

全国食品安全宣传周

“食”刻守护 安全相伴

本报记者 李嘉

今年6月的第三周是第14个全国食品安全宣传周,今年的宣传主题是“普及食品安全常识,建立科学饮食文化”。如何辨别每天吃的食物是否安全?让我们一起了解食品安全知识,把好食品安全关吧!

培养饮食安全习惯

养成良好的饮食习惯,饭前要洗手,洗干净、煮熟了的食物才能食用。一日三餐要吃饱,定时定量进食,切忌暴饮暴食。不吃生冷食物、不吃不洁瓜果、不吃腐败变质食物、不吃冷菜、不喝生水、不吃垃圾食品。用餐餐具洗净、消毒,不用不洁容器盛装食品,不乱扔垃圾防止蚊蝇孳生。剧烈运动后不要急于吃食物或喝水。

引起食物中毒的常见因素

- 1.在食物危险温度带(5°C-60°C,尤其是37°C-42°C区间)贮藏食物。
- 2.不当地冷藏/加热/解冻食物。
- 3.从烹调到食用的时间间隔太长,使细菌有足够的繁殖时间。
- 4.生熟食品交叉污染。
- 5.使用受污染的生食品或原料。
- 6.已加工的食物被污染。
- 7.厨房设备、餐具等清洗、消毒的方法不正确。
- 8.由病原携带者或感染者加工食品。

食物中毒应急措施

食物中毒的应急措施主要包括催吐、中和解毒、洗胃和导泻等。催吐可



排出残留在胃内的毒物,适用于意识清醒且没有呕吐患者,催吐时可以用手按压或筷子刺激舌根部,促使胃内容物呕出。中和解毒是指在中毒后立即口服蛋清、牛奶等,中和沉淀有毒物质。洗胃是指在医院内,用洗胃机或者用人工方法排出毒物,可以清除胃内残留的有毒物质,减少毒素的吸收。对于已经进入肠道的毒物,可以使用泻药来促进毒物的排出。但泻药不能过度使用,以免引起身体脱水或肠道损伤。应在医生的指导下使用泻药。此外,食物中毒后,患者可能会出现呕吐、腹泻等症状,导致水电解质失衡。患者应多喝水、淡盐水或补充电解质溶液,以维持水电解质平衡。中毒症

状严重时,应及时寻求医疗帮助,拨打120急救电话或前往最近的医疗机构就诊。

预防食物中毒的措施

防范食物中毒,需要从方方面面进行注意。第一,食物要清洁,生熟食品要分开;第二,生鲜食品要彻底加热,避免食用未经充分烹饪的食品,如生鱼片、生鸡蛋、生奶酪等;第三,检查食品保质期,避免食用过期食品,不吃霉变食物,不吃隔夜菜;第四,选择新鲜安全的食物,避免购买来源不明的食品,避免食用不明来历的野山菌;第五,保持良好个人卫生习惯,勤洗手,特别是在处理食物之前和上厕所之后。

哪些人群应办理健康证?

本报记者 李嘉

一张小小的健康证,关系着百姓舌尖上的安全,更是公共卫生防疫中的重要一环。据市疾控中心数据显示,截至6月20日,今年我市温泉城区、咸宁高新区办理健康证的从业人员近1.5万人。“健康证是从事特定行业的必备证件,如食品生产经营、餐饮具消毒服务、公共场所服务、药品生产经营、饮用水生产供应等。它能够减少传染病在这些行业中的传播风险,保障公众的健康安全。”市疾控中心相关负责人陈建斌介绍,健康证对于老百姓而言,无论是在个人健康维护、公共卫生保障、就业机会获取还是社会信任建立方面,都发挥着不可或缺的作用。

我们在消费和使用公共服务时,比如去理发,看到理发师持有健康证,会增加对其服务的信任度和安全感。当我们在

餐厅用餐时,看到服务员都持有健康证,会更放心地享受美食。健康证检查涉及的疾病有哪些?陈建斌介绍,从业人员应检查细菌性痢疾、伤寒、病毒性肝炎(甲型、戊型)、活动性肺结核、化脓性或者渗出性皮肤病等项目。除以上检查项目外,接触直接入口食品的食品生产经营人员还应检查霍乱、阿米巴性痢疾和副伤寒,化妆品生产人员还应检查手部真菌感染性皮肤病(如手癣、指甲癣等)、手部湿疹、发生于手部的银屑病或者鳞屑。哪些人群需要办理健康证呢?《中华人民共和国食品安全法》《公共场所卫生管理条例》等法规规定,从事食品生产经营、餐饮具消毒服务、公共场所服务、药品生产经营、饮用水生产供应等

