

夏季食物中毒高发！预防要做好这10点

夏季,气温慢慢升高,细菌滋生活跃,再加上外出就餐机会增多,容易发生食物中毒。食物中毒属于食源性疾病,因此在家庭中,如何处理食物、选择食物,对于预防食物中毒起到关键性作用。常见的食物中毒是什么原因引起的?居家生活,如何预防食物中毒?菏泽市疾控中心为广大市民带来了预防食物中毒的注意事项和生活技巧。

两类常见的食物中毒

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当做食品摄入后所出现的非传染性急性、亚急性疾病。

常见的食物中毒包括细菌性食物中毒和化学性食物中毒。

细菌性食物中毒在炎热的夏天较为常见,引起细菌性食物中毒的主要原因有:

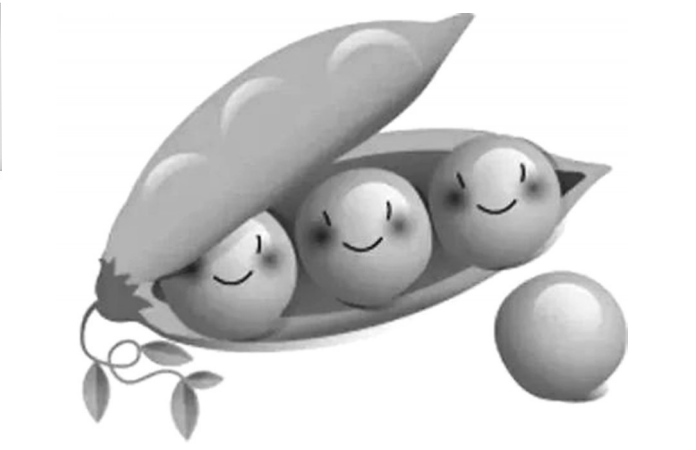
- 1、生熟交叉污染,如熟食品被生的食品原料污染,或被与生的食品原料接触过的表面(如容器、手、操作台等)污染,或接触熟食品的容器、手、操作台等被生的食品原料污染。
 - 2、食品贮存不当。如熟食品被长时间存放在10℃至60℃之间的温度条件下(在此温度下的存放时间应小于2小时),或易腐原料、半成品食品在不适合温度下长时间贮存。
 - 3、经长时间贮存的食品食用前未彻底再加热至中心温度70℃以上。
 - 4、进食未经处理的生食品。
- 引起化学性食物中毒的主**

- 要原因有:**
- 1、作为食品原料的食用农产品在种植养殖过程或生长环境中,受到化学性有毒有害物质污染。如蔬菜中的农药、猪肝中的瘦肉精等。
 - 2、食品中含有天然有毒物质,食品加工过程未去除。如豆浆未煮透使其中的胰蛋白酶抑制物未彻底被去除,四季豆加工时加热时间不够使其中的皂素等未完全破坏。
 - 3、食品在加工过程中受到化学性有毒有害物质的污染。
 - 4、食用有毒有害食品,如毒蕈、发芽马铃薯、河豚鱼等。

避免食物中毒的十个注意事项

- 1、选择、使用经安全处理的食物或原料。在购买食品时,认定你所购买的食物(特别是一些熟食制品、定型包装食品)是否新鲜,防护是否符合卫生要求,是否按特定的贮存要求存放。当你认为食品的品质有问题时,绝对不要购买食用。
- 2、烹调食品要熟透。未经烧煮的食品通常带有可诱发疾

- 病的病原体,特别是家畜、家禽肉类和牛奶,只有彻底烹调才能杀灭各种病原体,而且加热时要保证食品所有部分的温度至少达到70摄氏度以上。
- 3、立即食用煮好的食品。食用在常温下已存放4至5小时的食物极不安全,这是因为烹调好的食品冷却至室温时,微生物就开始繁殖,放置的时间越长,危险性就越大,微生物繁殖到一定的数量可致进食者中毒,所以趁热进食刚煮好的食品可缩短微生物繁殖时间。
 - 4、精心储存熟食。如果必须提前制备食品或吃剩的食物想保留4至5小时以上,贮存的温度必须在60摄氏度以上或以最短时间降至10摄氏度以下,这样可减慢微生物的繁殖速度。
 - 5、彻底再加热熟食食品。将食品的整体再次加热并保证食品所有部分达70摄氏度以上,这样可以杀灭储存时增殖的微生物。但当你发现熟食食品严重变质时,则应弃去,因为一些微生物产生的毒素靠加热是破坏不了的。
 - 6、避免生熟食交叉污



染。这种情况往往是大意或不良习惯造成的,如烹调操作时先用刀、砧板处理熟食,用盛过生食品的容器装熟肉,手接触过生食品后再摸熟食,冰箱存放食品时生熟混放,这样,造成了二次污染。

