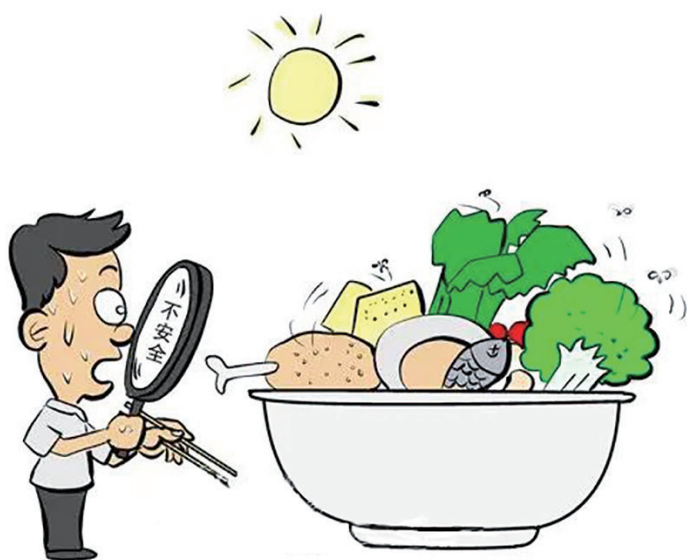


天热别让细菌钻入口



天气逐渐炎热,据对历史监测数据分析,细菌性食源性疾病也将随着节节攀升的气温进入高发季节。

食源性疾病,顾名思义就是“吃”出来的病,按照我国《食品安全法》的说法,就是食品中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性疾病。如果致病因素是细菌,我们就称之为“细菌性食源性疾病”,属于最常见的食源性疾病,它有三个特点:

夏秋季节多发 此时气温相对较高,非常有利于细菌生长繁殖,表现更为活跃。

污染多种食物 动物性食品易被细菌污染,如禽畜肉、鱼虾蟹等;植物性食品也有污染风险,主要为剩米饭、米面制品、自发酵食品等。

消化道症状多见 细菌性食源性疾病对人体的伤害主要集中在胃肠道,最

常见的症状就是腹痛、腹泻、恶心、呕吐等,有时可能会伴有发热。

当然,大家也别太担心,按照世界卫生组织提出的“食品安全五要点”来做,就可以避免患病。

1. 保持清洁

保持手、食品工具(包括器皿、刀具、抹布、砧板等)和工作环境的清洁。对于“手”,不仅饭前要洗手,做饭过程中,尤其处理生、熟食品交替过程中也要洗手;对于食品工具和工作环境,要经常进行清洁消毒,保持干燥、干净,防止细菌滋生。

2. 生熟分开

生熟分开,主要目的是防止处理过生食的工具污染熟食(也包括其他各种即食食品)。因为处理过生的食物的工

具,可能会被细菌污染,再直接使用被污染的工具处理熟食,熟食也会被细菌污染。因此,建议针对生食和熟食准备两套处理工具,或者在加工两类食物中间,对食品处理工具进行彻底清洁。

3. 彻底煮熟

多数细菌是不耐热的,通过彻底烧熟煮透(食物中心温度至少70℃,持续时间至少1分钟)的方式,就可以杀死食品中可能污染的细菌。同时要牢记,剩菜、剩饭再次食用前,也要彻底加热。

4. 安全温度储存

70℃以上和4℃以下,可以抑制大部分细菌生长。熟食在室温下存放不超过2小时,来不及吃完的食物应及时放入冰箱4℃以下冷藏。但要注意,冰箱不是保险箱,食物也不能放在里面储存太久。

5. 使用安全的水和原料

使用符合安全标准的自来水或经安全处理的水;购买正规渠道的食品和食品原料,不要食用超过保质期和变质的食物。加工前,要对食品 and 食品原料进行认真清洗,尤其是生食的瓜果类食品,建议采用先浸泡,再用流水清洗的方式处理干净。

虽然是老生常谈,但每年此时还是有不少人“中招”。因此,切记病从口入,提高食品安全意识,谨防细菌性食源性疾病找上门。

上海市疾病预防控制中心
段胜钢

本栏目由上海市预防医学会提供支持

骨骼

身体的

顶梁柱

(四)

关节痛,吃点氨基葡萄糖就会好?

