

沙门氏菌是一种常见的食源性致病菌。世界卫生组织公布的数据显示,全球每年有超过1亿人感染沙门氏菌。近日,由人民日报健康客户端支持的首届沙门氏菌预防与健康促进专家研讨会在京举办。与会专家提醒公众,积极关注沙门氏菌危害,提高食品安全防护意识。

夏秋季为感染高峰期,儿童感染占比较高 不可忽视的沙门氏菌

◎王美华

在食源性疾病事件中占比近八成

“沙门氏菌是一种常见的食源性病原菌,感染后可引起发热、恶心、呕吐、腹泻等一系列症状,严重时甚至可以危及生命。”中国疾病预防控制中心营养与健康所所长丁钢强介绍,该中心监测数据显示,在中国,由细菌引起的食源性疾病事件中,沙门氏菌感染占比约70%—80%。

丁钢强介绍,每年的5月—10月为沙门氏菌阳性分离率高峰期,“也就是说我们当前正处在夏季高峰期,需要格外警惕。鸡蛋及没有煮熟的鸡肉是主要的沙门氏菌污染源,应做好食品安全工作,加强沙门氏菌感染的监测和发现,及时控制相关病例及疫情。”

“沙门氏菌是一大类菌,如伤寒沙门氏菌、甲型副伤寒沙门氏菌、肠炎沙门氏菌等会引起人类传染病或食物中毒。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授何计国介绍,使人患病的沙门氏菌主要来源于有症状的感染者或带菌者,沙门氏菌感染的动物(鸡、鸭等禽类,猪、牛等牲畜,鼠类或野生动物等)也是重要的污染源。此外,食品在储存或加工过程中,如果操作不当也可能导致交叉污染。

“世界卫生组织统计数据,每年约有1.15亿人感染沙门氏菌,其中37万人因此死亡。”中国疾病预防控制中心传染病预防控制所研究员闫梅英介绍,中国近期多个省份的疾病负担调查发现,沙门氏菌每年发病率约为245/10万。

何计国介绍,防控沙门氏菌污染可

从以下5方面入手:在原料采购上,要尽量选购新鲜的、工业化生产的蛋品,尽量保持低温运输、储藏;在从业人员方面,直接生产食品的从业人员需健康证明及卫生防护;在食品加工场所上,注意场所的布局,防止交叉污染并保持清洁,加强苍蝇、蟑螂等病媒生物的防治;在加工器具和设备设施方面,注意厨具、水池的生熟分开,及时清洁消毒,可使用酒精或紫外线杀毒;在食品制作时,注意烹饪熟透并及时食用。

在丁钢强看来,预防和控制沙门氏菌感染引起的食源性疾病和其他感染性疾病,需要全社会共同努力:加强食品安全和卫生方面的监管;提高公众的健康意识水平;进一步加强科学监测和控制,建立完善的监测系统,及时预防和控制相关的病例和疫情。

蛋品沙门氏菌管控标准亟待建立

“蛋及蛋制品是沙门氏菌高检出产品。”江南大学食品学院教授、国家蛋品工程技术研究中心技术委员会委员杨严俊介绍,蛋品沙门氏菌来源可分为外源感染和内源感染:外源感染,如鸡蛋的外壳直接沾上了含有沙门氏菌的泥土或母鸡的粪便;内源感染指的是产蛋的母鸡被沙门氏菌感染,细菌从母鸡体内进入到鸡蛋中。外源感染和内源感染有很大区别,内源感染的鸡蛋,除非把它煮熟,否则后续不管采用什么措施补救,都无法杀掉沙门氏菌。

随着经济社会的发展和群众生活水

平的提高,中国国民壳蛋烹饪方式正发生很大的变化。

“溏心蛋、温泉蛋、水冲蛋等低温蛋制品备受欢迎,而且低温蛋制品在营养素保留和吸收率方面具有显著优势。”杨严俊介绍,国内传统的煮、蒸、炒等烹饪方式有利于充分杀菌,但研究发现,高温短时加热的溏心蛋的蛋白质消化率最高,且不会破坏蛋黄脂溶性维生素,可随之而来的沙门氏菌隐患不容忽视。

中国作为全球最大的蛋品消费国,每年鸡蛋消费量超过2900万吨(大约4000亿枚),如此庞大的蛋品消费量,蛋品沙门氏菌管控显得尤为重要。“烹饪模式的转变,对营养健康的追求,可能会带来一些潜在风险,这就要求我们及时制定比较严格的标准。”杨严俊说。

