

如何检验细菌性食物中毒

▲ 四川省眉山市东坡区疾病预防控制中心 竹艳

在日常生活中，若食物本身质量发生改变或是在加工后未熟透，则有可能含有一定的有毒有害物质，人体摄入了有毒有害物质会出现的非传染性疾病被称为食物中毒。食物中毒具体细分为细菌性、真菌性、动物性、植物性、化学性这五类。

细菌性食物中毒的特点

大部分细菌性食物中毒的特点与普通食物中毒的特点相同，中毒病人在相近的时间内均食用过某种共同的食物，未食用者不发病，潜伏期短，发病急剧，短时间内可能有多人同时发病，所有中毒病人的临床表现基本类似，人与人之间无传染性。该疾病发生的时间可以分布在一年四季，其中夏秋季为高发季节，这主要是因为夏秋季气温较高，空气较为潮湿，给细菌提供了适宜的繁殖环境。造成细菌性食物中毒的食物主要为动物性食品如变质的禽肉、畜肉、鱼虾蟹、蛋、奶类等及其制品，污染的剩饭、剩菜等也容易发生食物中毒。

细菌性食物中毒的发病机制

细菌性食物中毒发病机制可分为感染型、毒素型、混合型。

若属于感染型中毒，其发病机制又分为两种情况，一是病原菌通过人体的消化道进入胃肠进行繁殖，达到一定程度后使胃肠道黏膜出现充血、水肿等临床病症；二是病原菌在进入人体时，其已经失去活性，但是其内的有毒物质对人体产生一定刺激，从而导致发热的情况。这种情况的中毒普遍在几小时到一天内发作，且大多数在三天内即可康复，也有一些特殊细菌会使病程持续一周到两周的时间，

若属于毒素型中毒，其发病机制主要是细菌所产生的毒素刺激肠道内壁的上皮细胞，使细胞的分泌功能产生变异，降低该部位细胞的吸收功能，从而产生腹泻等情况。这种情况的中毒根据毒素类型的不同，其潜伏期也会有所不同，病程长短也与毒素种类有关。

还有一种中毒情况是以上两种病因的混合类型，一些特定的病原菌会对肠道造成多重伤害，会导致肠黏膜产生炎症反应，在此同时还会产生肠毒素，从而导致急性肠胃炎。这种病症会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

细菌性食物中毒的检验方法

食物中毒患者在接受治疗时，第一步就是沟通，通过沟通可以了解到患者的病因，若有进食被细菌污染的食品，且出现明显的细菌性食物中毒的临床症状，就需要对其进行检验，以确定患者为哪种细菌引起的食物中毒，以采取对应的治疗措施。

在进行病因检验过程中，如果患者在临床上体温高于 38.5℃，并且伴随脓毒症的一系列症状，如心率过快、血压较低、呼吸出现障碍、意识出现障碍等症状，医疗单位则应该首先对患者采取血培养措施，以此来排除患者是否患有菌血症。还可以检查以下几项：

对患者进行抽血检查其血常规情况：通过对血液中的白细胞、中性粒细胞进行检测，并分析其结果可以判断出食物中毒者的中毒类型是否为细菌感染。对中毒者粪便进行常规检查：其目的是测定红细胞、白细胞的数量，根据这个数据可以对中毒者的中毒程度进一步了解，部分情况还可以在粪便样品中检测出是否有灭活的细菌病原体。对患者进食的可疑食物、排泄物、呕吐物进行病原学检查：对可疑食物等物质进行细菌培养、分离、鉴定检测，从而确定中毒者体内的细菌的种类,即病原体类型。再根据所确定的病原体类型，采取针对性的药物，进行相应的治疗，并且根据中毒者的病症情况对其进行必要的催吐、导泻，以加快治疗的效果。在日常生活中，大家通过一些方式尽量避免发生食物中毒，如检查进食的食物是否变质、不进食隔夜饭菜等。如果不小心发生食物中毒，也可以根据病症情况对自身病情进行初步的判断，在来不及就医之前进行干预，以减轻个人患病后的难受程度。

