

谨防冰箱里的“杀手”



产后

警惕腹直肌分离症

藏区科普行
栏目 | 四川省民族科普工作队
协办 | 甘孜州科协 阿坝州科协

盛夏季节,冰箱里的冷饮冷食成为大多数人钟情的消暑食品。但是,在人们尽情享受美食的时候,有一种细菌同样非常喜欢冰箱的温度,它会在人们毫无知觉的情况下,对人体健康造成危害,它就是李斯特菌。

李斯特菌是一种需氧兼性厌氧革兰氏阳性杆菌,主要以食物为传染媒介,是最致命的食源性病原体之一。李斯特菌在自然界中分布较为广泛,在腐烂的植物、土壤、动物



粪便、污水、饲料和水中均可找到其踪迹。它在5℃~45℃都能生存,最容易污染的食品为乳和乳制品、肉和肉制品、蔬菜、沙拉、海产品和冰淇淋等,尤其是冰箱中保存时间过长的乳制品、肉制品,是最常见的李斯特菌的食物传染媒介。

因为西方人喜食冷饮,此菌在西方存在爆发流行现象。现如今,随着我们的饮食习惯,尤其是年轻人的饮食习惯的逐渐西化,此菌的感染率已呈现出逐年上升趋势,希望大家能予以重视。
李斯特菌主要易感人群为孕

妇、新生儿以及免疫功能低下者。感染此菌后的3~70天产生临床表现。健康者临床表现和流感相似,轻者为腹泻、腹痛、发热,重者可导致败血症、脑膜炎。孕妇感染李斯特菌后,细菌能够经血液进入胎盘中,孕妇可出现发热、呕吐、出血性皮疹、化脓性结膜炎、昏迷以及流产,甚至发生死胎等后果。幸存的新生儿则易因患脑膜炎,导致智力缺陷或死亡。

人们一旦感染了李斯特菌,虽然后果比较严重,但其感染可防可控,且治疗方法简单有效。我们在平时生活中注意饮食卫生即可有效预防。具体做法是:大家在冰箱储存食物时应做到生熟分开并保持清洁;在烹调食物时,要确保烧熟煮透;冰箱里的剩菜,应将其热透才能吃;不要喝未经巴氏消毒和彻底煮开的生奶;不要吃没有经过彻底加热的肉、火腿、卤肉等熟食,即使是有密封包装或有冷藏存放条件的食品;应对家中冰箱里的食物定期进行清理,并定期清洁冰箱。
(李巧如)

董女士两年前生了第二个孩子,儿女双全,全家人满心欢喜。但产后董女士一直为自己的大肚子烦恼不已。生女儿时,肚子恢复得挺好,在产后八九个月就收回去了。但生二宝后肚子却始终松松的,怎么也收不回去,还有往前突的表现。尽管自己产后半年起就开始做仰卧起坐等健身锻炼,但毫无效果,肚皮中央位置突出,尤其是肚脐突得更厉害。经医生诊断,她的情况是产后腹直肌分离症。

于腹部的中央区域强度已经不足以承受腹腔内的压力,就会出现类似的表现,站立和用力时肚子隆起,在产后八九个月就收回去了。

如果是在产后半年左右早期发现,同时分离程度不大的话,通过一些特殊的锻炼方法,有部分产妇还是有可能恢复的。但真正意识到自身病因的产妇很少,往往自行采用仰卧起坐等不正确的锻炼方法。仰卧起坐虽可以锻炼腹直肌,但并不能使腹直肌靠拢,锻炼时增加的腹压甚至会使白线更加薄弱,这也就是董女士锻炼无效的原因。如果到产后一年,最晚两年,通过正确锻炼,分离的腹直肌仍不能靠拢,那只有去医院咨询医生,通过外科手术来解决。

什么是产后腹直肌分离症呢?原来人的腹壁中央区域是纵向的腹直肌,就是我们看到健美人士的八块肌肉。左右腹直肌之间是前腹壁的中线,医学上称之为“腹白线”。腹白线在正常人身上的宽度通常不超过1.5cm,脐孔位置略增宽。女性怀孕的时候,腹部隆起,腹白线也会相应增宽,腹直肌略向外侧偏离。等到生产后,就会像弹簧去除外力作用后恢复正常。通常产后半年到一年腹白线的宽度就会恢复到产前水平,腹直肌也回到原来的位置。但如果孩子过大、羊水过多、多次妊娠,同时腹白线的强度又不够,就会出现“弹簧”拉过头恢复不了的情况,此时腹白线松弛变宽达到3~4厘米以上,相应地腹直肌就向两边分离。由



