

# 水洗鸡蛋致中毒？科学吃蛋有讲究

■ 本报记者 施露

近日，“一家三口吃清洗过的鸡蛋后中毒”话题登上热搜。据了解，中毒的原因是鸡蛋变质，而变质的“导火线”竟是储存前用水清洗了鸡蛋。那么，为何鸡蛋经水洗后有变质风险？对于这一国民食物，我们如何科学吃“好”蛋？又有哪些误区需纠正？本报记者邀请食品与生物工程学院教授李述刚进行了可能致食物中毒的几点原因：蛋壳最外层的蛋壳外膜是阻挡细菌的天然“隐形屏障”，而水洗会破坏这层膜，若叠放不当储存，可能会加速细菌侵入，导致鸡蛋变质；若烹饪时未完全煮熟鸡蛋，则又大大增加“病从口入”的风险。

## 水洗鸡蛋风险大

“新闻中的中毒并非鸡蛋本身有问题，而是处理方式有误。”国家蛋鸡产业技术体系岗位科学家、合肥工业大学食品与生物工程学院教授李述刚分析了可能致食物中毒的几点原因：蛋壳最外层的蛋壳外膜是阻挡细菌的天然“隐形屏障”，而水洗会破坏这层膜，若叠放不当储存，可能会加速细菌侵入，导致鸡蛋变质；若烹饪时未完全煮熟鸡蛋，则又大大增加“病从口入”的风险。

对老百姓而言，正确存储是预防鸡蛋变质的关键。李述刚介绍，储存鸡蛋前不建议水洗，因为水洗会使蛋壳表面变得潮湿，容易加速微生物侵袭；若蛋壳上有异物，可用洁净水轻轻擦拭，确保表面干燥。储存时，最好将鸡蛋放在低温干燥、温度恒定且干净卫生的环境中，并定期清洁储存环境；存放时，建议将鸡蛋大头（气室所在端）朝上单独放置，避免与其他食物混放而引发细菌交叉感染。

关于鸡蛋挑选，李述刚分享了“看摸摸照”4字口诀：一看外壳是否规则、洁净、无污物；二摸外表是否手感光滑、无颗粒感和皱褶；三晃蛋体，若有晃动则表明存放时间较长；四照射鸡蛋，气室小则更新鲜。



在铜陵国家农业科技园区内的生产车间，工人正忙着将鸡蛋分拣、打包，送往市场。（资料图片）

## 可生食蛋并非无菌

富硒蛋、叶黄素蛋……食用这些功能性鸡蛋是否可以补充相应营养？李述刚解释，通过在鸡饲料中添加硒、叶黄素等微量元素，产出的鸡蛋中的硒含量会积累相关成分。“对大部分消费者而言，普通鸡蛋已能满足营养需求，不过大众可按需购买，如缺硒人群可选

富硒蛋作为营养补充来源，但消费者需根据自身情况合理选用，同时重视各种营养强化剂的总量控制，确保食用安全。”他说。

近年来，市面上号称的可生食蛋是否真的无菌吗？李述刚表示，可生食蛋是指在特定环境条件下卫生指标达到特定要求的鸡蛋。尽管正规厂家产品出厂时符合标准，但鸡蛋在运输、储存、制作等过程中，仍可能受到有害

微生物污染风险，“完全无菌”难以实现，消费者购买后需规范储存与正确使用。

中国科大附一院（安徽省立医院）临床营养科主任、安徽省临床营养质控中心主任荣爽补充，沙门氏菌作为肉蛋奶中的常见致病菌，可导致腹泻、呕吐等症状，生的或未熟的鸡蛋是主要的感染源之一。经过专业处理的无菌蛋细菌携带量虽低于普通鸡蛋，但体质敏感人群建议加热后吃，孕妇、幼儿则不宜生吃无菌蛋。

## 鸡蛋饮食误区多

消费市场中，关于“土鸡蛋”和“洋鸡蛋”的营养之争从未停止。对此，荣爽表示，二者在整体营养上没有显著差异，仅部分营养成分稍有差别——土鸡蛋的胆固醇、蛋白质、碳水化合物、钙等含量稍高；洋鸡蛋的脂肪、铁、硒和维生素A等含量则略胜一筹，可根据自身营养需求选择。

