

警惕厨房里的沙门菌

守护舌尖上的安全



孙亮 浙江省疾病预防控制中心主任技师,食品安全国家标准审评委员会委员,浙江省食品安全专家委员会委员。从事食品安全管理工作三十多年,负责全省食源性疾病暴发监测、流行病学调查处置协调、指导工作。

■记者程雪

沙门菌是全世界食物中毒的

主要诱因之一,据浙江省食源性疾病病例监测数据显示,2015—2020年期间,在哨点医院就诊的腹泻病例非伤寒沙门菌(以下称“沙门菌”)检出率呈逐年增高趋势;从年龄分布来看,10岁以下儿童和60岁以上老年人检出率较高。本期邀请浙江省疾病预防控制中心主任技师孙亮,科普隐藏在厨房里的沙门菌,教大家守护舌尖上的安全。

沙门菌主要污染肉、禽、蛋等食品

沙门菌广泛分布于自然界,常常寄居在人和动物的体内,特别是家禽、家畜及宠物的肠道中。主要污染肉、禽、蛋等食品,且夏季的污染率较高。此外,水果、蔬菜以及干燥食物也可带沙门菌。沙门菌对外界抵抗力较强,在水、肉类食品中可存活一年以上。

在我国,食源性疾病监测哨点医院确诊的腹泻病例中,沙门菌的检出率居各类致病菌的首位。

孙亮介绍说,沙门菌进入人体后一般在6至48小时发病,大多数沙门菌感染者表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛、发热

等胃肠炎症状,一般发病3至7天后好转,也没有后遗症,所以它看上去并不可怕。但是对老人、婴幼儿和免疫力差的人有可能发生菌血症和全身性感染,因此它是不可忽视的健康威胁。

沙门菌如何传播疾病?

人群对沙门菌普遍易感,任何人都可能感染疾病。但对免疫系统功能下降的人群,例如幼儿和老年以及慢性疾病患者,感染严重,尤其1岁以内婴幼儿由于免疫功能尚未成熟,所以易于感染,感染剂量可以低到1个细菌。沙门菌经口侵入人体,传播途径有食物传播、水源传播及接触传播。

据报道,某酒店曾在接待全国性学术会议用餐中引发了沙门菌食源性疾病暴发事件,据监管部门通报有159人去医院检查,92人入院治疗。疾病预防控制中心从涉事酒店留样食品“卤味拼盘”、患者和厨师粪便中检出同型的肠炎沙门氏菌。

“食物传播是引起人类沙门菌感染的主要途径。”孙亮举例

说,如进食被刀、砧板、餐饮具生熟不分而污染上沙门菌的食物。而水源传播则是指生活饮用水被沙门菌污染而引发疾病。

此外,接触传播是引起婴幼儿非伤寒沙门菌感染的重要途径。如厨房环境被沙门菌污染,婴幼儿通过手接触并通过口腔感染沙门菌。有些宠物(如乌龟或其他爬行动物)和小鸡,也可以携带沙门菌,能将病原菌传给任何与其接触的东西。例如宠物主人不仅可以通过未冲洗的手污染食物,也可通过手污染面部感染沙门菌。

打响厨房保卫战

守护舌尖上的安全、预防沙门菌感染,要打响厨房保卫战。孙亮为大家介绍了世界卫生组织推荐的食品安全五要点: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。

保持清洁很重要的一点就是勤洗手。处理生肉及其制品、生鸡蛋外壳后要洗手。强调婴幼儿、老年人勤洗手,尤其是在接触生肉、禽、蛋、乌龟等其他爬行动物、小鸡等宠物时,

要洗手。保持厨房用具、餐具清洁,尽量使用有杀菌效果的洗涤剂进行清洗。有条件的的家庭,餐饮具可使用消毒柜消毒。厨房和储存食品的场所要注意防止苍蝇、蟑螂、老鼠等虫害孳生,尽量不让宠物进厨房。

