



## 喝现挤现卖牛羊奶 有感染“懒汉病”风险 布鲁氏菌病易被误诊误治

布鲁氏菌病简称“布病”，因部分患者表现为乏力、懒动，又称“懒汉病”，是一种由布鲁氏菌引起的危害人民健康和畜牧业发展的人畜共患传染病。这种病不仅一般的群众不了解，绝大多数的临床医生亦了解不深，常常导致误诊、误治，延误病情。泉州疾控专家为大家介绍这个“怪病”。

布病，人类主要通过直接接触病畜或其排泄物，或者食用未加工熟的病畜肉类及其奶制品而感染，主要表现为长期发热、多汗、关节痛和肝脾肿大等。目前，已知有60多种动物可作为布鲁氏菌贮存宿主，羊、牛、猪是较为常见的传染源，其中羊是人类布病最主要的传染源。人类普遍易感，尤其是接触病畜的兽医、检验人员、饲养放牧人员以及皮毛加工、屠宰、挤奶人员等，被布鲁氏菌侵入后，在一定条件下均可发病。

布病主要传播途径有三个：  
经皮肤黏膜直接接触传染。人如果直接接触病畜污染的水源、土壤、草场、工具或其排泄物，或在饲养、挤奶、剪毛、屠宰以及加工皮、毛、肉等过程中没有注意防护，可经受损的皮肤或眼结膜感染该病。间接接触病畜污染的环境及物品也会感染。

经消化道传播。主要是食用受布鲁氏菌污染的乳类、水和食物而感染。  
经呼吸道传播。布鲁氏菌污染环境后形成气溶胶，可发生呼吸道感染。皮毛加工企业职工、圈舍打扫以及布鲁氏菌实验室操作人员容易通过该种途径感染。

泉州疾控提醒，市民可采取以下措施预防布病：  
选择正规可靠的店家。肉一定要烤熟了再吃，一般情况下加热至60℃，10—20分钟可杀死此类病菌。

不喝现挤现卖的牛奶、羊奶。现挤现卖的牛奶、羊奶比较新鲜，没有添加剂，但现挤的牛奶、羊奶品质和卫生都很难保证，由于挤奶是徒手操作，很容易将细菌等微生物带入奶中。

从业人员注意做好防护。畜牧从业人员、畜产品加工人员工作时要穿好工作服、胶鞋和手套，并及时做好消毒工作。

出现长期发热、多汗、关节痛等可疑症状时，要及时到正规医疗机构就诊，并主动告知医生接触史。

□融媒体记者 张淑辉 通讯员 贺兴增

# 过量摄入添加糖，带来龋齿、肥胖、糖尿病、心血管疾病等隐患 来杯奶茶消暑？莫成“甜蜜负担”

在年轻人看来，奶茶是食物界“顶流”。福建疾控专家提醒，奶茶虽然好喝，但并不是健康食品，大多含有较高糖分，多喝无益，切莫让它成为身体的“甜蜜负担”。  
□融媒体记者 张淑辉 通讯员 阳丽君

## 糖过量引发健康问题

根据《中国居民膳食指南》，含糖饮料的定义是，在制作过程中人为添加糖，含糖量超过5%的饮料。常见的含糖饮料包括软饮料、果汁、运动饮料、加糖的咖啡和茶、奶茶等。

这些添加糖并非食物天然所含，而是在食品生产和制作过程中，为了增加甜味、改善口感或提升食品外观而人工添加的，如白砂糖、冰糖、红糖，以及果葡糖浆、麦芽糖浆等。

这些人工添加的糖分已经广泛渗透于我们的日常饮食中，从面包、饼干等谷物制品，到沙拉酱、番茄酱等调味品，再到糖果、巧克力、甜点以及含糖饮料，无处不在。喜好甜食的我们往往在不知不觉中摄入了过多的添加糖。这些过多摄入的添加糖会给我们的身体带来诸多健康威胁。

过量摄入添加糖可增加龋齿发病风险。糖是口腔中某些细菌的主要能量来源，这些细菌在糖的作用下会大量繁殖并产生酸性物质，这些酸性物质会破坏牙齿的釉质，进而导致龋齿发生。不仅如此，口腔长时间处于高糖状态还会增加患上口腔溃疡和牙周炎等疾病的可能性。

此外，糖摄入过量会增加超重和肥胖的风险。当糖摄入超过身体所需时，多余的糖会通过糖异生过程转化为脂肪，并在体内储存起来，进而导致体重不断增加。

研究还发现，过多摄入添加糖会增加患糖尿病、心血管疾病等慢性疾病的风险。



奶茶属于含糖饮料，过多摄入，有害健康。(CFP)