行业工作的人,健康证是上岗必备证件,且每年都需要进行健康检查,主要分为以下8类人群:从事接触直接入口食品工作的食品生产经营人员;餐(饮)具集中消毒服务单位与餐(饮)具直接接触的操作人员;药品上市许可持有人、药品生产企业、药品经营企业、一次性医疗卫生用品和医疗机构中直接接触药品的人员;公共场所直接为顾客提供服务的人员;直接从事饮用水生产供应、卫生管理、供水设施清洗消毒、水质处理(材料)生产的人员;直接从事化妆品生产的人员;直接从事消毒产品生产的操作人员;其他依法需要进行预防性健康体检

链接

伪劣食品防范“七字法”

防范“七字法”,即防“艳、白、反、长、散、低、小”。**一防“艳”**对颜色过分艳丽的食品要提防,如目前上市的草莓像蜡果一样又大又红又亮、咸菜梗亮黄诱人、瓶装的蕨菜鲜绿不褪色等,要留个心眼,是不是在添加色素上有问题?**二防“白”**凡是食品呈不正常不自然的白色,十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。**三防“长”**尽量少少吃保质期过长的食品,3°C贮藏的包装禽类肉产品采用巴氏杀菌的,保质期一般为7-30天。**四防“反”**就是防反自然生长的食物,如果食用过多可能对身体产生影响。**五防“小”**要提防小作坊式加工企业的产品,这类企业的食品平均抽样合格率最低,触目惊心的食品安全事件往往在这些企业出现。**六防“低”**“低”是指在价格上明显低于一般价格水平的食品,价格太低的食品大多有“猫腻”。**七防“散”**散就是散装食品,有些集贸市场销售的散装豆制品、散装熟食、酱菜等可能来自地下加工厂。



市妇幼保健院新生儿科成功救治2例重症患儿

本报讯 记者李嘉报道:近日,市妇幼保健院新生儿科运用LISA技术成功救治2例新生儿呼吸窘迫综合征患儿。这2名新生儿胎龄分别为30+3周出生体重1.45kg、30+4周出生体重1.61kg,由于胎龄小、体重低、发育不成熟等情况,被转入该院新生儿科。入科后不久,患儿出现了典型的新生儿呼吸窘迫综合征。该院新生儿科主任王定成决定采用LISA技术(经细支气管表面活性物质注入技术),在无创呼吸机辅助通气下完成肺表面活性物质的肺部替代治疗,帮助患儿渡过呼吸难关。经过主治医师仔细检查并征得家属同意后,新生儿科团队为患儿实施了LISA技术,在医护团队通力协作下,顺利将LISA管送入患儿气管,并完成药物注入,过程顺利。治疗期间,患儿没有发生药物返流、烦躁不安、心率下降等不良反应,用药后宝宝呻吟、吐沫、呼吸困难症状明显减轻。目前患儿生命体征平稳,情况良好。随着LISA技术顺利开展,该院对早产儿呼吸窘迫综合征的治疗迈上新台阶,为低出生体重及极低出生体重早产儿的救治提供了有力的技术保障,将造福更多早产患儿。

市第一人民医院成功救治重症破伤风患者

本报讯 记者李嘉、通讯员余燕报道:日前,通山县七旬程爹爹因一起小伤导致重症破伤风,经市第一人民医院重症医学科精心治疗和护理顺利出院。目前程爹爹状态良好,可自主进食。今年4月初,程爹爹在干农活时不慎摔倒,左耳廓出现一道长约3厘米的外伤,程爹爹未重视,只简单擦拭血迹,再无任何处理。10天后程爹爹左耳的伤口迟迟未愈,甚至开始流脓,且出现吞咽困难、牙关紧闭和苦笑面容。子女见状,将其送往省级三甲医院就医,历经21天治疗后,程爹爹病情未见明显好转。5月9日,程爹爹转往市第一人民医院,被收入重症医学科住院治疗。由于病情复杂,护理难度大,为了给患者提供更全面、细致、个性化的综合性治疗和护理方案,医院开展了多学科协作远程护理会诊,决定给予患者加强抗感染,加强营养支持,加强伤口护理和每日换药促进伤口愈合,加强翻身拍背、活动四肢关节,积极预防深静脉血栓等治疗护理。经过ICU团队30余天的不懈努力,程爹爹病情好转。6月7日,程爹爹在子女的陪同下办理出院。



