

汛期注意饮食安全 株洲疾控再发提示

炎热夏季加上汛期持续性强降水,高温高湿,不仅为病原体滋生提供了合适环境,也会加剧食物的腐败变质。此外,洪涝灾害中饮用水源可能被污染,也会增加食源性疾病发生的风险。6月30日,市疾病预防控制中心(市卫生综合监督执法局)再次发布汛期饮食安全风险提示。提醒广大市民,当下正值食源性疾病高发季节,暴雨、洪水之后,请务必确保食品安全,预防食源性疾病的传播。

拒食死鱼、死虾及死因不明禽畜

暴雨后捞起的死鱼、死虾,不要食用。涨水时,水中有机物分解速度加快,耗氧量增大,容易引起鱼虾蟹因缺氧而死亡。鱼虾蟹体表、鳃和肠道中都含有一定数量的细菌,死后极易腐败变质。同时,降水水源复杂,易引起鱼虾蟹细菌性病变和死亡。人若食用死鱼死虾死蟹以及死因不明的禽畜动物肉品,容易引发胃肠疾病,甚至引发食源性疾病的传播。

拒食水泡粮食

米、谷物等粮食,如果被暴雨浸泡且被

污染,不要食用。特别是花生、豆类等食品,水泡之后又遇高温天气,极易发芽和霉变,从而产生对人体有害的毒素。

拒食生鲜冷菜

暴雨洪涝,各种病原菌极易滋生,凉拌凉菜在制作过程中容易污染,吃了容易生病。将食物烧熟煮透最为稳妥。生食蔬菜瓜果等食物,一定要用清水清洗干净后再食用。肉、蛋和水产品等需防细菌滋生,要彻底加热才能食用。

注意观察包装或罐装食物

高温高湿的天气,要注意观察真空包装或罐装的食物,如果包装已经破损或者已经胀袋,说明食品已出现变质。腐败变质的食物,即便经过加热处理,其中的毒素也会有害健康,请不要食用。

注意食品储存,防止污染

汛期高温、高湿,细菌、霉菌易繁殖,食

品很容易受到这些微生物的污染。尽量不要一次采购和储存大量食材,避免长时间储存造成食物腐烂变质。短期存放食物应注意低温、防尘、防蚊虫、防鼠和隔水防潮。如发现食材变味、发霉、发霉等,应及时处理,不要食用。

注意厨具餐具消毒

被雨水淋过的厨具、餐具要彻底清洗、消毒再使用。简便易行的消毒方法是煮沸,洗净的餐具完全浸泡在水中加热至沸腾,保持15分钟即可达到消毒目的。

不要采食野生蘑菇

雨水增多,蘑菇也进入生长旺季,易发生因采食有毒野生蘑菇导致中毒的情况。一旦因食用毒蘑菇造成中毒,会产生急性肝损害、急性肾衰竭、横纹肌溶解、胃肠炎、神经精神症状、溶血和过敏性皮炎等后果,且中毒救治非常困难,甚至导致死亡。

株洲日报全媒体记者/刘平 整理

抢救心脏骤停者要靠“黄金4分钟”

株洲日报(全媒体记者/刘平 通讯员/黎婕妤)近日,17岁的羽毛球运动员张志杰在亚洲青年羽毛球锦标赛中,突然晕倒在赛场,经抢救无效死亡,令人痛心。这也引起公众对猝死现象的关注。如何预防猝死情形发生?7月2日,株洲恺德心血管病医院医生给出建议和预防措施。

急救,牢记“黄金4分钟”

猝死分为心源性猝死和非心源性猝死。其中,心源性猝死比较多见,是由于心脏原因导致的突然死亡。剧烈运动、过度疲劳、气温突变等,会诱发心源性猝死。

株洲恺德心血管病医院心血管内二科主任任承潜介绍,如果发现有人突然意识丧失、晕倒在地、呼之不应,应立即判断其是否出现心脏骤停。可以通过大声呼喊名字或者拍肩膀来判断其是否还有意识;通过触摸颈动脉搏动来判断其是否心跳停止;通过感知其鼻孔有没有气流来判断其是否呼吸停止。如果出现无意识、无心跳、无呼吸“三无”情况时,应立即在现场进行心肺复苏。

心脏骤停者出现心脏骤停情形的四分钟之内,是抢救的最佳时机,被称为“黄金4分钟”。及时对心脏

骤停者进行心肺复苏并配合使用自动体外除颤器,能提高抢救的成功率。同时,其他人员要及时拨打120急救电话求助。一旦错过“黄金4分钟”,抢救的成功率几乎为零,即便抢救过来,被抢救者的脑细胞也会发生不可逆的损伤。

预防,遵守4条“守则”

猝死,防不胜防吗?任承潜医生提醒,遵守4条“守则”,能有效预防猝死情形发生。

定期体检,能及时发现身体变化和疾病危险因素。建议40岁以上的人,每年进行1次常规体检,特别是心血管系统检查,能有效排查出潜在疾病威胁。

有基础疾病者,须严格按照医嘱进行治疗。如控制好血压、血脂、血糖,按时服用抗血栓药物等等。

养成良好的工作生活习惯。如戒烟戒酒,适度运动,保持清淡饮食,确保充足睡眠,控制体重。运动性猝死不分年龄段,在运动前,要保证充分的热身;运动中及时补充能量;运动中出现不适时,不能硬撑,要立刻减缓运动或退出运动。