## 五招让你学会控糖

《中国居民膳食指南》建议每日添加糖的摄入量不超过50克，最好控制在25克以下。面对摄入过多糖带来的诸多危害，我们应该积极采取措施加以控制。那么，如何控制糖的摄入量呢？福建疾控专家建议：

首先，我们需要了解糖的来源。根据

《中国居民膳食指南》，我国3岁及以上城市居民糖摄入的主要来源为食糖(28.2%)、含糖乳制品(24.4%，其中含糖酸奶占21.9%)、饮料类(17.7%)、焙烤食品类(19.9%)，其他含糖食品合计占9.8%。

因此，我们可以从五方面入手，通过减少含糖食物的摄入量来控糖。

减少含糖饮料的摄入，如汽水和果汁等，改喝白开水、茶或无糖饮料。

少吃或不吃糖果、巧克力、蛋糕等高糖食品。

选购食品时仔细阅读食品包装上的营养标签，了解食品的糖含量，并优先选择低糖或无糖的食品。

降低外出就餐的频率，因为外出就餐时很难准确控制食物的糖分含量。提倡在家自主烹饪，更好地掌控食材和调味品。

增加摄入富含膳食纤维的食物，如蔬菜、燕麦和全麦面包等。膳食纤维有助于稳定血糖水平，减少对甜食的渴望，从而有助于控制糖分的摄入。

## 特殊人群慎饮含糖饮料

近年来，全球含糖饮料的消费量不断增加，多项研究表明，含糖饮料摄入过多会导致肥胖、II型糖尿病和心血管疾病的风险增加。数据显示，全球每年有

18.4万人的死亡可归因于含糖饮料。

奶茶大多使用了较高浓度的茶汤，而茶叶中富含咖啡因和茶多酚，若消费者长期过量摄入咖啡因，也不利于身体

健康。儿童、孕妇、患有高血压的消费者以及对咖啡因敏感的消费者应谨慎摄入咖啡因。经营者宣称的“无糖”并非完全无糖，并不排除原料中含糖量过高的可

能。糖尿病患者等需要控制糖摄入量的人群以及老年人、儿童，都应尽量避免或减少饮用奶茶。与此同时，专家也建议：多喝白水和淡茶水。

## 牙周炎没有得到有效控制，会发生牙龈退缩 “牙龈线后移”成中年新烦恼

暴露年龄的不只是逐渐后移的实际线，还有口中的牙龈线。近日，“牙龈线后移”成了网络热门话题，被称为“中年人的新烦恼”。

比起人们对蛀牙的熟知程度，牙周病或许并不那么广为人知，但它的发病率却高得吓人。据第四次全国口腔普查结果显示，中老年人的牙周健康率不足10%，也就是说中年以后几乎人人都患有牙周病。

“牙周病是指发生在牙齿周围组织的疾病，是各类牙龈病和牙周炎的统称，日常所说的牙周病一般是指慢性牙龈炎和慢性牙周炎。”泉州市牙医师协会副会长、副主任医师王东涛介绍，牙骨质、牙槽骨、牙周膜以及牙龈这些牙周组织将牙齿牢牢地固定在牙床上。如果把牙齿比作大树，那么牙周就是牙龈周围的土壤，牙周病就是“水土流失”的过程。

“牙周病的发生与多种因素相关，但其罪魁祸首是牙菌斑。”王东涛说，口腔中的细菌并不是单打匹马作战，而是相互抱团取暖，形成一个“小团体”，这就是牙菌斑。牙菌斑，一般肉眼不容易观察到，但搞起破坏来毫不含糊，不仅腐蚀我们的牙齿、侵占牙周的领地、损伤牙周组织，还让

驻守在牙周的免疫细胞失了分寸，在与细菌的厮杀过程中误伤牙龈，这就导致了牙龈红肿，也就是牙龈炎。

此时，如果及时把牙菌斑清除，那么“战火”很快就会熄灭，牙龈就能得到休养，很快便恢复如初。但是如果牙菌斑持续堆积，甚至钙化形成牙结石，不仅细菌可以持续搞破坏，免疫细胞与细菌之间的大战也会进入胶着状态，无辜的牙周组织不断受牵连，造成深层牙周组织被破坏吸收，然后牙龈退缩、牙缝变大、牙齿松动脱落等各种麻烦接踵而至，这就发展成了牙周炎。