“中国一直非常重视沙门氏菌的防控。在相关的食品安全规定中,对防控沙门氏菌有着严格的要求,但在鲜鸡蛋领域,还缺乏针对沙门氏菌的源头防控标准。”杨严俊说,“我们需要借鉴发达国家的经验,建立适合我国国情的蛋品沙门氏菌管控方法和标准,建议从种源、饲料、孵化、养殖、鸡舍环境、人员流动、产蛋、包装、运输等全产业链对沙门氏菌进行防控。”

重点关注“两头人群”

专家介绍,夏季可以说是致病菌的“天然培养基”——夏季高温环境下,空气湿度增大,更利于致病菌成倍繁殖。通常,被沙门氏菌感染的食物表面没有任何变化,也没有气味的改变,因此,仅靠外观很难察觉。

“人感染沙门氏菌后有一个潜伏期,一般为6—24小时,临床上表现为胃肠炎,可能出现血便、呕吐、发烧,比较严重的可能出现持续性的腹泻或高烧,5%的感染人群会出现侵袭性表现,比如菌血症、脑膜炎。”北京儿童医院感染内科副主任医师郭凌云表示,这些症状较重的患者以“两头人群”为主,即儿童和老年人易出现较严重的感染。

“沙门氏菌对儿童的健康影响较大。”闫梅英表示,在我国,夏秋季为沙门氏菌感染的高峰期,5岁以下的婴幼儿感染较为普遍。因此,应注意食物加工过程的卫生管控,可选择“无菌蛋”“清洁蛋”进一步保证婴幼儿食品安全。

“无论从全球哪一个区域来看,5岁以内的小年龄段儿童感染非伤寒沙门氏菌风险都是非常高的。”郭凌云提醒家长,绝大部分儿童感染沙门氏菌后只出现轻症胃肠炎的表现,可以通过服用止泻药、补液盐、益生菌治疗;1/4左右的孩子症状较重,需要住院治疗,如果孩子年龄特别小,免疫功能低,出现持续性发烧,父母应带孩子及时就医,可积极选择抗菌药物治疗,在采集大便的时候要注意“早、准”,尽量在抗生素使用之前,采集有血丝的大便,有利于大便常规、大便培养检测阳性率更高。

如何预防儿童沙门氏菌感染?郭凌云提醒,家长要督促孩子用“七步洗手法”做好手部卫生,同时加强孩子的饮食卫生管理,注意增强体育锻炼,提高孩子自身的免疫力。

据《人民日报》海外版

多地持续高温 专家提示科学预防 重点人群中暑

近期,全国多地连续发布高温预警,部分地区最高气温超过40℃。专家提示,持续高温天气会给一些重点人群带来健康风险,这些人群要加强健康防护,科学预防中暑。

国家疾控中心此前发布的《高温热浪公众健康防护指南》指出,高温热浪健康防护的重点人群主要有三类,第一类为敏感人群,如儿童、孕妇、老年人等人群;第二类为慢性基础性疾病患者,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;第三类为户外作业人员,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

“中暑分为先兆中暑、轻症中暑、中症中暑和重症中暑4个阶段。”北京大学人民医院急诊科副主任医师迟骋介绍,先兆中暑主要表现为头晕、乏力、大汗、口渴、注意力不集中。此后体温升高,出现发热,但没有意识转变,则进入了轻症中暑阶段。如不加干预,体温将持续升高,可达40℃至42℃的高热,并伴有四肢抽搐、意识障碍,则进入了中症中暑、重症中暑阶段。最严重的中暑是重症中暑,即热射病,通常合并多脏器功能衰竭。

迟骋提醒,长期在高温高湿环境下工作和锻炼的人群、体质较差的老人、儿童、孕妇等人群,

更容易发生中暑,这些人群要格外注意。

如何预防重点人群中暑?国家疾控中心提示,重点人群要尽可能避免在高温高湿环境下长时间生活和工作,饮食要清淡,注意补水,劳逸结合。对于儿童、孕妇等敏感人群来说,鼓励在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。针对慢性基础性疾病患者而言,要主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水,若因疾病限制饮水量或需要服用利尿剂,及时询问医生合理的饮水量。对于户外作业人员来说,要合理安排户外作业时间,预防职业性中暑,户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查。

重点人群中暑了怎么办?专家建议,出现中暑症状时,要将患者转移到阴凉通风处,解开患者衣领、领口,用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤,或者用冰袋冰敷于患者的额头、腋窝、大腿根等部位,加速降温,并用风扇、空调降低环境的温度。如果患者神志清醒,辅助患者多饮水来补水,最好是含有盐分的饮品。一旦患者出现意识障碍、昏迷、呼吸循环衰竭等危重症,应立即拨打120,及时就医。