学习急救知识,能正确使用急救措施。在遇到他人出现心脏骤停情形时,及时有效进行心肺复苏,可避免悲剧发生。

患结石放任不管 出现重度肾积水

株洲日报(全媒体记者/刘平 通讯员/熊凯 黎婕妤)“当时只引起轻微腰痛,就没管它。现在竟变成‘乒乓球’这么大,险些把肾脏都搞坏了。”近日,在株洲恺德医院泌尿二科病房,顺利完成微创结石手术的王先生,谈起体内的结石时,心有余悸。

王先生住天元区,4年前因腰腹部出现轻微疼痛到医院进行过检查,被查出肾内有结石。当时结石非常小,他便没有重视。最近,王先生因尿频、尿痛症状明显,来到株洲恺德医院寻求治疗。

经检查,王先生是左肾铸型结石所困扰。位于肾盂内的结石,形状、大小与乒乓球极为相似,已引发重度肾积水。

针对王先生的病情特点,医疗团队为王先生实施了手术,成功清除了肾内的结石。

株洲恺德医院泌尿二科主任张伟表示,王先生因结石小、症状轻而一直忽视不管的行为,无异于“养石为患”,将肾脏功能和身体健康置于危险境地。发现肾结石,要尽早就医进行科学处理。

女子患白内障 拖到快失明

医生:拖延会导致很多并发症

株洲日报(全媒体记者/何春林)“谢谢你们,让我重见光明。”近日,64岁的唐阿姨手持一面印有“热情服务又周到,视力提升效果好”的锦旗,送到了株洲仁和眼科医院医护人员手中,表达谢意。

半年前,唐阿姨的视力越来越差,看东西模糊不清。一开始,唐阿姨并没有放在心上,但随着时间推移,症状越来越严重,尤其是左眼几乎失明。

意识到问题严重性后,家人陪同唐阿姨来到医院就诊。医生诊断发现,唐阿姨患上了老年性白内障。其中,右眼视力为0.15,左眼视力仅剩光感,双眼晶状体浑浊。

很快,该院眼科主任郭壮为唐阿姨制定了个性化手术方案,随后顺利完成了“左眼白内障超声乳化+

人工晶体植入术”。术后复查发现,唐阿姨的左眼视力达到了1.0。

“看见了,我终于又能看见了!”唐阿姨经常和朋友们表达自己的喜悦。

郭壮介绍,目前,白内障超声乳化技术已经非常成熟,年龄不再是手术的受限条件。需要提醒的是,很多老人得了白内障一拖再拖,往往熬到看不见东西时再去接受手术治疗,这是一种错误的认识。因为,白内障一旦发展到过熟期,还可能引起很多并发症,如继发性青光眼等,还会出现头痛、流泪、恶心、呕吐等症状。此时再去进行手术治疗,手术难度和风险都会增加,术后恢复时间也会延长。

爱在人间

岳阳商会爱心接力献热血

“作为一名共产党员,在血液资源紧张的时期,我有责任也有义务率先垂范,以实际行动为无偿献血贡献自己的力量。”7月1日,来自株洲市岳阳商会的党员梁威,完成了自己的第四次无偿献血,累计献血量1400毫升。

当天,株洲市岳阳商会组织会员们参加无偿献血活动,共有12名会员成功献血,累计献血量4700毫升。该商会已连续4年组织会员参加无偿献血活动,向社会传递温暖和真情。图为商会会员在参加无偿献血活动。

株洲日报全媒体记者/刘平 通讯员/彭碧莹 摄



公益广告

关心少年儿童 爱护祖国花朵

株洲日报宣

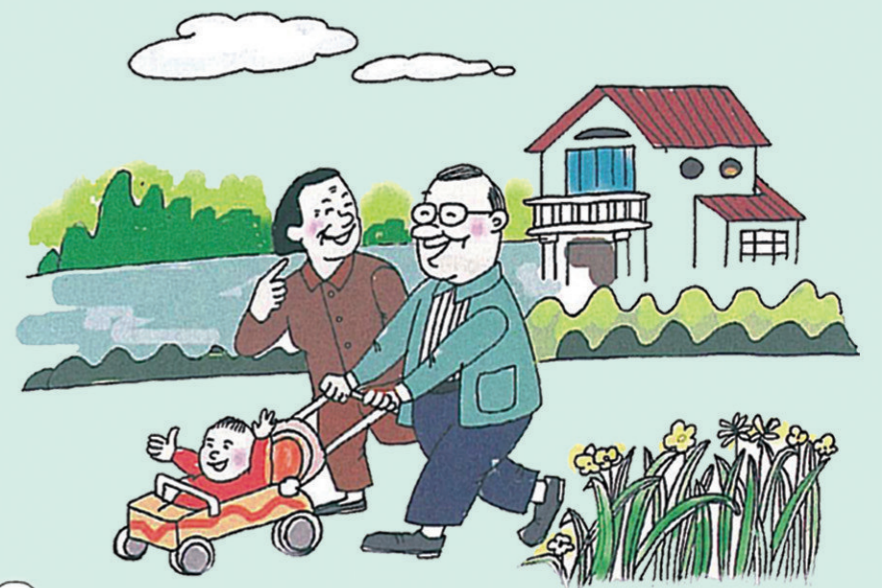
参与家务

做饭菜, 洗衣物;
讲卫生, 干杂活;
好习惯, 早养成;
受益处, 在一生。



关爱儿童

冷和暖, 常提醒;
真与美, 作指引。
好传统, 往下传;
好苗子, 勤浇灌。



言传身教

德和才, 树形象;
当楷模, 挑大梁。
内为方, 外为圆;
守原则, 会应变。

