

长沙一孕妇吃冷藏小番茄后宝宝没了——

## 家有孕妇，当心不怕冷的“冰箱杀手”

文、视频：今日女报/凤网记者 李诗韵 实习生 周鹏程 通讯员 王娟

喝完冰箱里冷藏的牛奶，再加3颗冷藏小番茄后，长沙的孕妈妈王婷婷（化名）没保住肚中宝宝。炎炎夏日，大多数湖南人都爱吃冷食解暑，但大多孕妇却不知道冰箱里的一些生冷食物中暗藏“要命菌”，胎儿一旦“中招”，后果很是严重。

到底是什么样的病菌如此“凶狠”？今日女报/凤网记者带着孕妈们的疑惑，前往湖南省妇幼保健院，了解了“要命菌”的故事……



扫视频，听听长沙市民怎么说

漫画说故事 &gt;&gt;

01

牛奶、西瓜、小番茄……听说孕妇要多吃果蔬、多喝奶，今年32岁的长沙孕妈妈王婷婷（化名）趁着周末和家人去超市大采购，买回很多果蔬放在冰箱。

今年8月，王婷婷已经怀孕5个多月了。听医生说，这个时期胎儿已经稳定，饮食方面也没那么讲究了。于是，她偷偷喝完了一瓶冷藏在水箱里的牛奶，接着还吃了3个小番茄。



吃了3个冷藏小番茄，宝宝没了

02

平日吃冷饮好像都没什么事，谁知，这一次，吃完这些冰箱食物的王婷婷就开始开吐下泄。担心被家人责备，她强忍着，不敢吭声。



03

害怕腹泻愈发严重，王婷婷下楼到社区医院开了点止泻的药。



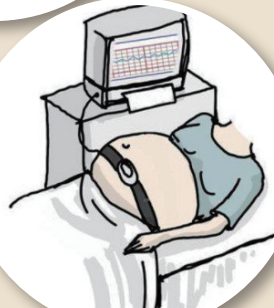
04

这下可好了！不止腹泻，王婷婷还出现了发热的症状，体温接近38℃，伴有头痛。家人以为她只是普通感冒，谁知，两天后，她竟因高烧被送入湖南省脑科医院。



05

医生检查发现，已无法检测到胎心，然后通过B超确诊，其腹中胎儿已经死亡。而王婷婷体内的细菌培养结果是“李斯特菌”感染。医生说，细菌源很可能就是小番茄。



漫画：小敏

## 求诊 &gt;&gt; 被“要命菌”盯上，胎儿死亡率高达30%以上

“很多人以为冷藏的食物就是干净的，其实细菌感染几率很大。”8月13日，今日女报/凤网记者来到湖南省妇幼保健院，医院求诊的孕妇很多，其中不乏一些因腹泻、呕吐导致住院的患者。然而，当记者问及是否了解冷食中可能含有的“李斯特菌”时，大多数患者表示“不了解”。那么，到底什么是“李斯特菌”呢？

“单增李斯特菌”是一种兼性厌氧菌。与其他细菌不同，它在冰箱的冷藏温度下可以生长繁殖，甚至在零下20℃的冷冻室内也能存活一年，因此被称为“冰箱杀手”。湖南省妇幼保健院产一科主任医师宋玉琳介绍，作为“杀伤力”很强

的细菌，“李斯特菌”却很挑剔对象，身体健康的普通人感染几率不大，但孕妇感染的概率比普通人要高20倍左右。而吃下被“李斯特菌”感染的食物是患病的主要途径，在感染后3—70天出现症状，轻微类似流感症状。

宋玉琳解释，这种细菌主要伤害的是胎儿。一般来说，“单增李斯特菌”感染胎儿的主要途径，可能是血行性胎盘——胎儿感染，细菌通过胃肠黏膜进入体内后，通过血液达到子宫，感染从子宫蜕膜开始，并在子宫蜕膜内快速增殖，侵入胎盘。感染上这种细菌的胎儿，死亡率达到30%—50%。

## 支招 &gt;&gt; 孕妇可以吃“冰”，但切忌吃“生”和“剩”

“孕期，我们从不主张吃生冷食物，但从没说过不准吃冷的。”宋玉琳说，生冷食品和冰凉的食物是两个不同概念，“李斯特菌”主要存在于生冷食物中，比如没有煮熟的三文鱼以及西瓜、番茄等。但冷藏的且已经消毒的食品，在保证不被二次污染的前提下，

