

吃了冷藏多日的西瓜 67岁阿姨呕吐腹泻送医

本报讯 “冰箱病”是指人吃了存放在冰箱中的食物，引起腹泻或是肠胃疾病等不良反应。从严格意义上讲，冰箱只能让细菌的繁殖速度放缓，并不能阻止细菌的侵袭。市一医院消化内科近两个月共收治胃肠炎相关疾病患者33例，其中就有诊断为“冰箱病”的胃肠炎患者。

67岁的吴阿姨（化名）吃了冰箱里冷藏多日的西瓜后，很快出现呕吐、腹泻、阵发性腹痛。刚开始解黄色水样便十余次，接着解黏液血便五六次，还伴有头昏乏力，这可把家里人吓坏了，赶紧将她送医。入院后，经过大便、血液等检查，医生确诊其为“急性胃肠炎”，给予护胃、抗炎、止泻、补充益生菌以及补液维持水电解质平衡等对症治疗，很快控制住了病情。

出院时，医生叮嘱吴阿姨注意饮食卫生，继续口服用药并定期复查。

中国疾控中心的研究调查显示，专家们在家用冰箱里面检验出了金黄色葡萄球菌、大肠杆菌、沙门氏菌、志贺菌、李斯特菌和耶尔森菌，这些都是冰箱里面比较常见的嗜冷菌。沙门氏菌会引起腹泻、脱水、痉挛等症状，最常见的金

黄色葡萄球菌和大肠杆菌会引起发热、呕吐、腹泻这些胃肠疾病。

专家表示，生的肉类，尤其是鱼类、虾、螃蟹、贝类，特别容易变质和感染细菌。如果冰箱内熟食跟生的食物交叉存放，也容易发生感染。

如何科学使用冰箱

1. 尽量食用新鲜的食物，生熟食分区摆放，保证密封包装。

2. 了解食物存放时长，食用前检查食物质量。对于能加热的食物，如熟食等，应彻底煮熟后再食用。

3. 不要把冰箱塞得太满。要留一些空隙，以保证食物内部达到理想温度。

4. 从冰箱取出的食物不能马上食用。

5. 儿童、孕妇、老年人、免疫力低下人群，或者是脾胃虚弱、消化能力较差的人群，建议尽量少吃或不吃冷饮、冷食。

家用冰箱适宜储藏温度冷藏室在4℃左右、冷冻室在零下18℃左右。一次性少做点菜，或者少买点水果，最好一顿吃完。

想拥有一个干净的冰箱，这五步就够了

第一步，清空冰箱

给冰箱做清洁前，要先切断电源，并将冰箱内的所有食物都拿出来。然后将冰箱内的搁架、果蔬盒等取出来，用洗洁精清洗干净，放在一旁晾干。

第二步，自然解冻冷藏柜。不要用尖锐的物品铲除冷藏柜里的冰块，也不用热毛巾敷，这样容易导致冰箱故障。

第三步，内外分别擦干净。清洗完冰箱内部，将门敞开，让它自然风干。然后，擦拭冰箱外部。有油渍或污垢的地方，可以用牙刷蘸着洗洁精轻刷，再用软布擦干。

第四步，清洁死角别放过。冰箱背面的通风栅，要用软毛刷清理，再用干燥软布擦干。需要注意的是，冰箱门上的密封条是清洁死角，上面的微生物可达20多种，最好用酒精浸过的软布擦拭。

第五步，活性炭包除异味。活性炭有吸附有害物质的作用，也可以去除冰箱内的异味，尤其是剩饭剩菜的味道。双门冰箱内放一个小型炭包，三门或多门冰箱可以多放置几个。

(通讯员 赵志勇 包向红)

健康建德

防控结直肠癌需要早筛查早治疗

本报讯 根据官方统计数据，结直肠癌是浙江省第3大常见癌症，仅次于肺癌和甲状腺癌；是浙江省第4位癌症死因，仅次于肺癌、肝癌和胃癌。结直肠癌发病率和死亡率，男性均高于女性。另外，结直肠癌发病风险随年龄增长而增加，约90%的病例发生在50岁以上的人群中。早期筛查治疗是防控结直肠癌最有效的途径。

王大伯今年60岁，近日无明显诱因下出现大便次数增多，也没有太在意，刚好赶上了“建德市重点人群结直肠癌筛查”项目的开展，王大伯到市一医院进行了肠镜检查，结果提示“乙状结肠恶性肿瘤”。

王大伯随后入住市一医院肛肠外科，经过全面的术前评估，肛肠外科团队为王大伯进行了腹腔镜下结肠癌根治术，手术过程顺利，术后恢复也很好。目前王大伯已出院回家，并积极配合医院的随访和定期复查等。

王大伯的肿瘤发现相对较早，病理分期是I期，属于早期肿瘤，无需放化疗，定期门诊复查即可。

结直肠癌，是指发生在结肠和直肠的恶性肿瘤。根据发生部位不同，也被称为结肠癌或直肠癌，统称为结直肠癌。结直肠癌通常在早期没有症状，这意味着可能患有腺瘤或结直肠癌，但自己却不知道。

结直肠癌患者主要就诊症状

排便习惯改变，例如腹泻、便秘或粪便变窄；里急后重（有便意，但排不出）；直肠出血，为鲜红色的血；粪便中带血，这可能会使粪便看起来发黑；绞痛或腹部疼痛；虚弱或疲劳；不明原因的体重减轻。

结直肠癌预防性筛查

大便是肠道健康的晴雨表，健康的粪便通常是金黄色或棕色、光滑柔软的香蕉便。建议40岁以上的健康人，经常有腹痛、腹泻、便血、便秘、排便习惯改变等症状者，家族有肠癌史、生活习惯不良、超重、2型糖尿病、胆囊切除，有久治不愈的炎症性肠病者等要进行预防性筛查。

保护肠道，谨记四要四不要

结直肠癌的危险因素包括多种：超重或肥胖、缺乏运动、不健康的饮食、吸烟、过量饮酒、年龄、结直肠癌或结直肠息肉个人病史、炎症性肠病个人病史、结直肠癌或腺瘤性息肉的家族病史、患有遗传综合征、患有2型糖尿病等。

四要：要定期筛查；要保持健康的体重；要经常锻炼；要以素食为主。

四不要：限制红肉摄入量；少吃加工肉类；停止吸烟；限制饮酒。

(通讯员 赵志勇 庄肃非)

科普讲座 预防中风

8月16日，寿昌镇童家村文化礼堂开展了健康科普知识讲座，主讲人为市一医院神经内科医生李向新。李医生对老年人最常出现的脑卒中问题进行了科普讲解。

脑卒中俗称“中风”，是一种发病急、来势凶、变化快的急性病症。李医生通过中风小知识、急性缺血性中风的预防三个方面，以通俗易懂的语言让村民们学会预防中风，以及家人朋友中风病发时如何急救。经过科普，村民对中风这一疾病有了更深入的了解，学会了更多的应对方法。(通讯员 蒋雅倩)



垃圾分类 保护环境 人人有责

讲究卫生 爱护环境 从一点一滴小事做起