生熟分开防止交叉污染。在加工、储存食品时,应使用两套器皿、刀具、砧板等分别处理生、熟食品,以避免混用导致交叉污染。冷藏食品时,应将熟食放入保鲜盒内并放冰箱上层。

烧熟透杀灭细菌。做饭的时候,肉禽蛋品应完全煮熟,隔餐饭菜再度食用前也应彻底加热,不宜贪吃生鲜动物性食品。

低温可抑制细菌生长。冷冻凉菜、剩饭菜、裱花蛋糕、三明治等冷加工易腐食品均应及时放冰箱冷藏,但也不宜久放,再次食用时仍需彻底加热。

尽量购买冷冻鸡肉、包装好的鸡肉,不要购买无合法资质的食品摊贩销售的食品,饮食用要符合卫生要求,蔬菜、瓜果要新鲜,不得食用腐败变质、超保质期、感官异常等不符合食品安全标准要求的食品。

到或维持理想体重,又要满足不同情况下营养需求。对于超重或肥胖的患者,应调整生活方式,控制总能量摄入,至少减重5%。

运动处方需遵循个体化原则,要与患者的年龄、病情、喜好及身体承受能力相适应。成年糖尿病患者每周至少150分钟(如每周运动5天、每次30分钟)中等强度的有氧运动。如健步走、太极拳、骑车、乒乓球、羽毛球和高尔夫球等。

糖尿病患者一旦确诊即应接受糖尿病教育,充分认识糖尿病并掌握糖尿病的自我管理能力。

另外,糖尿病合并焦虑、抑郁等问题非常普遍,对治疗和预后影响巨大,应给予更多关注。

血糖监测是糖尿病管理中的重要组分,建议所有糖尿病患者进行血糖监测。不同治疗方案人群血糖监测的原则有所区别,具体可咨询专科医生。

在饮食和运动不能使血糖控制达标时,应及时采用个体化的药物治疗方案。糖尿病是一种慢性进展性疾病,胰岛β细胞功能随着病程的延长而逐渐下降,因此,所有患者的治疗方案均需定期评估及调整。

希望利用宣传日活动的契机,广泛宣传“每个人是自己健康第一责任人”理念,倡导糖尿病主动践行健康文明的生活方式,广泛传播糖尿病相关慢性病防治知识,提高群众慢性病防治素养水平。

健康资讯

糖尿病健康管理

人人参与 人人享有

■王菲

2021年11月14日是第15个联合国糖尿病日,宣传主题是“人人享有糖尿病健康管理”。目前,我国每百名成人中约有11人患糖尿病,而在确诊的糖尿病患者中,糖尿病的知晓率、治疗率和控制率分别为36.5%、32.2%、49.2%,整体处于较低水平。随着患病率的不断上升,糖尿病现已成为中国重大公共卫生问题之一。因此,早期发现、干预、治疗糖尿病,已经刻不容缓,人人都应享有糖尿病健康管理。

为了唤起全社会对糖尿病防治的重视,提高公众对糖尿病危害的认识,日前,浙江省立同德医院内分泌科在翠苑院区住院部一楼开展了一系列义诊活动。活动内容包括:糖尿病风险筛查,科普知识讲解,免费测血压、血糖,运动、饮食、用药指导,耳穴压豆、穴位贴敷等。

浙江省立同德医院内分泌科王晓丽副主任医师表示,随着人民生活水平日渐提高,营养过剩和久坐的生活方式已经成为引起糖代谢异常的重要危险因素,也是导致糖尿病发病率年轻呈现年轻化趋势的重要原因。作为一种长期慢性疾病,糖尿病的健康管理非常重要。其中包括:糖尿病饮食、合理运动、适当的健康教育和心理支持、血糖自我监测、规律药物治疗等。

糖尿病饮食的目标是既要达

健康常识

干干到裂开!

呵护嘴唇要这样做

■花美英

季节交替的初始,嘴唇干燥是常见的问题。嘴唇干燥了,开始的时候,紧绷绷的,致使人们不自觉地就会想舔嘴唇,就算喝了水,一会儿又干了,严重的还会开裂、出血。那么,面对这种情况怎么办?

那么我们的嘴唇为什么总是干,下列不好的习惯你中了哪一条?

