小细菌 危害大

最近,某国际知名巧克力公司宣布停产,原因是巧克力常用的乳化剂卵磷脂被沙门氏菌污染。早在3月底,欧美多国就频频暴发巧克力相关的沙门氏菌疫情。

沙门氏菌的危害

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌,我国每年有超过300万人次的沙门氏菌食物中毒案例,高居细菌性食物中毒的首位。

沙门氏菌在环境中可长期生存,夏季尤其活跃,且广泛存在于猪、牛、马、羊、家禽和鼠的肠道、内脏中,可通过粪便排出体外,当人们触摸或食用被粪便污染的食品时,细菌便可感染人类。

鸡肉、牛肉、家禽、牛奶和蛋制品最容易被沙门氏菌污染,也是导致人感染沙门氏菌的最主要途径。

此外,沙门氏菌还可能通过交叉污染的方式污染植物性食品,从切好的甜瓜到冷冻的椰丝开心果均可能受其"荼毒"。

人感染沙门氏菌后,常会出现伤寒样发热、恶心、呕吐、腹部绞痛、腹泻等一系列症状,老人、小孩及存在免疫力缺陷的个体尤其要当心。

如何预防感染

接触或食用被沙门氏菌污染的食物是感染该菌的主要途径,妥善做好食品处理和保存是降低感染风险的最佳方法。

清洁 勤洗手,尤其在使用厕所、换尿布或与动物接触后,都要按正确方法洗手。经常清洗砧板、桌面等。尽量在流水下冲洗水果和蔬菜。

分开 使用单独的砧板、刀具等对生肉、家禽和海鲜进行处理,并将这些食品与其他食物分开,避免交叉污染。

烹饪 食物要烧熟煮透,尤其是鸡蛋和家禽类食物,应确保将食物烹饪到推荐的内部温度(70℃以上),以杀死细菌。在冰箱中保存的食物再次取出食用前,也应将其彻底加热。

冷藏 煮熟的食物在室温下存放一般不要超过2小时,所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏保存(最好在5℃以下),并尽快食用。尽量在冰箱冷藏柜或微波炉中解冻冷冻食物,因为将食物放在室温下解冻会使细菌迅速繁殖。

虽然沙门氏菌可能就潜伏在我们身边,但只要注意食品卫生,仍可避开其"毒手"。

上海市疾病预防控制中心
于 越 段胜钢

本栏目由上海市预防医学会提供支持

指点迷津

区分 各类湿巾

生活中,人们会接触各种各样的湿巾,尤其疫情防控期间,消毒湿巾、卫生湿巾都在家庭的购物清单上,但不知大家是否能分清各类湿巾的区别?

我们平时接触到的湿巾大致可分为三类。

普通湿巾

以非织造布、织物、无尘纸或其他原料为载体,纯化水为生产用水,适量添加防腐剂等辅料,对手、皮肤黏膜或物体表面具有清洁作用。其在一定程度上替代了过去使用的手绢,主要功能是清洁手、皮肤和物体表面的灰尘、污垢。常见的婴儿湿巾属于这一类。

卫生湿巾

以非织造布、织物、木浆复合布、木浆纸等为载体,适量添加生产用水和消毒液等原材料,对处理对象(手、皮肤、黏膜及普通物体表面)具有清洁杀菌作用。相较于普通湿巾,这类湿巾卫生要求较高,并添加了低效或中效的抗菌抑菌剂,不仅具有清洁功能,还有一定杀菌功能。

在购买时要仔细阅读产品说明书,一般来说,卫生湿巾能杀灭物体或皮肤表面大部分的大肠杆菌和金黄色葡萄球菌(杀灭率应≥90%)。如表明对真菌有杀菌作用,应对白色念珠菌的杀灭率≥90%;如表明对其他微生物有杀灭作用,应对相应微生物杀灭率≥90%。

消毒湿巾

以非织造布、织物、无尘纸或其他原料为载体,纯化水为生产用水,适量添加消毒液等原材料,对人体,以及一般物体、医疗器械与其他物体表面具有清洁消毒作用。

通俗来讲,消毒湿巾与卫生湿巾相比,所含有效成分多数相同,只是消毒湿巾中的抗菌抑菌有效成分含量远大于卫生湿巾,对一些微生物诸如大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、白色念珠菌等具有更强的杀灭作用,要求达到99.999%的杀灭率。一般来说,消毒湿巾更适用于卫生医疗机构。

市民在日常生活中选购湿巾时,要根据自己的需求合理挑选,仔细阅读产品说明书,不要盲目选购。

徐汇区疾病预防控制中心
姚羽青

口腔——负责"吃"的主要器官(二)

心血管病患者不能拔牙?

辟谣

心血管病患者拔牙前需要进行健康评估。

分析

心血管病患者并非不能拔牙,而是要在积极控制疾病的基础上安全拔牙。拔牙是一种有创手术,存在一定风险。紧张、焦虑、疼痛、恐惧等都有可能导致心血管病患者出现血压升高、心律失常、心绞痛等,甚至有引发心梗的风险;部分患者长期服用抗凝药,拔牙后可能出现伤口出血难止。心血管病患者拔牙前应将病情如实告知医生,由医生决定是否可以拔牙、是否需要预防性使用抗菌药、是否需在心电监护下拔牙等。

洗牙会伤害牙齿?

辟谣

规范的洗牙操作不会对牙齿造成伤害。

分析

洗牙的目的是为了去除牙齿表面的牙结石及部分色素,保持牙齿表面的光洁,减少菌斑和色素积聚。很多人认为,洗牙会伤害牙齿,因为他们在洗牙后明显感觉牙齿对冷热刺激比较敏感。这是因为,洗牙前,牙石像"盔甲"一样包裹在牙齿和牙根表面。牙石被清除之后,冷热刺激直达牙面和牙根,会使牙齿比洗牙前更敏感。经过1~2周的适应,洗牙后的不适感可缓解或消失。

洗牙会使牙缝变大?

辟谣

洗牙并不会导致牙缝变大。

分析

正常牙齿之间存在牙间隙,随着年龄增长、牙龈退缩及牙周炎进展,牙缝会渐渐增大。牙结石附着在牙齿之间,就像在牙缝中糊了一层"泥巴",从而造成牙缝小的假象。

洗牙之后,牙结石被清除,被其掩盖的牙缝暴露出来,让人感觉牙缝变大了。实际上,这不过是还了牙齿的"本来面目"而已。

复旦大学附属中山医院 供稿