

TOP 养生 | 健康人人问

近日不少知名洋奶粉陷入“毒奶门”，一时间，肉毒杆菌成了家喻户晓的大热名词，那么，究竟肉毒杆菌是什么，食用的肉毒杆菌与美容注射的肉毒杆菌有什么异同？肉毒杆菌到底有何危害？记者带您一同来揭秘。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

深藏奶粉中有毒 VS 注射皮肤可美容 肉毒杆菌到底是个啥？

有毒

何为肉毒杆菌？

“肉毒杆菌的全名叫肉毒梭状杆菌，广泛分布于土壤、淤泥及动物粪便中，其中土壤是重要污染源。”国家二级营养师王旭峰告诉记者，肉毒杆菌家族一共兄弟7个，本身其实没有毒性，但其中有4个能在厌氧环境下(比如肠道、密闭发酵食品)产生肉毒毒素。在我国的新疆、青海等少数民族地区几乎每年都会出现自制发酵肉制品导致的肉毒中毒，甚至死亡。

肉毒杆菌毒性强烈

“肉毒杆菌的毒性非常强。”王旭峰指出，它能导致人的肌肉麻痹，造成语言、吞咽、呼吸等方面的障碍。由于成人肠道菌群较为稳定，少量的肉毒杆菌并不容易繁殖和生存，所以食品中含有少量肉毒杆菌对成人的危险性比较小，但婴儿尤其是1岁以下的小宝宝，正常菌群还处于建设阶段，这个时候可能对宝宝造成较大影响。肉毒杆菌一般对热很不稳定，用开水冲含有肉毒杆菌的奶粉，可灭活毒素，但生产这种毒素的母体一芽孢，则不会这么容易被杀死。实验显示，在单纯的热环境，只有达到180℃高温且持续约10分钟才能杀死这些芽孢，但一旦水温下降，肉毒杆菌会重新恢复活力，代谢产生新的毒素。

牛奶和奶制品食品放置时间过长也会容易变质产生肉毒杆菌。如果不慎摄入肉毒杆菌，轻微的可能使肚子、肠胃不舒服，重则会视力模糊、眼睑下垂、复视、瞳孔散大、语言障碍、吞咽困难、呼吸困难的，继续发展可由于呼吸肌麻痹引起呼吸功能衰竭而死亡。

毒性虽强但可医用

有“美容大王”之称的台湾女明星大S在她的美容秘笈里曾无数次提到肉毒杆菌注射，那么为何在食物中会引发剧毒的肉毒杆菌，注射还能美容呢？

“因为肉毒杆菌分泌的毒素能够使肌肉暂时麻痹，所以最初医学上利用肉毒杆菌来治疗斜视、眼睑痉挛、多汗症等疾病，后来医生们发现，肉毒杆菌对除皱、美容有相当好的效果，于是就应用到了美容手术上。”中国鼻整形专家牛永敢博士介绍，通常美容手术中应用的则是A型肉毒杆菌，药效维持的时间也较长。

肉毒杆菌不可自行注射

“注射肉毒杆菌是一种介入性微创治疗，对于医疗环境和注射医师的要求绝不比手术低，需要正规有资质的医生方可实施。”牛永敢博士说，肉毒素的保存状态必须在2℃~8℃冷藏或-5℃以下冷冻保存，必须是真空。

他指出，人的面部有着丰富的血管神经，如果求美者不熟悉解剖学，自行网购肉毒素注射，会导致眼睑下垂、眉下垂、局部肿胀、吞咽困难、面瘫症状等并发症。此外，注射美容品并不是适宜所有人群，如果没有进行事先检测，极易带来生命危险。

美容

■特别提醒

生活中如何预防中毒

“相比于奶粉，家庭自制豆制品、肉制品等食物发生肉毒中毒的可能性更大。”王旭峰指出，预防肉毒杆菌最好的方式就是原料控制、环境监测，高温杀菌，在现代工业化食品的生产过程中，一般都能保证做到高温杀菌，但在家庭自制食品时，就很难保证了。

“生活中要保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。”王旭峰强调，首先食物要彻底加热，尽量避免家庭自制发酵食品，如豆瓣酱、豆酱、豆豉、臭豆腐等，夏天尽量不留剩饭菜，如果有要注意迅速冷却并低温储存，亚硝酸盐对肉毒杆菌具有抑制作用，不要抗拒熟肉制品里的亚硝酸盐。

专家指导: 河南中都皮肤病医院 毛虎

夏季皮炎激素药膏莫乱用

皮肤出现问题先选择温和药物
若症状加重请尽快就医

张女士外地旅游归来，四肢都是小红点，越抓越痒。将小红点挤破后涂上花露水，顿时觉得舒服多了。不料不久，四肢出现一片片红疹，整张脸肿得像包子，张女士近日到河南中都皮肤病医院皮肤科就诊，被确诊是夏季皮炎，抓破后抹花露水过敏继发过敏性皮炎。

