

35岁孕妇吃冰箱剩菜后去世 警惕这个“冰箱中的隐形杀手”

最近，#35岁孕妇吃冰箱剩菜后去世#的话题上了热搜。据悉，这名孕妇是在吃了冰箱剩菜后感染李斯特菌，经全力抢救，坚持了3个月仍不幸离世，家人称她离开时才刚过完35岁生日两天。

悲剧令人心痛，更给人警醒。生活中，很多人都有一个误区，觉得冰箱是“保险箱”，食物放进去就不会坏、不会滋生细菌。但恰恰是这种认知，让隐藏在冰箱里的“隐形杀手”——李斯特菌，有了可乘之机。

李斯特菌到底是怎么回事？有哪些注意事项？

“冰箱隐形杀手” 李斯特菌

李斯特菌，全称单核细胞增生李斯特菌，是一种广泛存在于自然界中的食源性致病菌，也是病死率最高的食源性致病菌之一。

相较于其他的食源性致病菌，李斯特菌有一个独特之处是“耐寒”，它是常见食源性致病菌里最具风险的嗜冷菌，可在4℃冷藏条件下生长繁殖，在-20℃可存活一年，因此也被称为“冰箱隐形杀手”。

李斯特菌不仅生命力极强，藏身范围也非常广，不光是土壤、水、植物中都可能它的身影，日常食用的真空包装熟食（香肠、火腿）、未经消毒的生鲜奶、沙拉、果切、机打冰激凌，甚至未彻底清洗的生蔬菜，都可能被它污染。

尤其需要注意的是哈密瓜，它比其他水果更容易被李斯特菌污染。因为下雨时土壤中的细菌容易溅到这些近地面生长的果蔬上，再加上哈密瓜的果皮纹路比较多，清洗的时候很难完全洗干净，切瓜时就可能污染果肉。

高危人群务必当心

李斯特菌感染主要分两种类型：

1. 肠道型感染

这类感染潜伏期很短，一般在食用被污染食物后的8~48小时发病。大多表现为发热、肌肉酸痛、恶心、呕吐等肠胃不适，症状相对轻微，一般几天内便可自行痊愈。

2. 侵袭型感染

这类感染相当危险，而且潜伏期还特别长，可达2~12周。病菌会突破肠道屏障，侵入人体血液循环与神经系统，引发严重的败血症、脑膜炎。这类感染整体发病率不高，但病死率高达30%~70%。

李斯特菌是一种细胞内寄生菌，人体主要靠细胞免疫功能对其进行清除，所以对于免疫力正常的健康成年人，感染后大多没有明显症状，即便出现不适，也多是轻微的急性肠胃症状或流感样症状，比如发热、恶心、呕吐、腹泻、关节疼痛、肌肉酸痛等，通常具有自限性，几天内可自行痊愈，很难让人联想到是李斯特菌感染。

但对于孕妇、新生儿、65岁以上老人、免疫力缺陷者等免疫力低下人群，感染则可能非常凶险。尤其是孕妇，孕妇感染李斯特菌本人可能只会表现出轻微感冒症状，但却能引起胎儿感染，造成胎停、流产等严重后果，据统计约1/3的感染孕妇会发生流产。

新生儿、老人及免疫力缺陷者，感染后易引发脑膜炎、败血症、肺炎等严重病症，常出现高热、头痛、意识模糊、呼吸及循环衰竭等症状，病情严重时可危及生命。

防范李斯特菌 只需做到这几点

李斯特菌虽凶险，但并非无懈可击——李斯特菌不耐热，在70℃的环境下加热5分钟，就能将其彻底灭活。生活中，只要做好下面这几点，就能有效防范李斯特菌：

1. 定期清洁冰箱，生熟分开

每2~3个月彻底清洁一次冰箱，避免细菌滋生。存放食物时，要注意生熟分开，生肉、禽肉、海产品与即食食品（比如剩菜、水果、熟食）分开放置，用密封容器或保鲜膜隔离，防止交叉污染。

2. 缩短剩菜存放时间，务必彻底加热再食用

剩菜剩饭要在室温2小时内放入冰箱冷藏，存放时间最好不要超过24小时，尽量当天吃完。肉类避免反复解冻，解冻后及时烹饪。

从冰箱取出的熟食、剩菜，一定要彻底加热后再食用，肉类、海鲜、鸡蛋等要加热至中心温度≥70℃，持续2分钟以上，不要图方便吃冷食或半熟食物。

3. 高危人群从源头避免感染

孕妇、老人、新生儿及免疫力低下者，要尽量避免食用以下食物，从源头降低感染风险：未经巴氏消毒的生鲜奶、软奶酪；真空包装的即食熟食（如香肠、火腿、熏肉）；机打冰激凌、预切水果、凉拌菜、沙拉；未彻底清洗的生蔬菜、生肉、生海鲜；存放时间过长的剩菜剩饭，尤其是绿叶菜。

4. 养成良好生活习惯

处理生食后，一定要用肥皂或洗手液彻底洗手，避免手上的细菌污染其他食物。处理生食和熟食的砧板、刀具要分开，使用后及时洗净、晾干，避免交叉污染。

生食果蔬要彻底清洗，尤其是瓜类，切开后尽快食用或冷藏，不要放置过久。

吃东西前后，一定要用肥皂或洗手液彻底洗手。

据科普中国微信公众号



周继龙 / 图