误信“全能神”让她悔恨不已



王云香(化名),出生在一个小山村,母亲在她姐妹三人幼时就离家出走。姐妹三人由年老的爷爷、奶奶带大,家里只有父亲一人挣钱,家庭的贫苦可想而知。王云香17岁那年,父亲病逝,家庭的顶梁柱没有了,她便外出打工谋生。3年后,王云香与一个小伙子相识相爱,很快步入了婚姻的殿堂。

贫苦的家庭,因两人的相爱而有滋有味,公婆待她如自己亲生女儿,更是填补了王云香缺失的爱,儿子的出生,更是为家庭增添了许多欢乐。王云香以为这应该就是幸福的全部模样。后来她婆婆因病去世,在办丧事期间,她的一位堂婶主动到家里帮忙,并借钱给她,王云香对她充满了感激之情。在闲聊之际,堂婶对她说:“你要信‘神’,只有‘神’才能保平安、免灾难。”对堂婶充满信任的王云香信以为真了,她把堂婶说的话告诉了丈夫,丈夫觉得只要不花

钱,不影响家庭生活,试试也不会有什么损失。后来在堂婶的鼓动下,她丈夫也跟着信起“全能神”了。2011年,“全能神”组织让王云香辞掉工作,为“神”发展新成员。两年后,“全能神”组织居然提出让王云香的丈夫也辞掉工作,全职为“神”服务。王云香心里极不愿意,丈夫可是家里的经济支柱,但她又不敢阻拦,害怕自己和丈夫会因此而受到“神”的惩罚。就这样,王云香和丈夫在“全能神”的泥潭里越陷越深。有时回家看到身旁的亲戚

通过辛勤的工作,挣钱盖上了漂亮的房子,他们心里也有过犹豫,但一想到自己发的毒誓,只有心里暗暗悔恨。后来“全能神”组织安排她丈夫去外地“传法”,从此她丈夫就再也没有回过家。没有丈夫的消息,她多次询问全能神”组织却始终没有给她任何回答。儿子哭喊着找爸爸的哭声,让王云香惊醒过来,她十分后悔,明白了“全能神”让自己原本苦难的命运更加不幸,她真是悔不当初呀!
(凯风)

农技协名优农产品展示

栏目协办:四川省农村专业技术协会



桃子

盐边县猛粮水果协会
销售电话:18982321626



长毛兔

洪雅县中保镇史华村长毛兔养殖协会
销售电话:13778877001



李子

筠连县腾达镇春风村李子协会
销售电话:13684194209



酸奶

红原县龙日村壤夺牦牛产品加工协会
销售电话:13778477278



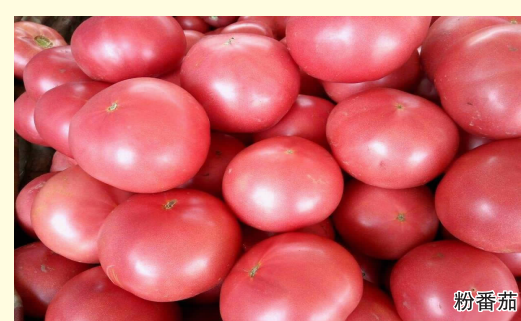
跑山鸡

自贡市贡井区桥头土鸡养殖协会
销售电话:18990040326



花椒

富顺县锦鑫花椒种植协会
销售电话:13990087128



粉番茄

遂宁丰生农业有机蔬菜种植技术协会
销售电话:15828881088



黄花

安岳县横庙大月山黄花协会
销售电话:15583261181



辣椒

北川羌族自治县坝底蔬菜协会
销售电话:13990191697



脱毒马铃薯

叙永县永顺三高农业科学技术服务协会
销售电话:13079102673



火龙果

米易县火龙果协会
销售电话:13980347160



日本大葱

彭州市黑龙大葱协会
销售电话:13881884368