习惯舔嘴唇:很多人感到嘴唇干燥时,总喜欢舔一舔,或者是紧张、激动时不由自主地舔嘴唇或咬嘴唇。其实,唾液只能暂时湿润嘴唇,随着唾液水分较快地蒸发,顺带带走了嘴唇上本身的水分,反而使得嘴唇越来越干燥。另外,反复舔嘴唇,唾液中的消化酶可对嘴唇产生刺激作用,如果嘴唇已经干裂有缺口,舔嘴唇时可将唾液中的细菌带至裂口中而引起感染,形成舔疮。

用嘴呼吸:经常用嘴呼吸,肯定会导致嘴唇干燥。感冒的人或者有睡眠问题的人尤其明显。用嘴呼吸也不是一个好习惯,可找医生查明原因,尽快纠正。

使用刺激性牙膏:部分牙膏含有十二醇硫酸钠成分,可导致皮肤干燥、刺痒等症状。

过多食用柑橘类水果:柑橘类水果里的酸性成分会刺激嘴唇,使其对阳光敏感,可导致干

裂。

服用维生素A过量:每天摄入的维生素A过多,容易导致嘴唇干裂。

喝水太少:秋冬季节,饮水量不够可能会导致嘴唇干裂。

嘴唇如果出现了干燥、紧绷,并且伴有灼热感的症状,非常可能是罹患了唇部的炎症,应及时就诊。

想要嘴唇安然过冬,要注意以下几点:

抹润唇膏:要选用含有矿物油、植物油和合成型酯类成分,但无染料、无香味成分的护肤品,防止添加物使嘴唇过敏。

不舔嘴唇、不撕皮。嘴唇干裂或发炎时,不要用舌头舔嘴唇,更不要用手去撕嘴唇上的死皮。

及时补充足量水分。充足的饮水量,对于人体机能的均衡有很大帮助,能有效防止嘴唇干裂。但不宜短时间大量饮水。

饮食平衡:多吃新鲜蔬菜,如黄豆芽、油菜、白菜、白萝卜等,以增加维生素B族的摄入。忌辛辣,辛辣的食物会对嘴唇产生刺激,使干燥恶化。一些食物如变态辣烤翅,上面的辣椒粉会强烈地刺激唇部黏膜,导致溃烂,甚至起水泡。

保证充足的睡眠。睡眠状况不佳则会导致唇部皮肤免疫力下降,对外界刺激反应能力也随之下降。

健康养生

喝菊花茶降火除燥

■刘芳

菊花是中国传统中药材之一,每年9—11月花朵盛开时,分批进行采收。按产地和加工方法不同,分为毫菊、滁菊、贡菊、杭菊、怀菊等。《本草纲目》中有“菊之品种百种”的记载。

中医认为菊花得天地之清气,含金水之精英,饱经霜露,备受四气,善清上焦风热,平肝明目,清热解毒。自然干燥的菊花干品略带黄色,花心较花叶颜色重,色泽不均匀,花托偏绿,质地相对松软、顺滑。菊花茶有益健康,常喝好处很多。

进入秋季,很多人常觉得口舌、鼻咽、皮肤干燥,这些都是属于秋燥的症状,而菊花独特的香气能消除人体疲乏,帮助放松身心。

菊花茶虽然对身体有益,但是性微寒,脾胃虚寒、阳虚体质者尽量少喝。由于菊花有一定的降压作用,低血压患者最好不喝菊花茶,以免出现头晕眼花的现象。伤寒感冒后也不宜喝菊花茶。

另外菊花含有黄酮类成分,具有抗氧化、抗衰老作用,但浸泡时间一长就会发生化学反应,导致菊花茶的黄色变绿,因此要随泡随喝,不要喝隔夜菊花茶。

击波治疗等康复理疗方法,使得肌肉松弛,或是到专业的医疗机构按按摩、推拿等方式放松紧张的肌肉。不要盲目按摩推拿,以免因手法不当而引起更大的损伤。

适量药物缓解症状。骨科医生有很多种口服或者外用的药物,可以帮助你缓解症状,促进康复。

平时生活中如何注意保护颈肩

现在的年轻人生活工作各种压力越来越大,而规律性的体育锻炼很少,使得落枕越来越高发,颈椎病也越来越年轻化。年轻人还是应调整生活和工作方式。

选择合适的枕头。喜欢平躺的人,支撑头的枕头最好大约一拳高,这样颈项能被枕头刚好托住,如果喜欢侧躺,枕头最好稍微硬一些,高度为一侧肩宽,能填充耳朵到肩膀之间的空隙。每个人的习惯和喜好不同,用了自我感觉舒适即可。

保持良好睡姿以仰卧、侧卧为主,不要趴着睡,睡眠时应将颈枕在枕头上,不要悬空。睡觉时被子不仅要盖在身上,还要盖好颈部,用空调时避免直吹,以免引起颈肌痉挛。特别强调,不要迷恋“葛优躺”,这个姿势对颈椎的伤害非常大。