不良情绪与癌有何关系

本报讯 记者李嘉报道:中医认为,长期的情绪失调,也就是长期处于忧郁、焦虑等不良情绪中,会导致气机不畅,影响气血运行,从而形成瘀血、痰湿等病理产物。它们长期积聚在体内,就可能诱发肿瘤,特别是内分泌器官,比如甲状腺、乳腺等。气郁可能与先天因素有关,也可能与后天生活、工作、学习环境有关。气机不畅的表现:唉声叹气、闷闷不乐、晚上睡不着觉、干什么事都提不起兴趣。也有人会出现胸肋胀痛、打嗝或咽喉部不舒服。想要疏肝解郁,除了找到释放情绪的方式,调理好睡眠、不熬夜以外,还可以试试“三花解郁代茶饮”。取玫瑰花、厚朴花、玳玳花各3-6克,直接冲泡饮用,每日可喝2-3次。这三种花都具有行气解郁的作用,玫瑰花还有活血作用,厚朴花有通气作用。

夏天吃皮蛋好处多

本报讯 记者李嘉报道:皮蛋的蛋白质含量较高,一个正常大小的皮蛋(以鸭蛋为原料),含有9克左右蛋白质,相当于50克瘦肉的蛋白质含量。在皮蛋制作过程中,鸭蛋会发生一些微妙变化,比如胆固醇含量会降低,蛋白质会被分解成小分子的短肽、氨基酸等物质,更有利于人体吸收。不过,皮蛋的B族维生素与蛋氨酸含量,相较于鸭蛋来说会有所降低。夏季天气炎热,易上火,皮蛋蛋清部分,有一定的抗氧化、抗炎、降燥去火功效,能够减轻上火症状,比如咽喉肿痛、牙疼等。皮蛋虽好,但有人却不敢吃,担心吃了后会伤害大脑,让人“变傻”,其实这种说法是不科学的。目前我国已强制性不准使用氧化铅制作皮蛋,所以买来的皮蛋,只要符合国家标准,有SC标志,铅含量是不会超标的。如果标明是无铅皮蛋,那么铅含量应低于0.5毫克/千克,对人体是安全的。

两只眼睛度数相差大,为什么要引起重视?

屈光参差程度大,需引起重视,两只眼睛屈光状态不一致,就是常说的“屈光参差”。人们双眼的屈光状态普遍存在不同程度的差异,轻度的屈光参差对眼睛健康无大碍,但如果双眼屈光参差过大——大于250度,就可能带来很多视力问题:1.视疲劳。屈光参差超过250度,就已经超过了我们大脑所能耐受的像差。出现相差代表着人两只眼睛所看的东西不一样,这极易引发视疲劳。2.双眼视功能障碍。由于只有一只眼睛能看清目标,大脑完成双眼融像困难,极易影响双眼的视功能。这表现在小朋友上学后,会出现阅读或注意力障碍,看东西不清楚、很

容易流泪,无法长时间读书写字。所以,一些孩子不爱学习,上课注意力不集中、成绩下滑,也可能是这个原因。3.弱视。对正处于视力发育阶段的孩子来说,两只眼睛度数相差太大,屈光度数更严重的眼睛发育就可能受影响,甚至因为大脑只识别另一只能看清像的眼睛,导致屈光度数严重的眼睛被长期“废用”,进而发生弱视。早发现早干预。我们会发现“屈光参差”所带来的后果,比单纯性近视带来的后果更严重。而且,屈光参差还有极端情况:孩子的一只眼睛正常,另一只眼睛视力差却并不影响他看东西,平时正常读书写字,大人们都没发

现异常,其实很可能已经慢慢形成弱视了。这样的情况下我们该如何应对呢?其实,只要发现得早,干预得早,就有很大的机会避免弱视或双眼视功能障碍的发生。建议家长们从小朋友1岁开始,就有意识地去检查小朋友的屈光状态,每年筛查一次,3岁开始做更全面的眼科检查。一旦发现问题该怎么办?双眼度数不一样,极有可能影响到小朋友的视力发育,因此,需找到专业的机构进行视力及双眼视功能的检查和治疗,在视光师的建议下正确配镜,尽力不让屈光参差影响孩子的视功能。单纯的近视可以通过戴镜矫正,弱视或视功能障碍,则需做更专业的双眼视功能训练、遮盖治疗等来提高视力。

