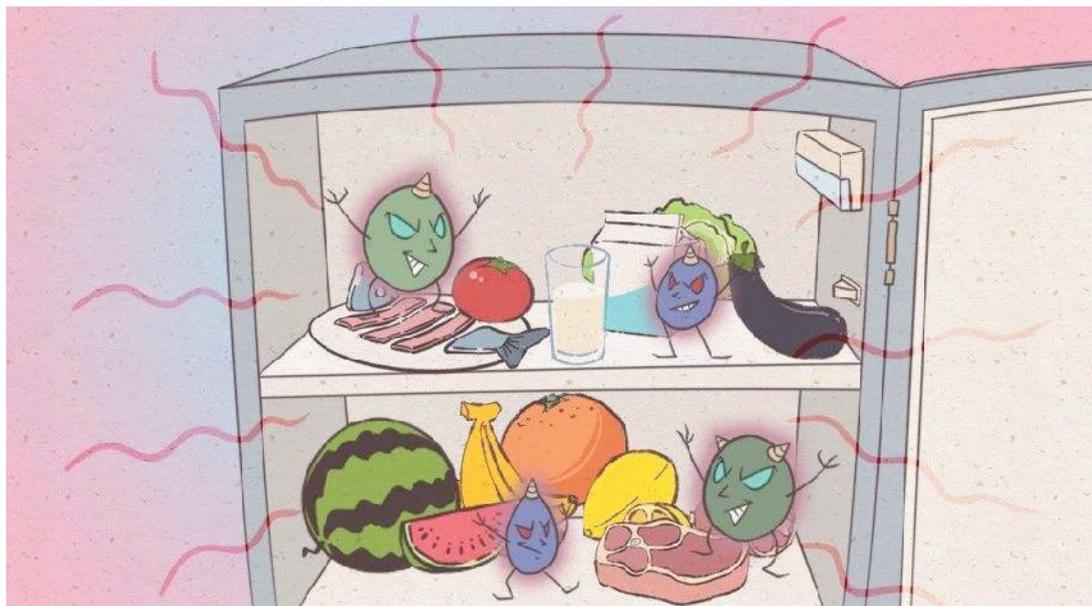


# 二胎妈妈遭遇“冰箱杀手” 险致胎死腹中

天热了别乱吃

## 阅读提示

近日,杭州市妇产科医院接诊了一位二胎妈妈,由于吃了冰箱里的剩菜,以及一盘凉拌海带,感染了被称为“冰箱杀手”的细菌——李斯特菌,两三天后,她出现了发热、全身乏力症状,险致孩子胎死腹中。



当打开子宫抱出胎儿的一瞬间,医生们不禁倒吸一口凉气:子宫内的羊水已经浑浊发黄,而新生儿全身灰白、肌张力偏低,出生评分只有4分(满分10分)。如果抢救不及时,性命怕是危在旦夕。而这一切,却都源于准妈妈在孕期时的饮食不当。

近日,杭州市妇产科医院接诊了一位二胎妈妈,由于吃了冰箱里的剩菜,以及一盘凉拌海带,感染了被称为“冰箱杀手”的细菌——李斯特菌,两三天后,她出现了发热、全身乏力症状,险致孩子胎死腹中。

### 二胎妈妈吃了冰箱里的剩菜 感染李斯特菌紧急宫缩致胎儿早产

37岁的阿霞是一位怀孕31周的二胎妈妈,因为肚子里宝宝的到来,让这个普通的家庭经济变得有些拮据。

一天,节约的阿霞拿出了冰箱里2天前吃剩的鱼,又凉拌了一份海带做凉菜,解决了当天简单的一餐。

原本这只是平凡日子中非常普通的一顿饭,却差点要了阿霞和肚子里二宝的命。

阿霞回忆,在进餐后的第2天,就开始觉得发热、浑身乏力,以为是肚子里孩子月份大了的缘故,就没在意,直到渐渐出现下腹痛,阿霞才在家人的陪同下来到了杭妇院就诊。

入院时阿霞宫缩频繁,当班医生将阿霞收入院完善检查的同时给予了保胎治疗。在治疗期间,医生注意到阿霞的白细胞高达2万多,这似乎预示着可能存在宫内感染。值班医生心中隐隐有些不安,要知道早产儿如果合并了宫内感染,不仅无法继续保胎,出生后也将面临诸多考验。

多次复查胎心监护似乎逐渐印证了值班医生心中的担忧,在请示了上级医生后值班医生谢真副主任医师为阿霞进行了剖宫产术。

当打开子宫抱出胎儿的一瞬间,也就出现了开头那一幕。所幸经过儿科护台医生的积极抢救,新生儿各项指标有所好转,转入新生儿监护室进一步治疗。

术后第二天,谢真医生就接到了实验室的电话,原来,对阿霞的羊水及胎盘留取的细菌培养有了结果,仅一天时间,阿霞的羊水拭子就培养出了大量的李斯特菌。至此,造成阿霞二宝早产的元凶浮出水面。