孕妇其实是可以适量食用的。

宋玉琳建议，孕妇可采取将冰箱内食物分类放置、保鲜膜覆盖食物等措施，且不要食用在冰箱放置过久的食物，以防这些看似洁净的冰冷食物被冰箱中细菌二次感染，使自己病从口入。

提醒 &gt;&gt;

冰箱只放七成满

放在冰箱里的食物或容器间要留出空隙，才利于冷空气流通，确保温度达标，所以不宜过满。

冰箱摆放生熟分开

- ▲熟食、酸奶、甜点等存放不宜温度太低，可用保鲜膜包好放在冰箱上层靠门的位置；
- ▲剩饭剩菜容易滋生细菌，放在上层靠后壁的位置，那里相对温度较低；
- ▲生蔬菜、水果等放在下层靠门的位置，以免冻坏以及交叉感染细菌。
- ▲豆腐、海带、等待化冻的食物等，可包好放在下层靠后壁的位置。

入口食物要熟透

“李斯特菌”耐寒但怕热！孕妇食用冰箱食物之前，把食物彻底煮熟更有益健康。另外，不要吃未经巴氏消毒或未煮熟的生乳及其乳制品，避免吃软奶酪。

避免感染“李斯特菌”记住这5条

冷藏食物不要超过3天

“李斯特菌”能在冰箱的低温环境下繁殖，所以熟食最好不要超过3天，建议食用前充分加热后再吃。

冰箱要清洗，食物要清理

建议冰箱至少每个月要清洗一次，冰箱里的食物也要及时清理，存放过久的食物最好不要食用。

制图/雨梦

小科普 &gt;&gt;

让宝宝健康地吹空调

文/邓璐瑶(湖南省儿童医院神经内科)

在气温很高的天气如何让宝宝睡得更香，是很多家长的苦恼。年幼的宝宝如何健康地吹空调呢？

宝宝在生长发育中，自身冷热调节能力较差，所以空调的温度不宜过低，室内温度保持在26—28℃左右为宜。同时，建议家长使用加湿器或者在房间放一盆水增加湿度。另外，最好给宝宝穿上舒软透气的长衣长裤，脚上再穿一双薄薄的袜子。熟睡后，记得给宝宝盖上一条小毛巾，避免受凉。

值得提醒的是，不要让宝宝直接睡在凉席上，最好能在凉席上铺层毛巾或床单。

孩子肚子疼竟不是病

文/刘新颖(湖南省儿童医院血液内科)

有些孩子肚子有轻微的痛感，用手按压，又说不出哪痛，过一会又不痛了。检查后，说是胃肠生长痛，是生理性疼痛。这是由于孩子的新陈代谢比较旺盛，不但骨骼日夜兼程增长，内脏的胃肠等器官也在马不停蹄地生长。

胃肠的血管很丰富，平滑肌需很多血液来供应，身高增长较快的孩子，胃肠的血液常常供不应求，导致肠壁神经兴奋与抑制作用失调，胃肠平滑肌易发生痉挛性收缩，以致导致腹痛。胃肠生长痛是孩子暂时的不适，不是疾病。疼痛时，可轻揉孩子肚子，或用热水袋热敷腹部，腹痛就会消失。如果腹痛持续，或伴有发烧、呕吐等，则应及时带孩子去医院就诊。

爱打赤脚的孩子更聪明

文/周秀芳(湖南省儿童医院重症医学二科)

脚是由多块骨头、肌肉、肌腱、血管、神经等组成的运动器官。夏天，宝宝能无拘无束地光着脚丫子行走。那么，打赤脚对孩子有啥好处呢？

首先，孩子赤脚行走，能促进脚部以及全身的血液循环和新陈代谢，并调节植物神经和内分泌功能，提高机体对外界变化的适应能力；其次，光脚走路能不断刺激孩子脚底，他的感觉灵敏性和大脑思维判断能力都将随之而提高，记忆能力和身体协调性也会随之获得发展，对外界环境的适应能力将大大增强；第三，长时间光着脚走路能有效减少幼儿扁平足的发生。研究还发现，赤足走路能锻炼宝宝的踝关节，增强踝关节的灵活性，避免摔倒。