

医学课堂

藏在冰箱里的李斯特菌

西安交通大学第一附属医院 副主任医师 刘小静 主治医师 胡楠 □张颖

炎炎夏日，从冰箱里拿出来一份冰凉的饮品或水果食用，顿时让人神清气爽。可有的人过瘾与满足后，却出现发热、头痛、腹泻等不同症状，这是为什么呢？其中一个原因就是李斯特菌在作怪。

李斯特菌全称是单核细胞增生性李斯特菌，其所致的疾病是危害最严重的食源性疾病之一。它是唯

一最常感染人类的一种，且人兽通吃（为人畜共患病原）。该菌生命力旺盛，对环境忍耐力强。它耐冷、耐酸、耐盐，4~10度为其

最适生长温度，可大肆繁殖，是“冰箱病”中威胁人类健康的主要病原菌之一。

李斯特菌存在于冰箱食物、水、土壤、腐烂蔬菜、受感染的人或动物之中，最常见的传染源为未经加热的冷冻食品、牛奶、蔬菜等。可经口食物摄入，或从胎盘途径

使胎儿感染，或经破损的皮肤侵入。孕产妇、胎儿、婴幼儿、老年人和抵抗力差的人是易感人群。

夏天是李斯特菌感染的流行季节，尤其是对于免疫力差的人、孕妇和胎儿应注意防范。可通过彻底煮熟食物，保持厨房、冰箱等的清洁，将李斯特菌感染的风险降低到最小。



专家释疑

如何判断青少年脊柱侧弯

宁夏中医医院暨中医研究院 主任医师 郭仲华

近日，门诊上遇到一位妈妈带着7岁的女孩来咨询，妈妈说从网上看到，如果孩子有高低肩，可能患有脊柱侧弯。经仔细检查后，其孩子脊柱发育是正常的。孩子妈妈解释说，是她的观察方法不一样。原来她是在孩子坐位时看到两边肩膀不一样高，于是做出错误判断。

脊柱侧弯具有一定隐匿性，如果脊柱侧弯畸形角度不超过30度，患者外表可无明显的畸形，家长不易发现。那么，怎样早期发现呢？这里介绍两种简单判断方法。

其一，站立，让孩子双手向前伸直再掌心紧贴，膝盖伸直，然后身体向前倾90度，假如孩子的肩背部两边高低不平，不对称，

出现所谓的“高低肩”，可能患有脊椎侧弯问题。

其二，站立，抬头挺胸，用细绳栓一个金属钥匙或小坠子，上端压在第七颈椎骨突处（即大椎穴），另一端让钥匙自然悬垂于尾椎处，观察细绳是否位于脊椎骨突的一条直线上，这就如同木匠使用线锤做垂直测量方法一般。正常人脊椎骨在一条垂直线上，如果脊椎骨突在胸背部或腰部出现部分偏歪而不在细绳垂线上，则考虑有脊柱侧弯。

一旦怀疑有脊柱侧弯，要及时到医院骨科或脊柱外科检查，由专科医生做细致的体格检查，借助X线片，才能最后确定。X线检查还可排除椎骨病变，有助于寻找病因。

疾病信号

夏日为何倍感疲惫

东南大学附属中大医院 主治医师 侯茜 □刘敏

每天都是哈欠连天，疲惫不堪？特别是在炎炎夏日，身体更觉沉重，难道是病吗？若是长期如此，最好到医院检查，排除因疾病导致的疲劳。

所谓慢性疲劳是指持续时间较长的疲劳（一般指1个月以上），多好发于脑力工作者，临床上表现为虚弱、无力、倦怠、犯困、缺乏活力、兴趣减退、不耐烦、不高兴等体力或脑力方面的不良感受。它会导致人们工作效率和生活质量下降，成为困扰人们生活和工作健康的问题。严重者甚至成为慢性疲劳综合征，长期过劳甚至能诱发各种潜在疾

病，发生“过劳死”。

为何夏季容易出现慢性疲劳呢？大多因体质虚弱，或习惯于空调环境而不耐受夏季气温，或是常于高温潮湿环境下工作、生活者。除感疲劳、困倦外，尚有胸脘痞满、头昏、烦躁、口渴、消瘦、多汗、食欲减退、小便短赤等表现。运用常规体检方法及指标体系检测，可以首先排除可能引起疲劳的躯体及精神心理疾病。从中医角度来说，夏季出现慢性疲劳的主要原因是患者素体虚弱，过度劳累、熬夜、压力大、吸烟饮酒等或饮食偏嗜，同时夏季暑热暑湿耗气伤阴，损伤脾胃。

专家析因

你的眼镜度数合适吗

上海交通大学附属第六人民医院 副主任医师 胡颖

现代社会，近视发病率越来越高，佩戴眼镜是近视患者的主要选择。我们的眼镜度数是否合适呢？

大部分时候我们简单验光之后，根据验光度数就可以配镜了。但眼镜是眼视光学的重要治疗手段，同样不合适的眼镜也是调节异常、成像异常、视疲劳等视觉异常的重要因素。

一副合适的眼镜不仅仅是参考验光度数，还需要结合眼部检查、视力及屈光状态、眼位、调节力、年龄等十几项指标而综合给出，最终得出科学合理的眼镜处方，也就是我们所说的医学验光过程。而最

终的医学验光结果，一定是在普通验光的基础之上进行增减调整才能得出。

这也就不难理解某些患者即便视力1.0也需要佩戴眼镜；而某些诸如弱视的小朋友即便戴眼镜，视力不提高也需要佩戴眼镜；某些高度近视或者高度散光患者，必须适当降低一定度数才行；某些远视、特别是存在调节性内斜视的远视患者，则必须足量完全矫正所有远视度数才可以。

所以，眼镜度数是否合适其实是一个非常普遍而又容易忽视的问题，我们有必要引起足够的重视。

防病警钟

泌尿系结石那些事儿

南昌大学第二附属医院 住院医师 王紫微

肾结石轻微患者症状一般为尿路不畅，重者则出现肾绞痛，且尿路梗阻导致肾积水、肾衰竭，晚期带来的并发症更会危害患者的生命健康。那么，什么是肾结石呢？肾结石形成的主要因素有哪些？

泌尿系结石是一种很常见的泌尿系统疾病，无论男女老少，都有可能成为“结石人”。在结石较小的时候，患者可能没有什么明显的不适症状，但若不及时治疗，可能会严重危害人体健康。

形成肾结石的主要因素：

1.不良的生活习惯

有些人平时不喜欢喝水，而是喜欢喝各种饮料，或者是吃菠菜等含有草酸类食物后吃含钙的食物。这往往就会导致体内钙沉积，同时

也让尿液浓度增加，从而就增加了形成肾结石的风险。

2.饮食不合理

平时不注意膳食均衡，以油腻、高脂肪、高胆固醇的饮食为主，这会大大增加肾结石的患病率。应注意自身饮食习惯，不要过量食用高脂肪、高蛋白食物。

3.不良情绪

比如长期忧虑、伤心、郁闷、烦躁的人群，就非常容易得结石病，还会出现消化不良、免疫系统异常等问题。

4.不吃早餐

很多人早晨起床之后不习惯吃早餐，这不仅伤胃，影响胃酸分泌，同时还会减弱消化系统的功能，从而诱发肾结石类疾病。