“只吃蛋白、不吃蛋黄更健康”是常见误区。“鸡蛋中的脂肪、维生素、矿物质等营养素主要存在于蛋黄中，而蛋白中主要含蛋白质，其他营养物质含量较低，想均衡摄入营养，蛋白和蛋黄都要吃。”她提醒，成人建议每日食用1枚鸡蛋为佳；高血脂人群若摄入其他高胆固醇食物较多，则建议当天吃半个鸡蛋，或只吃蛋白和2/3蛋黄。

鸡蛋烹制方式五花八门，哪种更好？荣爽表示，“煎蛋火候适中，时间不宜过长，否则影响口感和消化；蒸、煮更适合需严格控制脂肪的人群。”在鸡蛋烹饪处理上，两位专家一致建议，对于不够新鲜或未达到可生食标准的鸡蛋，必须严格禁止生食，也不得加工成溏心蛋、温泉蛋等半生状态食用。“这类鸡蛋在食用前需彻底加热至全熟，确保有效杀灭其中的有害微生物，才能保障食用得安全与健康。

# 躺着也“中枪”？带你看透压力性损伤的真相

在日常生活中，压力性损伤这一名词可能对许多人来说较为陌生。然而，它却是一种在特定人群中较为常见且可能引发严重后果的健康问题，正所谓“躺着也中枪”。今天，就让我们一同深入了解压力性损伤，揭开它神秘的面纱，掌握预防与应对的关键知识。

什么是压力性损伤？在现代医学领域中，压力性损伤是一个备受关注的问题。压力性损伤(Pressure Injury, PI)，也被称为压疮，是由于身体局部组织长期受压，导致血液循环障碍，组织缺血缺氧，进而引起皮肤和皮下组织的损伤。

为何“中枪”？持续的压力是导致压力性损伤的主要原因。当身体某部位长时间承受超过正常毛细血管压的压力时，会阻碍局部的血液循环，导致组织缺氧和营养物质供应不足。例如，一个长期卧床的病人，骶尾部持续受到床面的压力，血液无法顺畅地在该区域循环，组织就会因为缺血缺氧而受损。当患者从

平卧位被拉到半坐卧位时，身体下滑产生的剪切力也会对皮肤和组织造成伤害。而当患者在床上活动或者被移动时，皮肤与床单之间产生的摩擦力则会损伤皮肤表层。同时，皮肤长时间处于潮湿状态(汗液、尿液、各种引流物刺激等)，会削弱皮肤的屏障功能，皮肤组织极易破损，增加感染的风险。

压力性损伤(又称压疮)的分期及临床表现根据国际 NPUAP/EPUAP (2019年)分类标准，分为6个阶段。1期压力性损伤：皮肤完整，出现压之不变白的红斑，通常在骨隆突处。2期压力性损伤：部分皮层缺失伴真皮层暴露，伤口床有活性、呈粉色或红色、湿润，也可能表现为完整或破损的浆液性水泡。3期压力性损伤：全层皮肤缺失，可见皮下脂肪，但骨骼、肌腱或肌肉尚未暴露，可有腐肉，但组织缺失的深度不明确，可能包含潜行和窦道。4期压力性损伤：全层皮肤和组织缺失，伴有骨骼、肌腱或肌肉的暴露，常有腐肉和/或焦痂，通常有潜行和窦道。不可分期压力性损伤：全层皮肤和组织缺失，损伤程度被掩盖，由于腐肉和/或焦痂覆盖，无法确定其分期。深部组织压力性损伤：持续的指压

不变白的深红色、栗色或紫色变色，或表皮分离后出现深紫色伤口床或充血的水疱。同时增加了医疗器械相关压力性损伤；由器械(如氧气管、颈托)压迫导致，形态与器械相符。黏膜压力性损伤：如口腔、鼻腔等黏膜部位因受压损伤。

避免“疮”伤，解除“压”力的方法永远是预防大于治疗，具体可从以下几个方面入手。

要遵循“动一动”法则。长期卧床患者：应每隔2小时改变1次体位，减轻局部组织的压力，同时保护骨隆突处和支持身体空隙处；坐轮椅者：每30分钟抬臀减压10秒；医疗器械接触部位：定期评估医疗器械与皮肤接触的部位，采取适当的措施减轻压力，如使用泡沫敷料、翻身垫等。