据新华社

新龙县人民医院 完成首例腹腔镜 阑尾切除术

甘日日报 近日,笔者从新龙县人民医院获悉,该院外科在医联体牵头单位宜宾市第一人民医院专家指导下成功为一名患者实施腹腔镜阑尾切除术,这也是该院首例腹腔镜阑尾切除术。

该患者因“转移性右下腹疼痛7天”入住新龙县人民医院外科,入院后诊断急性化脓性阑尾炎伴局限性腹膜炎,完善相关术前检查及评估后,急诊行腹腔镜阑尾切除术,手术过程顺利,术后当晚患者下床活动。

据了解,腹腔镜手术优点是

创口小,瘢痕小,能满足患者美观要求,术后疼痛轻,恢复快,在阑尾炎治疗中,腹腔镜下切除手术的应用效果确切,而且安全性高,相比于常规开腹手术治疗优势明显,是阑尾炎治疗的首选。

据该院人民医院负责人介绍,该项技术的成功实施标志着医院微创外科技术取得新的突破,同时也让老百姓在家门口就可以享受到更高层次的医疗服务,医院将继续发挥技术优势,更好地服务当地老百姓。

杨雪涛



为巩固拓展脱贫攻坚成果,帮助巴塘县先心病患儿及时得到治疗,6月11日至6月13日,共青团巴塘县委会陆续安排筛查出的30余名患儿前往四川大学华西第

二医院儿童心血管科进行治疗。在各方配合及医院的安排下,5天时间让患儿重获“心”希望,目前30余名患儿已全部出院。图为医生给患儿进行介入术。 巴宣 摄影报道

白玉县 养老认证“送上门” 便民服务暖民心



图为工作人员上门为老人服务。

多吉加称 文/图

甘日日报 “阿克,德姆,今天来看您,顺便帮您做养老认证!”活动中,白玉县热加乡勒沙村第一书记一边拿着手机,耐心帮老人完成养老保险资格认证,一边与老人亲切交谈,询问老人近期身体状况,叮嘱老人保重身体,有需要帮助及时电话联系。

近日,白玉县热加乡勒沙村第一书记组织村“两委”开展上门养老认证服务,为独居、残疾、重病、高龄等行动不便或无智能手机或不会使用的人群推行“上门认证”亲情化上门服务。将养老认证工作由“群众找干部”变成“干部上门贴心服务”的便民模式,使老年人足不出户就能完成养老保险待遇资格认证流程,切实解决居家老人认证难的问题,有效打通为民服务的“最后一公里”。

一件小事暖人心,百件小事聚民意。“零距离”上门服务是白玉县“立足上门办理小窗口,谱写服务群众大文章”的一个缩影。当好群众的“服务员”,推动国家政策在基层落地落实,真正做到让群众少跑路、不跑路,让更多的“上门服务”便于民、惠于民、利于民,真正把群众的“烦心事”办成“暖心事”,让“老有所养”的民生工作落到实处。目前,当地累计上门开展养老保险资格认证42人。

健康科普

在家中如何保养助听器

◎州人民医院耳鼻喉科 副主任医师 徐文萍

对于听力不好,需要佩戴助听器的患者,非常希望了解在家中该如何保养助听器。

我们都知道助听器是电子产品,易受潮、灰尘、汗水、撞击等影响而造成损坏。所以,无论哪种类型的助听器,都需要好好保养,才能让它的功能发挥到最佳。一些专业的维修保养事项只能由制造商或验配师来操作,但也有很多需要用户自身留心的日常维护事宜是我们自己必须注意的。

一、耳垢堵塞,如何清理?

1.耳垢堵塞通常被视为助听器的劲敌,也是助听器维修最常见的原因。耳垢堵塞的出现是健康、正常的现象,但大量耳垢堆积的堆积就会影响助听器的使用效果,严重的还会造成助听器发生故障。

2.你能做什么:每天早上清洁助听器,为了防止耳垢堵塞助听器的关

键部件,如麦克风或受话器,最好每天早上擦拭和清洁助听器。不要使用含芦荟或乳液的纸巾,要定期清洁抹布,避免耳垢或其他碎屑的沉积。最好在早上擦拭助听器,此时耳垢较干,更容易去除。