如果屈光参差出现在成人身上,最需关注的则是视疲劳问题——需要积极治疗,由专业眼科专家评估双眼视功能、像差大小、视力情况后制定矫正方案。在日常生活中,视近物时不要偏头看,视物物体应放置在双眼前两眼同时注视,习惯性侧卧睡觉及不正确的握笔姿势都可能导致不同程度的屈光参差。所以,定期到专业机构进行全面的视力检查很有必要,特别是正在视力发育阶段的孩子。(咸宁市教育局 咸宁市疾病预防控制中心 咸宁市视防中心供稿)

视力健康教育



朱文钧 咸宁麻塘中医医院主治医师

脉诊之正常脉象——中医四诊之切诊(二十一)

脉诊,作为中医学中一种独特的诊断方法,通过医者以指腹按特定部位感受患者脉象,来深入了解病情、诊断疾病。脉象的形成与脏腑气血紧密相连,其变化反映了身体的健康状况。**一、脉诊形成的原理**脉象是心脏搏动推动血液在脉管内运行时产生的搏动现象。心脏与脉相连,其有规律的搏动推动血液在脉管中流动,形成脉象。这一过程不仅受心脏主导,还需各脏腑的协调配合。肺朝百脉,即是循行全身的血脉,均汇聚于肺,且肺主气,通过肺气的散布,血液才能布散全身;脾胃为气血生化之源,脾主统血;肝藏血,主疏泄,调节循环血量;肾藏精,精化气,是人体阳气的根本,各脏腑组织功能活动的原动力,且精可以化生

血,是生成血液的物质基础之一。因此脉象的形成,与脏腑气血密切相关。**二、脉诊的临床意义**脉诊对于判断疾病的病位、性质、邪正盛衰以及推断疾病的进退预后具有重要意义。脉象的浮沉、迟数等变化,能反映出病位的深浅和疾病的寒热属性。而脉象的有力无力,则能反映疾病的虚实状态。此外,脉诊还能帮助医者推断疾病的预后,为治疗提供重要依据。**三、诊脉的部位**诊脉的部位有多种方法,如遍诊法、三部诊法和寸口诊法。其中,寸口诊法因其简便易行、准确性高而被广泛采用。寸口位于腕后桡动脉搏动处,是手太阴肺经的动脉所在,与五脏六腑十二经脉气血的运行密切相关。因此,通过诊察寸口脉

象,可以了解全身脏腑气血的病变情况。寸口分寸、关、尺三部,以高骨(桡骨茎突)为标志,其稍内方的部位为关,关前(腕端)为寸,关后(肘端)为尺。两手各分寸、关、尺三部,共六部脉。寸、关、尺三部可分浮、中、沉三候,是寸口诊法的三部九候。寸关尺分候脏腑,历代医家说法不一,目前多以下列为准:左寸可候心与膻中,右寸可候肺与胸中;左关可候肝胆与膈,右关可候脾与胃;左尺可候肾与小腹,右尺可候肾与小腹。**四、正常脉象**正常的脉象,又名平脉或常脉,其特点在于三部脉象,一息四五至,不浮不沉,不大不小,如行云流水,和缓有力,统一而有节奏。平脉具有“有胃”、“有神”、“有根”的特点,有胃气的脉象从从容和,

节律一致,即使是病脉,无论浮沉迟数,但有徐和之象者,便是有胃气,脉有胃气对判断疾病凶吉预后有重要的意义。有神的脉象形态柔和。有根的脉象表现为三部脉沉取有力,或尺脉沉取有力。或病中肾气犹存,先天之本未绝,尺脉沉取尚可见,便是有生机。若脉浮大散乱,按之则无,则为无根之脉,为元气离散,标志病情危笃。在特定情况下,脉象可能出现变异,如斜飞脉和反关脉等。这些变异脉象可能是由于桡动脉解剖位置的变异所致,不属于病脉范畴。正常脉象随人体内外因素的影响而有相应的生理性变化。由于受气候的影响,平脉有春弦、夏洪、秋浮、冬沉的变化。此因人与天地相

应,人体受自然界四时气候变化的影响,生理功能也相应地变化,故正常人四时脉也有所不同。四季的脉象变化是人体顺应自然界变换的必然,那么年龄、性别、气候、饮食、活动、情绪也会在健康人中有所不同之处,比如婴儿、幼儿的脉象多为数脉,脉来节律整齐。健康女性的脉象较健康男性稍细、沉。阴雨天的脉象多带缓濡之象。进食热、烫、辣食物则脉象洪数,进食冷物则脉象相对偏缓。活动后或情绪激动时脉象多数、弦滑等。故健康人群的脉象有诸多影响因素,在生活中尽量顺应自然变换,规律作息、保持心情舒畅,平素适量运动、锻炼,可少受疾病缠身之苦。

