

有些细菌就藏在真空中

食品“真空包装”并不安全

提到真空包装,大多数人都会觉得这样的食品不容易坏,在储存时不用花什么心思,比一般包装的食品更安全。于是,不少人不仅中意网购即食真空包装肉制品,更喜欢在家自己搞“真空”。然而,这样“真空”保存的食品真的安全吗?事实并非如此。近期,国家食源性疾病预防系统接报了多例因使用网购平台销售的即食真空包装肉制品导致的肉毒中毒病例。省疾控专家提醒,如果生产或保存环节中稍有疏忽,真空包装可能比不真空更危险。这背后的风险究竟是什么?

“真空”让某些细菌“如鱼得水”

近期,国家食源性疾病预防系统接报多例因使用网购平台销售的即时真空包装肉制品导致的肉毒中毒病例,甚至国家食品安全风险评估中心发布了相关风险提示,让“真空包装”成为大众热议焦点。

真空包装是一种“气调保鲜”工艺,结果是消除了食物中的氧气。“食物的变质与氧气密切相关。一方面,油脂在有氧环境中发生氧化,会产生‘哈喇味’;另一方面,食物中的好氧细菌会生长,导致食物腐坏,变酸、变臭、变黏。”专家解释,通过抽真空清除了氧气,油脂氧化就被抑

制了,好氧细菌的生长也被抑制了。食物,就可以更长时间地保持“不变”的状态。

然而,这个“不变”只是视觉和嗅觉方面的“错觉”。“自然界中充满了各种各样的细菌,在有空气的情况下,好氧菌能够蓬勃生长,厌氧菌被抑制;但抽真空之后,好氧菌被抑制,厌氧菌则会‘如鱼得水’。厌氧菌在生长时不会让食物出现变酸、变臭、变黏的情况,却能产生毒素。其中,最重要的是肉毒梭状芽孢杆菌,也就是大家常说的肉毒杆菌。”专家解释。

这种毒素致死剂量在微克量级

肉毒杆菌在自然界广泛存在,比如蔬菜、鱼类、肉类和禽类中都可能出现,专家介绍:“它本身危害并不大,也不算顽强,通常的烹饪条件足以杀灭它们。它的可怕之处在于能够形成芽孢。芽孢很顽强,中性条件下能在沸水中坚持几个小时。等到条件适合,也就是‘常温、无足够防腐剂、非酸性’,它们就能够生长起来。”

生长起来后它们能够产生肉毒素。肉毒素,是毒性最强的生物毒素之一,致死剂量在微克量级。肉毒中毒就是一种由肉毒梭状芽孢杆菌产生的毒素引起的

严重食物中毒。“它主要攻击神经系统,可导致视力、呼吸、吞咽等功能障碍,死亡率可高达20%—30%。”疾控专家提醒,真空环境切断了空气,但也减少了氧气,而肉毒杆菌正是喜欢“缺氧环境”的厌氧菌,“如果加热,杀菌不到位,反而会在真空包装里悄悄繁殖并产生毒素。网络销售的小微品牌即食真空包装肉制品,如牛肉干、火腿、卤味等,如果在生产加工、储存流通环节控制不当,极易引发肉毒中毒。自家简单制作的真空包装,如果储存不当,食用后同样也有中毒风险。”

如何远离“隐形风险”?

肉毒杆菌广泛存在,肉毒素也很“毒”,但实际的中毒案例并不多。原因在于,在家做饭或者在餐厅吃饭时,多数情况都是现制现吃,不会给肉毒杆菌生长空间;工业生产中只要遵守规范,也可以避免肉毒杆菌带来的风险。

那么,如何让真空包装远离“隐形风险”?“平时在做熟的食物中,也可能存在肉毒杆菌的芽孢。如果把把这些食物直接吃掉,那么这些芽孢并不会产生问题;把真空包装食物放在冰箱里,由于处在低温环境下,这些芽孢也不会生长和产生毒素。”专家表示,食品工业上避免熟食中产生肉毒素也有一些工艺。

“低水分食品比如坚果、饼干之类的食品,其水含量极低,不会长细菌,用真空包装抑制氧化,这样就不会产生肉毒素。pH值低于4.6的高酸食品,在一般烹饪条件下,即可杀死肉毒杆菌芽孢,这样就不会产生肉毒素。”专家介绍,“针对中性、高水分的熟食,可以添加防腐剂,高效抑制肉毒杆菌,这样就不会产生肉毒素;如果采取真空包装,在冷藏、冷冻条件下保存,靠低温抑制肉毒杆菌生长,这样就不会产生肉毒素。此外,

针对中性、高水分、无防腐剂食物,经过超高温加热后在无菌条件下封装,能够杀死肉毒杆菌的芽孢,在后期就不会长出肉毒素;还可通过罐头包装,经过不低于121℃高温、20分钟以上长时间加热杀死肉毒杆菌,之后常温保存,这样就不会产生肉毒素。”

消费者在购买真空包装食品时,也要学会识别与防范。“选购正规品牌,优先选择有资质、信誉好的生产厂家,不要买无标签、无厂名、无保质期的产品。检查包装状态,若发现鼓包、漏气、渗液或有异味,坚决不买、不吃。”专家强调,购买后按标签要求储存很重要,“冷藏是0—10℃,冷冻是-18℃以下,阴凉处则是不超过20℃。真空包装并不是‘长生不老符’,建议开封后立即食用。若食用后数小时到数天内出现视力模糊、眼皮下垂、说话含糊、吞咽困难、全身乏力等症状,应立刻去正规医院,并带上剩余食物。”