二、养成良好的习惯

使用助听器时要养成良好的习惯,避免意外发生。例如,每次洗澡时,都要记得先把助听器放在浴室外固定的地方。避免把助听器遗落在浴室,出现掉进水槽或马桶里等意外。

三、去除耳管中的水分

耳道中温暖潮湿的气体可能会转移到耳管壁上,因为耳管暴露在空气中,如果温度比较低,水分会因为冷凝积聚在耳管内部。如果在耳管式助听器的耳管中发现了湿气,先从耳钩上取下耳管,然后使用吹风管等工具将水分吹出来。

四、晚上睡觉前打开电池仓门

休息睡觉前,请把助听器的电池仓门打开,让空气流通。这样做还可以延长电池的使用寿命。理想情况下,助听器应存放在能除湿的容器中。不仅可以作为夜间安全存放助听器的储存容器,还可以将助听器的水分吸出来。

五、助听器应放在安全的地方

在不使用助听器时应习惯性地存放在安全的地方,尤其是儿童和宠物够不到的位置。如果出现损坏,请收集好所有的零部件,并尽快联系验配师。

六、以下情况不建议继续佩戴助听器

1.若助听器外壳出现损坏,停止继续佩戴,因为尖锐的边缘可能会对耳朵和周围区域造成刺激或磨损。

2.如果耳管出现损坏,无论是裂开还是压断,都应尽快解决,因为这样会严重影响助听器的音质。

中医养生

巧食豆 胜过肉

◎宣磊(北京协和医院中医科副主任医师)

黄豆补气健脾、养血润燥,适合身体瘦弱、皮肤干燥、血虚白发、营养不良、骨质疏松、围绝经期综合征等人群作为饮食搭配。黄豆富含植物蛋白、矿物质,日常榨汁或炖肉均易于操作。

豌豆入脾胃经,粗纤维含量高且富含维生素A,如清炒豌豆鸡蛋可满足口感和增加体力,糖尿病患者也适合,还能辅助产后乳汁缺乏和缓解视物疲劳。

蚕豆健脾,同时能利水消肿,适合脾虚乏力、湿热水肿人群,清炒、焖饭均可选择。毛豆中含有植物蛋白,且钾、镁元素和维生素B、膳食纤维都很丰富。毛豆不仅能改善体力、预防便秘,还含亚油酸和亚麻酸,可改善人体脂质代谢,辅助降低甘油三酯和胆固醇含量。

白扁豆和赤小豆均入脾胃经,能健脾除湿、利水消肿。白扁豆健脾止泻,止带。赤小豆还辅助清热退黄,慢性肝病患者出现黄疸,水疱时可入药膳。

豇豆甘咸平,入脾胃,具有健脾利湿、补肾涩精功效,适合脾虚食积、膀胱胀满、腰酸带下病证。豇豆含优质植物蛋白和维生素C,还可预防妊娠期贫血。

如何克服“恐艾症”

并不是所有的艾滋病恐惧症(即“恐艾症”)都可以简单的归到某一类恐惧症,很多患者是多种表现同时存在,所以需要接受综合的心理治疗。

对于艾滋病恐惧症心理治疗是必须的,但很多患者早期一般不会想到接受心理治疗,很多人认为这不是心理疾病,自己的担心是完全正常的,尤其是那些有过高危行为的人,只有到多次检查之后,仍不能摆脱自己的担心和痛苦之后才会想到求助于心理医生。

相信科学检测

在窗口期以后做了抗体检测为阴性即可完全排除感染的可能,不要再无谓地担心和猜疑。

不要相信症状

很多朋友怀疑感染了艾滋病都和自身的症状有关,的确有小部分人在感染了艾滋病后会出现急性症状,出现急性症状的条件是感染了大量的艾滋病毒,而这种病例实际上非常少,而且艾滋病急性症

状几乎没有特异性,和我们平时可能得的病没什么两样。从医学的角度讲,症状并不能作为判定是否感染的标准。恐艾者几乎人人都有这样那样的症状,但最后的血检结果是99%以上都没事,这足以说明症状并不可信。

尝试转移注意力

将精力集中在工作或学习上,以减轻忧虑和担心,你会发现,很多所谓的症状会在不久后不治而愈。

恐艾原因之一是对艾滋病预防知识缺乏了解或是一知半解的缘故,因此普及艾滋病防治基本知识是消除恐艾症的根本措施。恐艾者应该多了解一些艾滋病传播途径等基本常识,并咨询专业医师或专家,积极克服疑病心理,早日恢复正常的工作学习。

州疾控中心

健康素养 州疾控中心主办 https://www.gzcdc.cn/ 健康热线:12320