### 单核李斯特菌究竟是何方神圣?

那么,单核李斯特菌究竟是何方神圣呢?杭妇院产科医生戴宜霏医师介绍,李斯特菌属现有2个群7个种,其中只有单核细胞增生性李斯特菌(LM)能够感染人类。它是一种兼性厌氧菌,生存能力强,在自然界广泛分布,主要存在于水、土壤、人和动物的粪便中,为人畜共患的疾病。

LM感染的发生几乎大多是因摄入受污染的食物,如奶酪、香肠、蔬菜和受污染的奶制品;该菌也可通过眼及破损皮肤黏膜进入人体而造成感染;性接触也是本病传播的可能途径,且近年有上升趋势。

LM进入人体是否致病与菌量、宿主年龄及免疫状态有关,大部分健康人群即使接触

甚至带菌也不致病,而易感人群主要为新生儿、老年人、妊娠女性、肿瘤患者、人类免疫缺陷病毒(HIV)感染者、器官移植者、糖尿病或肝脏疾病患者及接受肾上腺皮质激素治疗者。感染者中,约25%为妊娠女性,约10%没有任何已知危险因素或基础疾病。

孕妇感染后可没有明显症状,也可出现发热、头痛、肌肉酸痛、乏力、恶心、呕吐、腹泻等症状,当李斯特菌经胎盘感染胎儿时可出现胎动异常、胎儿窘迫、流产、早产、死胎等。

此前,国内外曾有多例因李斯特菌感染造成流产、死胎的报道,去年杭妇院也曾有一例28周感染李斯特菌而失去宝宝的案例。在感染李斯特菌后,即使新生儿存活,也有很大的风险罹患肺炎、脑膜炎、败血症,甚至可能因此出现智力缺陷,病死率可以高达到30%。

当然,准妈妈们也不必太过惊慌,只要严格做到以下这几点就可以很大程度上避免李斯特菌病从口入。

一、避免进食以下食物:热狗、午餐肉、冷盘、冷藏的肉类、鱼类(尤其是未经烧熟的)、贝类等海鲜;未经高温灭菌的生牛乳、乳酪等;未清洗干净的蔬菜、瓜果。

二、定期整理冰箱,做好清洁工作。

三、冰箱食物:生熟分开放,保持清洁,剩菜要翻热(70度2分钟以上),冰箱里没吃完的水果、糕点要密封。

据浙江在线

## 立夏,中医专家说要这样养生!



立夏表示即将告别春天,是夏天的开始,立夏怎么养生?丽水市第二人民医院中医专家荣春娇医师提醒:这个节气养生要顺应天气的变化,要早睡早起、饮食清淡,要注意养心!

### 1. 饮食清淡

立夏过后,温度会逐渐攀升,人们就会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。立夏饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶、多吃鸡肉、豆制品、瘦肉等。饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。

### 2. 早睡早起

“夏气与心气相通”,立夏养生要注意早睡早起,重

视“静养”。

### 3. 精神养生

荣医师提醒说,立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。因此要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,尤其是老年人不可有过激之处,要保持愉快的情绪,安闲自乐。

### 4. 食补凉血

立夏之后血热会给人带来很多不适,气虚血热会影响人的消化功能。因此,每顿饭不要过饱,给胃留下足够的蠕动空间。

### 5. 谨防外感

立夏养生要注意预防感冒,多喝水。此外立夏之后天气急剧上升,也勿因贪图过分凉快而猛吹空调或风扇,否则极易招来热感冒。

### 6. 避免贪凉

对大多数人来说,夏季应该避免贪凉,不用或是适度使用空调和风扇。最好常备一件长袖衣,随外界环境的变化加减衣服。

### 7. 养“心”天热宜戒怒

习惯上,人们将立夏作为夏季的开始。夏季与心气相通,有利于心脏的生理活动,因此,要顺应节气的这种变化,保养心脏。此时节,老年人要注意避免气血淤积,预防心脏病发作。

### 8. 关注心脏保养

立夏后,人们易感到烦躁不安,因此立夏养生要做到“戒燥戒怒”,切忌大喜大悲,要保持精神安静、心志安闲,心情舒畅,笑口常开。

### 9. 注重补肾助肝

对人体脏腑来说,立夏时肝气渐弱、心气渐强,此时饮食应增酸减苦,补肾助肝。保证胃肠功能正常,抵御暑热侵袭,是夏季养生的一环。

### 10. 冷藏食品放会儿再吃

人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃-8℃,肠胃受到强烈的低温刺激后,导致生理功能失调。因此从冰箱里取出来的食物要放一会儿再吃,且一次不要吃得太多。