专家强调,简单来说,把熟食用真空包装是有意义的,真空可以更好地保持风味和口感。但是,抽真空之后,更需要进行冷藏,否则安全风险会更高。

据《金陵晚报》

管理指甲最佳长度 预防甲沟炎

“医生,我的脚指甲旁边又红又肿,走路都疼得厉害,这到底是怎么回事啊?”在台州市立医院皮肤科诊室,32岁的陈先生正一脸痛苦地向医生求助。医生表示,类似的场景每天都在上演。

作为一种常见的指甲周围组织炎症,甲沟炎虽是不危及性命的小麻烦,却给患者的日常生活带来诸多不便。如何科学预防?记者采访了台州市立医院骨科中心手足外科副主任医师郑鑫。

“甲沟炎是指甲床周围的甲沟出现了红肿痛甚至流脓、假肉等症状,是细菌通过甲旁皮肤的微创破损侵袭至皮下并生长繁殖引起的。”郑鑫说,除了局部的疼痛、流脓、出水以外,甲沟炎一旦严重起来,可能扩散至骨头引发骨髓炎。

有的糖尿病患者,脚部知觉不灵敏,出现甲沟炎后一直不处理,就可能导致局部皮肤破溃,发展下去,严重的甚至要面临截肢的风险。

不过,甲沟炎的出现并非偶然,与人们日常的生活习惯和行为密切相关。“首先是不当的修剪指甲方式,很

多人喜欢把指甲剪得很短,甚至剪到甲沟部位,导致倒刺,这样会破坏指甲周围的皮肤屏障,让细菌有机可乘。”郑鑫说。

穿不合脚的鞋子,也是重要诱因。“现在很多年轻人追求时尚,经常穿尖头鞋、高跟鞋等,会对脚指头造成挤压,导致脚指甲变形,甲沟部位受力过大,反复摩擦后容易出现破损感染,不知不觉中就增加了患甲沟炎的风险。”郑鑫说。

在郑鑫的门诊中,常见有扁平足,拇指外翻、灰指甲的人群以及老年糖尿病患者、初高中学生,他们都是甲沟炎的高发人群。

“很多患者,在甲沟炎初期时并没有重视,以为只是轻微的红肿疼痛,忍一忍就过去了,或者自行在家用针挑、用剪刀剪嵌甲、涂抹一些不明成分的药膏等,这些做法往往会加重病情,延误最佳治疗时机。”对此,郑鑫强调,一旦发现指甲周围出现红肿、疼痛,按压时疼痛加剧,或指甲周围皮肤反复瘙痒、脱皮,指甲变黄、变厚等,就要引起重视,及时就医。

甲沟炎虽然是小问题,但疼起来也是真要命,日常生活中又该如何预防呢?“建议大家在修剪指甲时,不要剪得太短,指甲长度最好能覆盖住指尖1毫米左右,边缘要修剪平整,平时选择舒适、合脚的鞋子。”郑鑫说。

脚部的日常护理同样重要。建议每天用温水洗脚,洗脚后及时擦干,尤其是指甲缝里的水分,保持足部干燥清洁;一旦脚部出现伤口,要及时用碘伏等消毒剂消毒或就医,避免细菌感染。同时注意,避免与他人共用拖鞋、脚盆等个人用品,防止交叉感染。

一旦确诊为甲沟炎,也不要慌张。“一开始症状较轻的红肿期时,不要第一时间想着剪指甲,可以在家找棉花或是酒精棉片,塞到甲沟缝里,让指甲跟肉分开,缓解症状。”郑鑫说。

“如果化脓或症状较重时,则建议及时就医,医生会根据情况切开引流,排出脓液,避免感染扩散。”郑鑫说,对于部分甲沟炎患者症状反复不见好,指甲甚至已经包进肉里,那么可能需要消除炎症后进行指甲矫正,从根本上解决甲沟炎。

据《台州晚报》

反复咳嗽、夜间反酸……
专家提醒：
警惕胃食管反流病

据中新网北京9月9日电 反复咳嗽、憋喘,是否被误认为是支气管哮喘?咽部不适、声音嘶哑,是否一直被当作慢性咽炎治疗?这些症状可能与胃食管反流病有关。

中国医学科学院阜外医院消化内科主任医师郭旭在接受采访时指出,胃食管反流病是一种常见但极易被忽视和误诊的疾病。除了典型的烧心、反酸等症状外,该病还常以慢性咳嗽、胸痛、咽喉不适乃至哮喘等非典型形式出现。

郭旭介绍,人体的消化系统中,食管好比一条连接口与胃的“通道”,而胃相当于食物消化的“加工厂”。在两者交界处有一道“阀门”,即下食管括约肌,防止胃内容物反流。一旦该“阀门”出现松弛或关闭不全,胃酸和消化液便可能逆流至食管,刺激黏膜,引发一系列不适症状,这就是胃食管反流。

郭旭强调,胃食管反流最易被忽视和误诊的症状之一是“胸痛”,因其表现与心绞痛高度相似,导致很多患者反复前往心内科就诊。