“临床上，刷牙力量过大，使用过硬的牙刷，牙列不齐或者咬合创伤等，都会导致牙龈退缩。”王东涛说，但牙周炎是导致牙龈退缩的主要原因之一。牙周疾病一般在年轻时症状比较轻，大多数会表现为单纯的牙龈炎，如果及时治疗，认真刷牙的话，是不会导致牙龈退缩的。但是随着年龄增长，牙周炎没有得到有效控制，牙龈退缩就会发生。

所以，对于大多数人来说，想预防“牙龈线后移”，应该从正确的口腔清洁方式做起。那么，怎么正确刷牙呢？

刷牙：避免横向刷牙，应坚持采用巴



刷牙力量不可过大，勿用过硬的牙刷，以避免牙龈退缩。(CFP)

氏刷牙法，将牙刷毛尖端对着牙龈，呈45度斜角，略为加压。

牙线：建议在使用牙线时，让牙线拉锯式地通过邻牙之间的接触点。当牙线进入到牙龈下方0.5—1毫米时，就不能再深了。

冲牙器：使用冲牙器时，应选择相对柔和一点的档位，如果冲洗时牙龈有痛感，就说明冲力过大了。水流冲击力过大可能造成软组织创伤。

□融媒体记者 张淑辉

## 健康新知

### 中药煎煮时需要搅拌吗

中药是否煎煮得当，直接关系到临床治疗的效果。在煎药时，搅拌的目的是使药物的有效成分尽量煎煮出来。

传统煎煮中药方式中的搅拌，一是在煎煮前浸泡药材半个小时，搅拌则是在浸泡15分钟时翻动药材，以便药材浸泡完全，有效成分煎出率高；二是在煎煮时，为防止药液溢出而少次搅拌。

不过，在煎药过程中是否要搅拌，要根据实际情况而定，有些药材煎煮时是不宜搅拌的。

辛散解表或芳香化湿等方药，其方中组成主要是一些含有挥发油的芳香性药材(如薄荷、藿香、紫苏叶等)，宜武火急煎，一般不宜久煎，如果频繁揭盖搅拌，其有效成分挥发油会随水蒸气散发到空气中，药效将大打折扣。一些补益类药物(如人参、鹿茸、西洋参等)，需要用文火久煎使其有效成分充分煎出，应盖上盖子煎煮，不宜搅拌，以防止药物成分在慢煎久熬中随水蒸气丢失。

质轻、体积小、用量大的药材，如白花蛇舌草、夏枯草、淫羊藿等，以及一些不易溶解的药材在煎煮时可搅拌，保证药材均匀受热，使有效成分完全溶解，同时也可防止药液溢出。

搅拌时要注意以下几点：  
首先，应避免采用铁、铝、塑料器具等搅拌，以免发生化学反应或产生沉淀、降低溶解度等现象，影响疗效或产生副作用。

其次，翻动时应到达锅底，仅在药物的浅层搅拌是达不到效果的，搅拌后应立即盖上盖子。  
(来源：家庭医生报)

## 定期查骨密度 防治骨质疏松



常晒太阳有助于防治骨质疏松。(CFP)

据相关调查研究结果显示，在我国65岁以上的人群中，女性骨质疏松患病率超过50%，男性骨质疏松患病率则超过10%。泉州市中医院骨科主任医师苏再发介绍，骨质疏松是因骨量减少、骨密度下降、骨微结构破坏，导致骨脆性增加、骨折风险增高的代谢性疾病，在中老年人中较为常见。

“40岁以后，人体的骨量往往就开始减少了。一些老年骨质疏松患者会出现驼背的症状。”苏再发建议，40岁以上人群定期检查骨密度。想要预防骨质疏松，要做到以下几点：

提高钙的摄入量。女性绝经之后，每天要根据身体的实际状况，适当补充钙质和维生素D。钙质能够增强骨骼的密度，抑制骨吸收，而维生素D能够帮助人体更好地吸收钙元素。

适当运动，常晒太阳。运动对骨骼健康有帮助，可有效调节骨代谢。适当的运动还能增强肌肉力量，提高平衡能力，减少跌倒的风险，降低因骨质疏松引起骨折的可能性。

接受抗骨质疏松药物治疗。治疗骨质疏松，除了调整生活方式，补充钙质和维生素D以外，有的患者还需要在医生指导下，采用多种药物进行针对性的治疗。  
□融媒体记者 张淑辉