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

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。

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感染源,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)也是重要的污染来源。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显示,每年约有1.15亿人因感染沙门氏菌患病,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以从以下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“天然培养皿”——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,需要住院诊治,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,在采集大便时要注意“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。　（人民日报海外版）

梅雨季节当防“梅雨病”

刚刚入梅,勤劳的“梅姑娘”就开始“冲业绩”。根据江苏省气象台监测统计,截至18日下午5点,全省有150个乡镇(街道)的降水量超过了100毫米,降水量最大的是镇江丹阳,达到了228.3毫米的大暴雨量级。

在接下来的一段时间内,天气会十分的潮湿、闷热,物品、食物等也易发霉。每到梅雨季,医院接诊的胃肠道疾病、心脑血管疾病、皮肤真菌病等患者就会明显增多。记者邀请专家支招,梅雨季更要谨防“梅雨病”。

注意病从口入
少吃生冷食物

梅雨季节,食物极易发生霉变。记者从医院了解到,每逢梅雨季,门急诊的急性胃肠炎等消化道疾病患者会有所增多。

“按照往年情况,一进入梅雨期,急性肠胃炎、急性胃出血、急性胰腺炎、胆结石尿结石等患者就会明显增多。”苏北人民医院消化内科副主任医师朱振介绍,这是由于周围环境炎热、潮湿,食物易发霉变质,再加上长时间呆在空调房里贪凉,可能会出现腹泻、呕吐等急性肠胃炎症状。

那在梅雨季节该怎样正确预防、应对各种消化道疾病,防止肠胃“发霉”呢?朱振建议,梅雨季节不要长时间待在空调房里,要多运动,加快血液循环,增加抵抗力;要少吃生冷食物、夜宵,减少对胃肠道的刺激;注意食品卫生,低温存放食物,食用前严格消毒彻底加热;可以通过摄入一些具有祛湿作用的食材来祛除湿气;空调温度不要开太低,要注意胃部保暖,注意休息。

适时补充钾钠
慢病患者不能随意停药

“不要觉得心血管疾病只有冬季才会高发,根据以往的情况,梅雨季气压较低,也容易发生心梗,会出现一个心梗小高峰。”苏北医院心血管内科主任医师何胜虎表示,气温高、气压低,就会造成大量出汗,皮肤蒸发水分快,造成血管血液浓缩,如没有及时补水,很容易诱发心血管疾病,特别是“三高”人群。

中老年人群在梅雨季如何预防心血管疾病的发生?何胜虎建议,应适时补充钾、钠,维持电解质正常。另外,夏天室外热,房间里空调凉,这种反复由热到冷,由冷到热的环境变化,对心血管患者是极其不利的。身处的环境应尽可能保持相对恒定的温度,开空调不能过冷,以身体一动就微微出汗为好。最重要的是,患者应在医生指导下调整用药量,绝不能擅自减量或是停药。

闷热潮湿
皮肤癣病易“卷土重来”

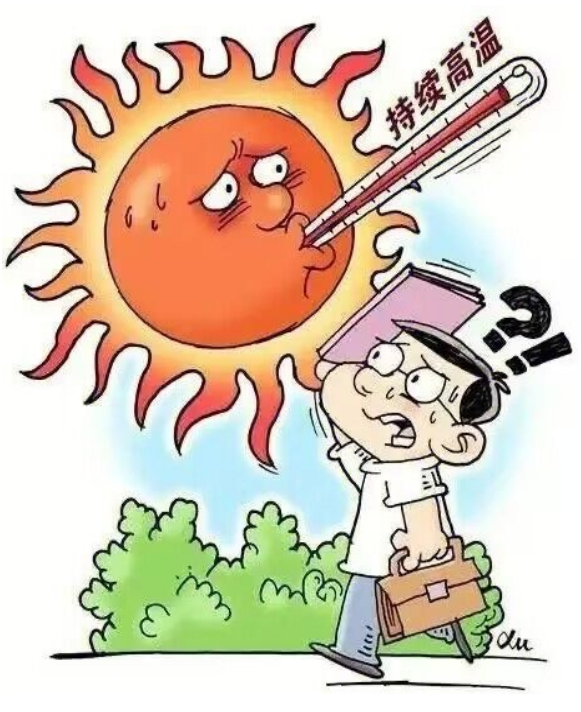
梅雨季节闷热潮湿,各种霉菌、蚊虫等大量滋生,不少市民备受湿疹、荨麻疹、“癣类”等疾病的困扰。其实进入夏季以来,医院皮肤病患者就诊率明显增高。

“每年这个季节,脚都痒得厉害,皮肤抓破了,才好一些。”市民陈先生脚很痒,脚后跟还脱了一层皮,一检查发现是得了脚癣。

“梅雨季节天气炎热,人们容易出汗,同时雨天多,很多细菌、霉菌得不到很好的消杀,这时候一些皮肤癣病很容易‘卷土重来’。”苏北人民医院皮肤科副主任医师陈菲菲建议,梅雨季节,要注意室内通风透气,保持居家环境清爽干燥,此外,穿着半干不湿的衣服也是导致皮肤病的又一个重要因素,尤其当皮肤有破损时,很容易使皮肤过敏、感染,导致体癣、湿疹、荨麻疹等皮肤疾病发生。与此同时,日常生活中,很多人出现皮肤起屑、瘙痒症状时,就自行购买治疗癣的相关药膏外涂,结果不仅没有缓解病情,甚至还加重了,患者一定不要随意用药。

“皮肤瘙痒不要用手去搔抓,也不要用热水洗烫,这些都会加重原有疾病症状,患者要保持皮肤的清洁干燥,平时穿一些比较透气舒适的衣服和鞋袜。”陈菲菲建议患者,得了皮肤病后要避免精神紧张、情绪波动,要及时到医院就医,寻找病因,去除刺激性因素。　（扬州网）

超高温来袭,如何预防?