- 7、反复洗手。在处理食品或进餐前都应把手洗净,尤其是在给小孩换尿布,上过洗手间、抚摸过不洁物品(如钱币、宠物)之后。烹调过程中,每次用手接触过生食品后要接触熟肉或与熟食食品有关的物品时,也必须洗手。
- 8、保持厨房清洁。用来制备食品的任何用具的表面必须保持绝对干净,洗碗池定期清洁消毒,接触厨房用具的抹布每天消毒晾干,餐具认真消毒并妥善

保洁。

- 9、避免苍蝇、蟑螂类和其它动物接触食物。最好的保护措施是将食品贮藏于密闭容器中,以免遭到上述害虫将致病的微生物带到食物上。
- 10、采用安全食用蔬菜。由于在蔬菜种植中滥用农药造成中毒的情况仍然存在,所以食用蔬菜必须采用“一洗、二浸、三烫、四炒”的安全方法,以去除残留在蔬菜中的农药。

通讯员 商羽彤

预防疾病

健康同行

菏泽市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话: 5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

菏泽市立医院卒中中心再次完成技术突破 独立完成血流导向装置植入术

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 淑娅)5月初,家住菏泽城区的81岁老人刘女士因“右侧眼睑下垂伴视物重影”入住菏泽市立医院神经内科。菏泽市立医院卒中中心团队进行多学科讨论后,5月9日,主治医师李文帅在副院长张全忠指导下对这名高龄患者进行手术,术后第二天,患者恢复良好。此次手术系我市独立完成的第一例血流导向装置植入术,标志着市立医院卒中中心在脑血管病治疗水平上再创新高。

“现在眼睑下垂好多了,真是太感谢李医生了。”5月14日,牡丹晚报全媒体记者在市立医院神经内科住院部见到了81岁的刘女士,她在进行介入血流导向装置植入手术后,恢复良好,精神矍铄。

据了解,血流导向装置也叫密网支架是颅内大型和巨大型动脉瘤首选治疗方法,支架释放技术难度高,是近年来发展起来的新技术。患者刘女士因“右侧眼睑下垂伴视物重影”入住菏泽市

立医院。经核磁共振和MRA检查提示右侧海绵窦段动脉瘤,进一步经脑血管造影检查明确动脉瘤大小为11x12mm,瘤颈13mm,属于大型动脉瘤,患者眼部症状考虑为动脉瘤压迫海绵窦部位颅神经所致,需尽快解除占位效应以缓解症状,减少痛苦。

术前,菏泽市立医院卒中中心团队进行多学科讨论后一致认为:该病例诊断和手术指征明确,传统治疗方案为支架辅助弹簧圈栓塞,该方案缺点主要是复发率高,占位效应缓解率低。首选的方案为目前国际上最先进的血流导向装置植入术,该方案只需植入一枚高金属覆盖率的支架且不用填塞弹簧圈,利用其良好的血流导向作用达到治愈动脉瘤的目的。

“血流导向装置植入对支架释放技术要求高,患者已81岁高龄,且血管路径极其迂曲,很可能存在支架推送困难,释放支架张力不好控制等情况;另外,动脉瘤瘤颈宽,对释放技术要求



高,支架有可能掉进动脉瘤内导致手术失败;再者,患者大脑中动脉硬化斑块中度狭窄,反复调整支架血栓事件发生率高。”市立医院医务部主任吴保凡告诉牡丹晚报全媒体记者。

面对重重压力,5月9日,主治医师李文帅在副院长张全忠指导下,按术前计划在全麻下为患者进行介入血流导向装置植入术手术。“在手术中,一次次寻找释放点,失败了就再找、再释放,整个释放过程接近一小时。”李文帅

告诉牡丹晚报全媒体记者,当时心想不能放过任何一丝希望。三个小时后,手术顺利完成。

“病人术后第二天就能下床活动了,病情平稳,无神经功能障碍,眼睑下垂也明显好转,这次手术取得非常满意的效果。”吴保凡说,血流导向装置目前主要在省级以上医院开展,此次高难度手术的顺利完成必将为区域内复杂脑血管病患者提供更好的服务。

牡丹区高庄镇中心卫生院 开展主题党日活动



本报讯(通讯员 赵 杰)5月15日下午,牡丹区高庄镇中心卫生院党支部在三楼会议室组织开展5月份主题党日活动,10余名党员参加。

党员们首先起立,齐唱国歌。然后,大家集中学习观看《十九大党章知识精粹》,学习《习近平在陕西考察时强调扎实做好“六稳”工作落实“刘保”任务,奋力谱写陕西新时代追赶超越新篇章》;观看学习《中国共产党廉洁自律准则》解读。集中观看灯塔大课堂《第九课:学习健康知识,科学应对新冠肺炎》。最后,党员们分别学习了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》和《习近平关于“不忘初心、牢记使命”论述摘编》部分章节。本次主题党日活动按照实施方案有序开展,党员们通过学习,加强了党性修养,增强了廉洁自律意识,扩展了科学应对新冠肺炎的知识储备,活动取得了良好的预期效果。