要选好“装备”。使用减压床垫、三角翻身枕、轮椅坐垫等，可有效分散压力，减少压力性损伤的发生。

要做好皮肤“保养”。保持皮肤清洁干燥，避免潮湿和摩擦；定期检查皮肤，特别是骨隆突处；出汗或失禁后及时清洗，可用造口粉和皮肤保护膜保护脆弱的皮肤。

要加强功能锻炼。每日进行受压

局部按摩，局部按摩使骨突出处组织血流量下降，组织活检显示该处组织水肿，分离，因此应避免以按摩作为各期压力性损伤的处理措施。若需按摩，拇指指腹，环形动作，由近压力性损伤处向外按摩，且不要按摩发红的部位和发红的周边部位。

要保证营养供给。如患者无特殊营养禁忌，应给予患者充足的营养，保证蛋白质(鸡蛋、牛奶、鱼、虾、瘦肉等)、维生素(橙子、西兰花、胡萝卜、坚果等)和矿物质的摄入，有助于维持皮肤的健康和修复；给予高蛋白、高维生素饮食，纠正贫血和低蛋白血症。

要开展健康教育。对患者和家属进行压力性损伤预防的健康教育，提高其预防意识和能力。

压力性损伤是一个可预防的疾病，通过提高对其认识，采取有效的预防措施，可以降低压力性损伤的发生率。对于已经发生压力性损伤的患者，及时、正确的治疗和护理能够促进伤口愈合。此外，新型敷料和负压伤口治疗的应用也提升了治疗效果。通过医护患的密切配合，让我们共同守护皮肤健康。

安徽中医药大学第一附属医院 李亚芳

# 血常规检验：揭秘血液健康的密码

血液是生命之源，其不仅运输氧气和养分，还承载着身体健康的秘密。血常规检验作为一种基本的医疗检查，能够揭示身体的健康状态。通过这项检验，可以了解血液中不同成分的变化，及时发现潜在的健康问题。

## 血细胞的成分及其作用

血液的成分主要包括血浆、血细胞和遗传物质，其中血细胞包括红细胞、白细胞和血小板。

红细胞是血液中最丰富的成分，主要功能是携带氧气。它们含有一种特殊的蛋白质——血红蛋白，能够与氧结合，将氧气从肺部运输到全身各个组织，同时将二氧化碳带回肺部排出。红细胞的数量和质量直接影响我们的能量水平和整体健康，缺乏红细胞会导致贫血，造成疲劳、乏力等症状。因此，保持红细胞的正常功能是维持生命活力的关键。

白细胞是免疫系统的重要组成部分，负责抵御细菌、病毒等病原体的侵袭。它们通过吞噬、分泌抗体和释放化学物质等

方式，保护身体免受感染。白细胞分为多种类型，包括淋巴细胞、单核细胞和中性粒细胞等，各自承担不同的免疫功能。白细胞数量的异常变化可能提示潜在的感染、炎症或免疫系统疾病，因此定期监测白细胞数量是维护身体健康的重要措施。

血小板是血液中最小的细胞成分，但它们在止血和伤口愈合中发挥着至关重要的作用。当身体受伤时，血小板会迅速聚集到伤口处，形成血栓，阻止出血。同时，血小板还释放生长因子，促进组织修复与再生。血小板计数的正常范围对于保持良好的凝血功能至关重要，过低可能导致出血风险增加，而过高则可能引发血栓形成。因此，关注血小板的健康状况对于预防和治疗相关疾病具有重要意义。

## 血常规检验的基础知识

血常规检验是常见的实验室检测，通过分析血液样本中的细胞成分来评估健康状况。这项检验可以帮助医生筛查和诊断多种疾病，如贫血、感染和白血疾病。通常，血常规包括红细胞、白细胞和血小板等指标，能够快速提供重要的健康信息。

血常规中主要的检测项目包括红细胞计数(RBC)、白细胞计数(WBC)、血

红蛋白(Hb)、血小板计数等。RBC和Hb反映氧气运输能力，WBC指示免疫状态，而血小板则与凝血功能相关。这些指标共同帮助评估身体的健康状况。

RBC是评估贫血和脱水的重要指标，低RBC可能导致疲劳，高则提示脱水。WBC反映免疫状态，升高常表示感染或炎症。Hb负责氧气运输，低水平可能引发乏力，而血小板计数则是凝血功能的保障，确保止血和伤口愈合。