辟谣

氨基葡萄糖对中重度骨关节炎患者的疗效有限。

分析

对于骨关节炎,氨基葡萄糖的作用与关节炎的严重程度成反比。对于软骨剥脱比较严重的患者,氨基葡萄糖的作用明显减弱,甚至起不到什么效果。所以,“氨基葡萄糖可以治疗所有类型关节炎”的说法是错误的。

腰椎病患者要睡硬板床?

辟谣

腰椎病患者不宜睡过硬的床。

分析

睡过硬的床,会使人体脊柱及其周围肌肉处于紧张状态,不仅对腰椎病的康复没有帮助,反而可能加重病情。腰椎病患者应选择较硬的席梦思等弹性卧具,尽量避免选择非常柔软或非常硬的卧具。

脊柱微创手术一定比开放手术好?

辟谣

手术方式因人而异,适合的才是最好的。

分析

脊柱外科微创手术需要在狭窄的空间里操作,由于空间小、视野局限,手术难度较大。因此,微创手术不适合进行复杂操作。对于腰椎管严重狭窄或重度腰椎滑脱患者而言,开放手术的效果更加肯定,也更安全。并非所有患者都适合微创手术,也并非微创手术的创伤和风险就小。



复旦大学附属中山医院 供稿

健康提示

了解白蛉 做好防护

白蛉不是白蚂蚁,那是什么?

生活史如蚊子

众所周知,蚊子是吸血后卵开始发育,为全变态昆虫。蚊子的生活史中有卵、幼虫、蛹和成虫4期,白蛉亦是如此。从卵开始,以中华白蛉为例,在25℃左右,从吸血至产卵需7~8天,卵呈椭圆形,灰白色。

白蛉会选择阴暗、略带潮湿和隐蔽的土壤产卵。在适宜条件下,6~12天孵化。幼虫阶段的白蛉,小毛虫状,白色,分为4龄。幼虫以土壤中有有机物为食,一般25~30天化蛹。蛹的外形似鼓槌状,体外产茧,尾端连附有四龄幼虫蜕下的皮,淡黄色。蛹不食不动,6~10天后羽化为成虫。成虫多呈灰白色或浅棕色,全身密布细毛,眼大且黑,足细长,翅膀狭长且尖,驼背。

“一生只爱一蛉”

纵观整个生活史,白蛉所需时间与温度、湿度及食物充足有关。21℃~28℃

是白蛉发育的适宜温度,从卵发育至成虫约需6~8周。成虫羽化后,1~2天内即可交配。雌蛉一生仅交配一次,多在吸血前进行,可产卵多次。雄蛉交配后不久死亡,雌蛉可存活2~3周。不过对于人类来说,白蛉短短的一生,造成的危害和蚊子同样深远。

极易传播疾病

“爱情专一”的白蛉,在传播疾病上呈现“渣”的特质。作为重要的医学昆虫,白蛉属在地中海和南亚附近传播白蛉热病毒;其他则在南美洲、非洲和亚洲传播引起黑热病、东方疔、美洲莱什曼和巴尔通氏体病等。其中,中华白蛉是我国黑热病的主要传播媒介。

不慎被白蛉叮咬后,初起在叮咬处出现小的瘙痒性丘疹,可持续5天左右,再经过5天潜伏期后,会突然出现头痛、乏力、恶心、眼结膜充血、颈部强直及腹痛等全身症状,同时在面部、颈部可发生猩红热样皮疹。恢复较慢,要经过几次反复发热而逐渐消退。初

期,可局部涂擦各种止痒剂,如2%酚或薄荷炉甘石洗剂,也可抹樟脑搽剂。瘙痒明显或皮疹严重者可酌情使用抗组胺药。此外,要避免搔抓,以防细菌继发感染。

提前防蛉有方法

在我国,白蛉分布广泛,超过21个省份,并没有连续性。白蛉一般喜欢吸食人、牛、驴及犬类的血液。

在白蛉活动区域工作生活或学习的人应提前做好防范。首先,做好环境治理。整顿人房、畜舍及禽圈卫生,使其保持清洁干燥,并清除周围环境内的垃圾、积水污水,清除幼虫孳生地。

如果碰到白蛉泛滥的季节,可请专业的公司进行药剂喷洒杀虫。

其次,个人防护必不可少。由于白蛉和蚊子习性有共同之处,所以夜晚可以挂蚊帐等防白蛉叮咬,也可涂抹蚊虫驱避剂防止叮咬。

徐汇区疾病预防控制中心 刘翔宇