想要不长痘，这么做就对了

▲ 河南省光山县人民医院 陈琳

脸上长痘痘是很常见的问题，特别是在青春期的人群中，但它们也可能在成年时期出现。不管你的年龄如何，一旦发现了脸上的痘痘，第一个反应可能是要立即挤掉它们，因为它们很讨厌，影响美观。但是，挤痘痘真的是明智之举吗？

痘痘的形成原因

在我们深入探讨挤痘痘的问题之前，让我们先来了解一下痘痘的形成原因。痘痘是因为毛孔堵塞导致的皮肤炎症。我们的皮肤上有许多毛孔，它们通过皮脂腺排泄油脂。当过多的油脂混合着细菌和死皮堵塞了毛孔，就会导致痘痘的形成。

有些人比其他人更容易患上痘痘，这是因为他们的皮肤油脂分泌更多。青春期的激素变化也会导致皮脂腺变得更加活跃，这也是为什么许多人在这个时候容易患上痘痘。另外，压力、饮食、生活习惯等因素也可能影响痘痘的形成。

挤痘痘的风险

当我们看到脸上的痘痘时，第一个想法可能是立即挤掉它们。然而，这并不是一个明智的做法。事实上，挤痘痘有很多风险。

首先，挤痘痘可能会导致感染，这会进一步恶化你的皮肤状况。痘痘是由细菌引起的皮肤炎症，如果你使用未经消毒的手指或工具挤痘痘，就会让细菌更容易进入你的皮肤。这可能会导致痘痘感染，从而使情况变得更加严重。另外，挤痘痘可能会导致疤痕，因为它们破坏了皮肤的结构。

其次，挤痘痘会对皮肤造成刺激。当你挤痘痘的时候，可能用力过猛，这样会对皮肤造成伤害。受损的皮肤可能导致更多的发炎及感染，这也是导致痘痘生成过多的原因。此外，挤痘痘还可能导致皮肤出现暂时性的红斑和肿胀。

最后，挤痘痘可能会使痘痘恢复得更慢。挤痘痘时，你可能会使痘痘内的物质分散到周围的皮肤中。这可能会导致更多的痘痘形成，

因为痘痘周围的皮肤也会受到炎症和感染的影响。此外，挤痘痘可能会使痘痘的伤口更大，需要更长的时间来恢复。

最佳实践方法

清洁面部 清洁脸部可以去除多余的油脂和细菌，帮助预防痘痘的形成。

使用非刺激性的护肤品 比如避免使用含酒精及其他化学物质的护肤品，因为它们会刺激肌肤，使肌肤长出更多的痘痘。

避免触摸面部 尽可能避免触摸脸部，这可以帮助防止细菌传播到你的皮肤上，从而导致更多的痘痘。

改变饮食习惯 饮食也会影响皮肤的状况，所以日常生活中要尽量不要吃太多的糖分和油脂，要多吃一些蔬果，同时要多摄入一些膳食纤维。此外，大量饮水也能帮助肌肤保湿，避免肌肤干裂。

注意睡眠和减压 睡眠及精神压力对肌肤也有一定的影响，保持充足的睡眠及充分的休息，能有效缓解肌肤的紧张，并有助肌肤的修复。因此，主动缓解压力、避免情绪起伏，可降低痘痘的发生率。

使用治疗痘痘的产品 市面上有很多能对痘痘进行治疗的产品，比如含有水杨酸和苯甲酸的护肤品，它们对痘痘的预防和治疗都有很大的帮助。

就医治疗 如果你的痘痘状况比较严重，无法通过自我护理和日常护肤来缓解，就应该考虑就医治疗。医生可以为你提供更专业的治疗方案，包括口服药物、局部治疗和光疗等。

美丽的皮肤需要耐心和细心地照顾，虽然挤痘痘看起来是一种简单而快速的方法来处理脸上的痘痘，但它可能会导致更多的问题。挤痘痘可能会导致皮肤受到损伤，引起更多的炎症和感染，使痘痘恢复得更慢。因此，我们应该尽量避免挤痘痘，并采取最佳实践方法来处理脸上的痘痘。痘痘可能需要几天或几周的时间才能恢复。但如果你遵循上述最佳实践方法，你可以预防痘痘的形成，并使痘痘恢复得更快。