## 影响血常规指标的因素

饮食与营养对血液健康至关重要。摄入富含铁、维生素B12和叶酸的食物，如红肉、豆类和绿叶蔬菜，有助于提高红细胞和血红蛋白水平。运动也对血液成分有积极影响，适量的有氧运动能够促进血液循环，增加红细胞和血小板的生成，增强心肺功能。此外，压力和心理健康同样会影响血常规结果。长期的心理压力可能导致白细胞计数异常，进而影响免疫功能。因此，保持健康的饮食、适度运动以及良好的心理状态对维持正常的血常规指标至关重要。

## 血常规检验的临床意义

血常规检验在早期疾病筛查中发

挥着重要作用，通过检测红细胞、白细胞和血小板等指标，可以及早发现贫血、感染及血液疾病等潜在问题。例如，异常的白细胞计数可能提示感染或炎症。定期检验能够有效监测疾病进展，帮助医生评估治疗效果和调整方案，确保患者的健康得到及时关注和干预。因此，血常规检验是预防和管理疾病的重要工具。

## 血常规检验的注意事项

血常规检验并非适合所有人，存在一些常见误解，如认为只需在生病时进行检查，实际上，健康人定期检验同样重要，能够帮助早期发现潜在问题。检验前准备也至关重要，建议空腹8小时，避免剧烈运动和情绪波动，以确保结果准确。此外，告知医生任何正在服用的药物和补充剂，以防干扰检验结果，确保医生能够给出准确的判断与治疗方。定期检查可为健康提供坚实保障。

血常规检验不仅是一次简单的检查，更是打开健康之门的“密钥”。通过了解血液的奥秘，我们可以更好地照顾自己的身体，及时发现健康问题，进而为提升生活质量提供保障。

无为市中医医院检验科 吴春雷

# 8月卫生防病提示 (二)

八月全省多地正处“三伏天”，气温高、湿度大，适宜蚊虫孳生和细菌繁殖。小编在此温馨提示广大公众：做好登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病，霍乱等肠道传染病和发热伴血小板减少综合征的预防。

## 登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病

蚊媒传染病是通过蚊子叮咬传播病原体的一类传染病，常见的蚊媒传染病有登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病、黄热病、疟疾等。其中，登革热和基孔肯雅热均以发热、关节痛/关节炎、皮疹等为主要临床表现。

### 预防措施

- 1.及时清理住家及周围各类无用积水，家中水生植物建议每周彻底换水一次，减少蚊虫孳生地。
- 2.室内安装蚊帐、纱窗等防蚊用

具，或使用电蚊香等灭蚊产品以减少蚊虫叮咬，前往户外场所时提前使用驱避剂。

3.外出时穿浅色长袖长裤，在裸露皮肤处喷涂驱蚊剂。不要在户外树荫、草丛、凉亭等蚊虫密集处久留。

4.尽量避免前往登革热和基孔肯雅热流行地区。如必须前往，需做好个人防护措施，返回后如出现发热、皮疹、出血等症状，应及时就医并主动告知医务人员旅居史。

## 霍乱等肠道传染病

肠道传染病是指由细菌、病毒等病原微生物引起的，以腹泻、腹痛为主要症状的一类传染病，主要经粪-口途径传播。夏季常见的肠道传染病包括霍乱、细菌性痢疾、伤寒、其他感染性腹泻等。

### 预防措施

- 1.养成良好的卫生习惯。饭前便后要洗手，用流动水和洗手液洗手

15秒以上。

2.吃熟食，避免交叉污染。食物要煮熟煮透，尤其是肉、蛋、海鲜、贝类等；冰箱存放的剩菜要彻底加热后食用；加工食品时生熟分开，避免交叉污染。

3.外出就餐注意卫生。外出就餐要选择卫生条件好、具备食品卫生许可证的正规餐厅，尽量不吃路边摊，少吃凉拌菜、卤菜等生冷食物。

## 发热伴血小板减少综合征

主要通过蜱虫叮咬、直接接触病人血液或分泌物等体液感染。临床主要表现为持续高热、乏力、肌肉酸痛，严重可致多器官衰竭。目前尚无特效临床治疗药物和疫苗。

### 预防措施

- 1.定期清理居住环境周围的杂草和灌木丛，清理蜱虫孳生地，减少蜱虫的栖息场所。
- 2.生活在丘陵、山地、森林等地区的居民，应当注意家居环境中游离蜱和饲养家畜身上附着蜱的清理和杀灭工作。
- 3.户外活动时，避免在蜱虫栖息地(如草地、树林)长时间停留。如需