什么是夏季皮炎

河南中都皮肤病医院皮肤科毛虎主任介绍，夏季持续高温，天气闷热，人体的汗液增多，又不能及时清除，汗液里的化学成分刺激皮肤，便可以引起“夏季皮炎”，导致皮肤发红、出疹、瘙痒。临床主要表现为：初期，针尖大至粟粒大密集小红斑，继而出现小丘疹和丘疱疹，自觉瘙痒。搔抓后局部常伴有渗出、结痂和抓痕及浅褐色色素沉着。

夏季皮炎切勿乱抹外用药膏

毛虎说，由于夏季皮炎大多伴随着瘙痒，让病患很难忍受，很多人为了图方便，习惯于自行购药解决这些皮肤问题所带来的瘙痒、发烫等困扰。甚至用花露水、防晒霜涂抹患处。不仅不治病，反而因为使用不当会使皮损症状加重，有的更因为使用花露水过敏造成继发过敏性皮炎。

用错药物可能加重皮肤损害

据毛虎毛介绍，每一种不同的皮肤病用药也不同。像日光性皮炎是对紫外线过敏所致，多发于面部、颈部和颈前“V”形区、手背及上肢，表现为红斑、丘疹、小

水疱等，可以用炉甘石洗剂、地奈德乳膏等。丘疹性荨麻疹多为蚊虫和跳蚤等昆虫叮咬造成的，表现为点状红斑、水疱，皮疹多发于躯干、四肢，瘙痒明显，可以用重楼解毒等酞类药物。而对于真菌感染造成的足癣(脚气)、手癣、股癣等，如果只是有些脱屑、红斑、丘疹，不是反复发作的话，可以用抗菌类药膏，同时要注意个人用品的消毒才能防止复发。对于比较严重的情况或是出现真菌感染(灰指甲)的时候，只使用外用是不够的，一定要配合口服药物才能痊愈。

特别需要注意的是，为缓解皮损症状，把激素类药和抗菌类药物错误使用，往往会加重症状。所以，出现皮肤问题应该在专业医生的指导下用药。

患者应首先选择温和的药物

毛虎提醒，其实，对于皮肤外用药物的正确选择是相对复杂的，专业医生在使用时也需要根据患者的病情和相关的化验结果(如：过敏原的检测)来进行选择。所以，在对病情有一个正确的判断之前，患者很难做到选择正确。毛虎主任建议，患者在症状较轻时如果是自行用药，最好选炉甘石洗剂之类温和的一些的药物，如症

状不能改善或加重时，应该尽早到医院皮肤科就诊。

皮炎涂药处不宜再抹防晒霜

毛虎说，许多人认为，夏季皮炎往往多由日晒引起，于是采用防晒用品来治疗夏季皮炎。其实不然，夏季皮炎的患者在患处使用治疗皮炎的软膏以后就不宜在同一处涂防晒霜。因为防晒霜大多是化学制剂，容易和抗炎软膏产生化学反应。若频频使用，也会加重皮炎症状。夏季皮炎患者在治病同时还应避免外出日晒和闷热环境。

如何预防夏季皮炎

首先，要注意防暑降温，高温天尽量待在阴凉通风的地方，避免外出。若外出无论阴天、晴天，皆可用遮阳伞遮光，阻挡紫外线对皮肤的伤害；其次，不穿不透气的衣裤，应穿棉麻或真丝等纯天然衣裤；另外，夏天要多喝水(非饮料)，以稀释汗液里化学成分的浓度；很多食物和植物也可防治夏季皮炎，比如：薏苡仁汤、绿豆汤、大麦茶、菊花茶、金银花露等，也可用鲜藿香、鲜佩兰煎汤代茶。要保持皮肤的清洁，每天洗澡的时候可以用一些含中药

成分和具有杀菌作用的浴液。一旦出现轻微的皮炎、热痱子，洗澡后把皮肤晾干，扑一些爽身粉，通常可以自己消退。

夏季皮炎若已发生，患处应常用清水冲洗，不宜用热水和碱性很强的肥皂烫洗，洗后用于柔软毛巾轻轻揩干后，搽些清凉止痒剂或含有激素的止痒搽剂，避免用毛巾重擦皮肤及搔抓。夏季皮炎发生时，还应忌饮酒、忌食易引起过敏及刺激性的食物。当剧烈瘙痒时，应到医院诊治，不宜延误。

■活动链接

皮肤病北京专家会诊通知：

会诊时间：8月17日~18日
会诊地点：河南中都皮肤病医院
会诊专家：

葛蒙梁 北京医院皮肤科主任 主任医师 医学博士

杨顶权 北京中日友好医院皮肤科主任 主任医师 硕士生导师

王怀劬 北京首钢总医院原皮肤性病科主任 副主任医师