火是文明的火种，人类学会对火的利用，就是人类整体迈入文明社会的伊始，不论是在东方文明、还是西方文明，对于火的崇拜从未停止，火给人类社会带来了无限的便利，但是在另一方面，因火而起的天灾人祸却时有发生。随着人类文明发展至今，已经有很多文化的瑰宝被付之一炬，远一点的有秦末阿房宫，在火中焚烧殆尽，如今人们只得在《阿房宫赋》一睹它曾经的雄伟壮阔；近一点的有巴黎圣母院，虽然故地依旧存留，但是也不复往日荣光。火灾带给人们的也远远不止是文明上的永久遗憾，还有当下，针对个人的悲剧，也时常因火而起。今天我们就来谈一谈，有关烧伤的基本信息，以及那些严重的烧伤患者，在救护车到来前，第一时间里应该如何应对，才能最大程度缓解后续的痛苦吧。

什么是烧伤

虽然火灾是烧伤的常见因素，但是在日常生活中，很多烧伤患者的烧伤其实不仅仅局限于此，凡是各种高温因素引起的皮肤屏障受损或器官组织的损伤，都可以归结为烧伤的范畴。不过一般来说，大部分的烧伤都是涉及皮肤组织的，表现有：

热力烧伤 包括有火焰伤、接触烧伤、烫伤。主要是由火焰、高温液体、高温固体等造成；

电烧伤 主要是高压电流或交流电所致；

化学烧伤 主要是由强酸（盐酸、硝酸、硫酸等）、强碱（石灰、氨、苛性碱）、氢氟酸、磷等化学制品造成；

放射烧伤 这个途径较为少见，主要是由各种射线所致。此外，烧伤也不仅仅是存在于外部的皮肤组织的烧伤，还有吸入性的烧伤，造成了呼吸道以及肺部的热损伤或化学损伤，在火灾的场景里，是致死的主要原因。

严重烧伤患者第一时间该如何应对

▲ 信阳职业技术学院附属医院 方昕政

烧伤早期的处理要点

对于烧伤来说，在现场的第一时间的处理应对是非常重要的，及时的急救措施不仅可以帮助患者远离进一步的伤害，还可以提高烧伤患者生存下来的可能性。在现场面对较为严重的烧伤患者，等待救护车来临的时候，就要开始对患者进行急救。

脱离热源 / 火源 如果面对患者身上起火的情况，一定要让患者就地翻滚，其余人员用不易燃的衣服或毛毯（凡是能铺盖灭火的物品都可以，但一定要注意，是选择不易燃烧的物品）扑盖灭火，让患者在第一时间把被火或热液浸渍的衣物脱掉。这里要特别强调一下，特别是女性的丝袜，一定要在起火的第一时间内脱去，否则即使存活下来，对于后续烧伤的处理将来带非常不利的影响。在身上着火的时，切忌奔跑，以免借助风力加大火势，如果起火地点是通风不畅的封闭处，需要迅速离开前往空旷地，防止出现吸入性烧伤，危及生命。

保护创面 在远离火源后，患者需要注意创面，如果烧伤患者出现有皮肤表层的溃烂、以及衣物沾染在创面处，绝对不可以使用自来水等进行冲洗，也不要强行把衣物从创面处撕扯，以免烧伤患者出现伤口的感染和皮层脱落。如果附近有医用敷料、急救包等物品，可以用其进行一个简单的包扎，保护创面。但是如果没有，可以暂时裸露等待救援。此外，如果是化学烧伤，就需要用自来水进行淋洗，防止化学试剂对组织进一步的损害。

合并有危急情况，需要急救处理 如果严重的烧伤患者出现有呼吸心跳的停止跳动或大出血等情况，就要立即开始心肺复苏或进行止血，这时候所考虑的是如何保住患者的性命，对后续的感染的考虑都要放在救活患者之后再行进行。