调整适宜的工作姿势和习惯。工作时,可通过调节座椅高度,或调整电脑高度,让颈部处于竖直伸展的状态。最佳的伏案工作姿势是颈部保持正直,微微前倾,不要扭转、倾斜。

当然,更重要的是养成良好的工作习惯,劳逸结合,及时让你的颈椎放松休息!千万别在电脑前一坐几个小时头都别抬。规律的体育锻炼。长期的、规律的、针对脊柱肌肉的体育锻炼,是提高颈背腰肌肉抗疲劳能力、适应现代坐位为主的文职工作、以及预防脊柱疼痛的终极方法,没有之一。

落枕是病吗

骨科专家说,落枕是颈椎发出的黄牌警告

子发出信号,表示它已经积怨很久了。

浙大一院骨科专家表示,落枕不等于颈椎病。颈椎病是指颈椎骨、椎间盘和韧带出现了实质性的病变,而落枕是颈椎肌肉出现的痉挛、僵硬和疼痛酸胀。颈部肌肉是由无数长条形细胞组成的,也就是肌纤维,肌纤维像橡皮筋一样,可以自由地伸缩,但它们也需要时常伸缩运动以维持弹性。当我们久坐、习惯性低头看手机、长期伏案工作时,颈部肌肉长期在过度拉伸的位置上疲劳工作,以维持头部的位置。日复一日,肌纤维容易发生痉挛,逐渐失去弹性,处于一种“深度疲劳”的亚健康状态。再加上睡姿不当,颈部肌肉进一步被激惹,脖子就会整晚保持在发力状态,痉挛、僵硬的肌肉几乎“崩溃”,造成颈肩部酸痛、沉重和僵硬,也即我们所说的落枕。

落枕,一般都在某一次睡觉之后出现,在睡醒之后,脖子和背部会出现明显疼痛,以致无法自由地扭动颈部,各个方向活动受限。很多人觉得落枕只是睡觉姿势不好,其实睡姿可能只是一个导火索,只有极少数是因单纯睡姿不佳造成落枕。绝大部分落枕还是因为长期生活习惯导致脖

反复落枕 要警惕颈椎病的发生

偶尔落枕一两次不是大问题,但如果长时间肌肉损伤受力失衡,那么让脖子运动和稳定的重任就会转移到颈椎上,长年累月在这样的重压之下,就可能会导致颈椎间盘突出、骨质增生等更严重的问题。一般来说落枕一两天疼痛会有明显缓解,如果三天以上还没有好转,就可能是颈椎病的前兆,如果再出现手麻手痛等症状,一定要尽快去医院就诊。

建议多休息。这里的休息是指让你的颈椎多休息,少看电脑少玩手机,多参加户外活动,或者体育运动。落枕,一般都在某一次睡觉之后出现,在睡醒之后,脖子和背部会出现明显疼痛,以致无法自由地扭动颈部,各个方向活动受限。很多人觉得落枕只是睡觉姿势不好,其实睡姿可能只是一个导火索,只有极少数是因单纯睡姿不佳造成落枕。绝大部分落枕还是因为长期生活习惯导致脖

击波治疗等康复理疗方法,使得肌肉松弛,或是到专业的医疗机构按按摩、推拿等方式放松紧张的肌肉。不要盲目按摩推拿,以免因手法不当而引起更大的损伤。

适量药物缓解症状。骨科医生有很多种口服或者外用的药物,可以帮助你缓解症状,促进康复。

平时生活中如何注意保护颈肩

现在的年轻人生活工作各种压力越来越大,而规律性的体育锻炼很少,使得落枕越来越高发,颈椎病也越来越年轻化。年轻人还是应调整生活和工作方式。

选择合适的枕头。喜欢平躺的人,支撑头的枕头最好大约一拳高,这样颈项能被枕头刚好托住,如果喜欢侧躺,枕头最好稍微硬一些,高度为一侧肩宽,能填充耳朵到肩膀之间的空隙。每个人的习惯和喜好不同,用了自我感觉舒适即可。



日前,一场主题为“快乐生活健康骑行”的活动,在诗画风光带——衢州沿江公路衢江段绿道举行。来自全省各地的约200名骑手,沿着“浙江省绿道1号线”,用公共自行车骑行2.5公里,一边参观沿江美丽风景,一边运动健身。通讯员胡江丰 摄