# 

小心冰箱里的嗜冷菌

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/08/10 17:55

## 医学指导/上海市疾病预防控制中心主任医师刘弘

夏天人们频繁使用冰箱,但冰箱的使用有讲究:有一种叫"嗜冷菌"的细菌很适宜在冰箱环境生长,给人们健康带来困扰。怎样才能消除冰箱里的嗜冷菌呢?请听专家的"支招"。

## 什么是嗜冷菌

嗜冷菌是一类菌的总称。一般在0~20之间最适宜生长,由于这个温度段与其他菌最适宜的温度段相比要低很多,所以得名嗜冷菌。也就是说,在冰箱中,当其他的细菌被冻死或是生长繁殖减慢时,嗜冷菌却如鱼得水,在其适宜的生长温度中,快速生长、大量繁殖。

## 嗜冷菌的危害

一般地说,食用了被嗜冷菌污染的食物,会导致恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。但嗜冷菌的危害远不止如此。李斯特菌可引起新生儿、婴儿化脓性脑膜炎、成人败血症、孕妇流产等。它来势凶猛,而且对常用的抗生素都不敏感,故而感染后病死率高。人们食用了存放在低温中被耶氏菌污染的食品,可出现腹泻,胃肠炎及阑尾炎样症状,还可发生脑脓肿、肝脓肿、败血症等。

#### 预防方法

把握好冰箱使用温度,冷藏室的温度一般应保持在4~10。

尽量食用新鲜的食品。若食物有剩余,应在冷却至室温后及时存放于冰箱,避免细菌在室温下 快速繁殖。

用保鲜盒或保鲜膜将生、熟食物分别装好,分开存放,避免交叉污染。

尽量不要将冰箱中的食物存放太长时间。确需较长时间在冰箱保存的食物,一般应将其放在冷冻室。

食用从冰箱中拿出的食物之前,需将之彻底加热,特别是剩饭剩菜,最好能再回锅煮一下。一般加热15分钟以上,可以保证去除可能污染的嗜冷菌,减少腹泻的发生。

经常清理冰箱,保持冰箱内环境的干净整洁,可以抑制细菌生长,减少其繁殖,这也是减少嗜 冷菌危害的有效方法之一。

#### 常见的致病性嗜冷菌

李斯特菌 在牛、羊、猪、马等家畜和鸡、鸭等家禽中广泛存在。

类丹毒杆菌 广泛存在于土壤、水和蔬菜中,在家畜、野生动物、鸟类中普遍存在。

荧光假单孢菌 在自然界分布广泛,是奶类、蛋类在低温条件下保存导致腐败变质的主要细菌之一。(全文摘自《大众医学》)