为咱们湖南食品致病因子的第二名，沙门氏菌在“朋友圈”里有话说——



♥ 生鸡肉，生猪肉，鸡蛋等

生鸡肉：都喜欢吃我，但大家并不知道我的体内可能有病毒！

沙门氏菌回复生鸡肉：哈哈，最喜欢偷懒的人类，一不小心，我的种族就能得到快速繁殖！

生猪肉：为什么你污染了我，既无异常又无异味呢？

沙门氏菌回复生猪肉：我不分解蛋白质啊，所以非常隐蔽，即便你被污染了，人类也发现不了！

人类：我有办法对付你——蒸一蒸，煮一煮，确定肉熟了就没你什么事了。

专家提醒

感染微生物致病因子的人群越来越多

“沙门氏菌是世界疾病致病因子，每年对美国造成的直接医疗损失就达3.66亿美元。”记者从湖南省疾控中心了解到，食源性疾病暴发事件中的食品致病因子分为两大类——天然毒素和

微生物，其中，沙门氏菌是湖南微生物食源性疾病发病次数最高的细菌。“这类患者有一个共同习惯，那就是做饭时不喜欢将生熟食物分开。”湖南省人民医院急诊科主任医师刘智玲提醒，

沙门氏菌最易藏匿于生肉、鸡蛋等荤食中，所以我们在日常生活要做到保持清洁、生熟食物分开切分开储存、烧熟煮透、并在安全的温度下保存食物，同时使用安全的水和食物原料。

热点 3 夏日凉菜里的“小祸害”

每逢夏季，各大医院消化内科患者剧增——小龙虾、拍黄瓜、冷盘卤菜等夜宵美食都成了人体肠胃的“小祸害”。近日，湖南省中医院消化内科门诊收治了数十名急性肠胃炎患者，大多数都有吃过冷盘凉拌菜等的经历，而这些凉菜的致病原因就是带有志贺氏菌！

作为咱们湖南食品致病因子的第三名，志贺氏菌在“朋友圈”里有话说——



♥ 冷盘（冷荤）、凉拌菜等

人类无夜宵，不夏天！冷盘、凉拌……快到我碗里来！
志贺氏菌回复人类：好啊，一口凉菜一口菌，保你发热又腹泻。虽然2016年我闹的次数不多，但发病人数已经超过了沙门氏菌，位列微生物行列榜首，所以不要小看我哦！

人类回复志贺氏菌：可你是怎么默默潜入凉拌菜队伍的呢？

志贺氏菌回复人类：科普一下——不清洁的加工制作过程、高温储存放置过程、苍蝇爬爬也可以污染哦。

专家提醒

被志贺氏菌缠上，6—24小时症状明显

“志贺氏菌就是通常所称的痢疾杆菌，它导致的食物中毒全年均有发生，但夏、秋两季多见。”湖南省脑科医院急诊科主任医师周艳平介绍，中毒食品以冷盘和凉拌菜为主。熟食品在较高温度下存放较长时间是引发志贺氏菌食物中毒的主要原因。

周艳萍提醒，志贺氏菌耐寒，在牛奶、水果和蔬菜中可生存一至两周，被污染的衣服、用具等可带菌数月之久。食用被志贺氏

菌污染的食物，一般情况将在6至24小时内出现如下症状：恶寒、发热、呕吐、腹痛、频繁的腹泻和大便水样或混有血液和黏液等。

所以，为了防止志贺氏菌食物中毒，首先不要食用存放时间长的熟食品，注意食品的彻底加热和食用前再加热。同时要养成良好的卫生习惯，饭前便后必须彻底用肥皂洗手。不吃不干净的食物及腐败变质的食物，不喝生水。

链接

食品致病因子的前五名中还有谁

针对湖南人的饮食习惯，记者从湖南省疾控中心公布的食物致病因子排行榜中看到，除了以上三种，占据前五名的细菌还有大肠埃希菌和副溶血性弧菌。

“这些细菌看似对人体伤害不大，实际上却有致命风险。”湖南省疾控中心食品安全监测科专家表示，大肠埃希菌最易藏匿于肉、蛋、奶类食物中，

所以，尤其在夏季食品保存时，一定要格外注意，尽量不吃隔夜食物。

而副溶血性弧菌通常出现在墨鱼、带鱼、黄花鱼、螃蟹、虾、贝等海鲜类食物中，细菌存活力强，重口味的湖南人要高度防范。这种细菌是急性肠胃炎的主要致病源，能降低人类免疫力，所以，不要生吃海鲜。

健康身边事

减肥是小事？长沙妹坨却患上肺结核

今日女报/凤网讯（记者 李诗韵 通讯员 杨艳）制定严格的减肥计划，最苛刻的时候，一天只吃一顿饭，实在饿得受不了，就吃上半个苹果……6月26日，湖南省胸科医院接诊了一名因减肥减出肺结核的年轻女孩。

“这个女孩因为过度减肥导致自身免疫力低下，患上了急性血行播散性肺结核。”湖南省胸科医院主任医生黄移生介绍，女孩减肥只坚持了半年时间，便出现了高热、盗汗、咳嗽、气促、

乏力等症状，来医院检查被确诊为肺结核。

黄移生提醒，过度减肥容易造成人体体质偏弱、免疫力下降，此时一旦感染结核杆菌，就容易发生肺结核，并且患重症结核的几率大。另外，由于感冒和结核病的初期症状极其相似，因而很多人将两者相互混淆。所以，如果持续出现高热、盗汗、咳嗽等症状两周以上或咯血，应立即到结核病定点医院进行就诊，排查结核病。