近日,北方大范围地区开启炙烤模式,多地最高气温超过40℃。中央气象台18日06时继续发布高温黄色预警,预计内蒙古东南部、辽宁西部、新疆南疆盆地等地的部分地区最高气温达37~39℃,局地可达40℃以上。

持续高温天气,有地区出现了热射病病例。近日,北京一名中年女性因热射病出现多脏器功能衰竭,虽然经近7小时抢救,但仍不幸离世。作为高温杀手,热射病是一种什么病?超40℃高温来袭,如何预防热射病?听听医生怎么说。

出现先兆中暑现象怎么办?

高温下,人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能的变化,当变化超过人体可承受范围时就容易中暑。

首都医科大学宣武医院急诊科主治医师贺明轶提醒,高温环境下,如果出现头晕、头疼、四肢无力、口渴、多汗、心慌、胸闷、注意力不集中、动作不协调等症状,但体温正常或略有升高,就是先兆中暑。

贺明轶表示,如果出现了先兆中暑现象:首先要尽快离开高温、高湿、封闭的环境,然后到通风阴凉的地方;病情不太重的情况,可适量饮用一些清凉的饮料,比如淡盐水、盐茶水或者含盐的清凉饮料;可用冷毛巾擦拭降温,一部分病人症状能得到改善;家里可以备一些常温绿豆汤,也有解暑降温的效果。

如何预防热射病?

专家介绍,重症中暑按临床表现不同分为热痉挛、热衰竭和热射病三种,其中以热射病最为凶险,它伴有多器官损伤,病情严重者可危及生命。热射病的突出特征是无汗、高热,并且神志模糊。

北京协和医院急诊科主任朱华栋说,公众要关注天气变化,尽量避开高温高湿环境。目前,没有治疗热射病的特别药物。“如果发现病人出现特殊情况,比如已经脑子不清楚,要将病人挪到阴凉下,把衣服解开,用温水凉水擦拭身体,或者用电风扇吹,并及时送医。”

高温高湿的气候因素和高强度体力活动是导致热射病最主要的危险因素,6月到9月是热射病的高发时段。

朱华栋介绍,并非只有在户外作业的人员是高发人群,一直在室内也有可能“中招”。“在封闭的温度很高的环境,再加上一些老年人有基础病,体温散热出现问题,会出现非劳力性热射病;此外,还有坐月子,夏天天气闷热再关着门窗,也容易发生热射病。”

如何预防“空调病”?

高温难耐,不少朋友喜欢待在空调房躲避炎热,但长期处在空调环境中不仅容易头晕、头痛,还会有食欲缺乏、上呼吸道感染、关节酸痛等症状,被统称为“空调病”,特别是老人、儿童和妇女更易得此病。

首都医科大学宣武医院呼吸科主任医师肖汉建议:在空调屋里尽量选用长袖衣服,大汗淋漓时不要直接吹空调;吹空调时要注意通风透气;在空调房间待的时间较长,要注意补水;最适宜的温度是26度,选择低档的风,不能直吹,尤其不能睡觉时冲头吹;觉得足够凉爽可以停或者间断停一下空调,两三小时间断停为宜。

专家提醒,高温天气,要多喝水,减少高脂饮食,增加富含优质蛋白、维生素等食品摄入,如蛋、奶、蔬菜和水果等,要控制高糖、酒精饮料饮用和冰镇品食用。

如身边有人中暑,将其迅速转移到温度过低的空调房间的做法是错误的,将患者转移到22~25度的环境最适宜。

（中央广电总台中国之声）

·献血小知识·

人民网 people.cn

献血会伤元气吗?

献血伤元气的说法是不存在的
因为肌体中的血液
每天每秒钟都在进行代谢
总有一部分细胞会代谢衰老死亡
献血对人体内总的血量影响很小

世界卫生组织认为,一个健康的成年人,献血不超过自身总血量的13%,对身体没有不良影响。

人民网 people.cn

一次献血400毫升,会不会太多了?

人体内的总血量大约是体重的7%到8%
一个50公斤体重的成年人
全身总的血量大约是3500到4000毫升
按照国家献血的标准一200毫升或400毫升
如果按照400毫升算
就是10%
大大低于世界卫生组织13%的安全献血标准

人民网 people.cn

献血后血液多久可以恢复?

人体循环血量有缓冲能力,也很强
献血后
肝脾等器官的血液也会及时补充
并恢复循环血容量
不会引起血流动力学的明显改变
与此同时
肌体也会加快制造新的血液
血液能在较短的时间内得到补充

人民网 people.cn

献血后会发胖吗?

献血后正常饮食并不会引起发胖
但有些献血者认为自己献血后需要进补
过分摄入
导致营养过剩
这可能是“献血后发胖”的真正原因

人民网 people.cn

献血前后应注意什么?

献血之前清淡饮食
保持正常睡眠
献血以后24小时之内不要让针眼遇水
不要洗澡
不做剧烈运动

个别人可能在献血后数小时内出现头晕等不适,请就地蹲下、坐下或卧倒,避免意外伤害发生。这种不适为一过性的血管迷走神经反应,一般数分钟即可缓解。