进入，应穿长袖衣裤、扎紧裤腿。在裸露的皮肤上涂抹含有避蚊胺(DEET，只推荐2岁以上的人员使用)的驱避剂。

4.户外活动后，应及时对全身进行检查。重点检查头皮、颈部、耳后、腋窝、腹股沟、膝盖后侧等皮肤褶皱处，这些部位是蜱虫常附着的地方。

5.如不慎被蜱虫叮咬，应使用镊子夹住蜱虫的头部，缓慢而稳定地向上拉，不要用手动强行拔除，以免口器残留在皮肤内。还可以使用酒精浸泡或酒精棉签擦拭蜱虫，使蜱虫头部放松或死亡后再用镊子取出。如果没有把握自行处理，应尽快就医。

据安徽疾控微信公众号

# 痒到崩溃，特应性皮炎怎么破？

特应性皮炎，是以瘙痒和皮肤干燥为主要症状，反复阵发性加重发作的炎症性皮肤病，常见于婴幼儿及儿童。临床多见反复发作的阵发性剧痒、皮肤干燥、伴有湿痒样皮疹等表现。病因非常复杂，“长期反复”“难治愈”严重影响患者睡眠、情绪、工作和生活等诸多方面，甚至因精神焦虑会导致患者出现“抑郁症”。笔者将从以下几个方面分析特应性皮炎，并告诉大家如何科学治疗。

## 认识特应性皮炎

特应性皮炎是一种复杂因素参与的慢病炎症性皮肤病，与机体的免疫功能紊乱、遗传倾向、皮肤屏障功能缺陷，以及外界环境因素刺激等多种因素有关。患者机体对过敏原等普通物质，如尘螨、花粉、动物皮屑、某些食物等过敏，造成患者产生炎症；如果父母一方或双方患有哮喘、过敏性鼻炎、特应性皮炎的患者，其患本病的概率也大大增加；患者皮肤角质层结构紊乱、脂质分泌减少，皮肤保湿和保护能力下降，皮肤更容易干燥、脱屑，容易受细菌、病毒和过敏原的感染等；受心理、气候及季节变换等因素变化，出汗刺激，以及不注意洗护等因素刺激，致患者病情反复发作，形成“起疹-搔痒-抓挠-加重”的恶性循环。

## 判断特应性皮炎

很多人一旦皮肤发红、起疹、脱屑，甚至痒到睡不着，就以为是“湿疹”，随便抹点药膏了事。其实，特应性皮炎虽属湿疹类型，但有其独特的症状和诊断标准。典型表现为反复或持续的瘙痒、皮肤干燥、红斑、丘疹、脱屑，同时还有渗液、结痂或皮肤增厚。不同年龄段表现各异：婴幼儿常见于面部、头皮、四肢外侧，儿童期多发于颈部、肘窝、腋窝等屈侧部位，成人则以顽固性瘙痒和皮肤增厚为主。

特应性皮炎常伴随过敏性鼻炎、哮喘等过敏疾病，易合并皮肤感染或结膜炎，具有痒痒顽固、反复发作、干燥脱屑、过敏体质及特定部位发病等特点。如果自己或孩子长期反复出现这些症状，应及时就诊皮肤科，明确诊断，规范治疗。自行处理不仅可能延误病情，还可能导致激素依赖。

## 长期管理防复发

很多患者一旦症状缓解就放松警惕，不再涂药、不再保湿，这往往是病情反复的重要原因。特应性皮炎是慢性病，管理要像“慢跑”，不能急也不能停。

坚持日常保湿是核心，每天早晚、洗澡后务必使用保湿霜。饮食方面要避免摄入已知过敏原，饮食清淡，规律作息、多喝水、增加富含维生素的蔬果，有助于提高自身免疫调节力。

衣着选择上，应避免穿化纤、毛呢等刺激性面料，尽量选择棉质宽松衣物；床单、被罩要勤洗勤晒，减少螨虫滋生。小孩患儿需避免搔抓痒，要为患儿戴上纯棉的手套，剪短指甲，必要时进行行为干预训练，避免因搔抓导致皮肤损伤。

从精神上进行疏导。这种日久不愈的痒痒也会让患者的不良情绪一时间无法排解，特别是病儿，因面部的损害，易招致同龄人的排挤。这时，家庭的关怀和理解、病友的理解和帮助，医者必要的心理疏导，能让他们健康平稳地度过病期。

安徽省庐江县中医院皮肤科 李康东