

贪吃冷饮,儿童肠胃病高发

医生提醒:孩子的胃伤不起,夏天不要受太多冷刺激

本报7月15日讯(见习记者 杜彩霞 通讯员 王海云) 15日上午,在章丘市中医医院门诊部消化科,挤满了前来看病的患者。据了解,进入夏季以来,肠胃病多发,每天接诊四五十个病例中,就有十几例因进食不当导致的肠胃病。在此提醒市民,夏季肠胃病多发,进食需谨慎。据章丘市中医医院副主

任医师景奉能介绍,夏季引发肠胃病的主要原因是进食没有卫生安全保障的肉食或海鲜,还有长时间吹凉风。15日上午9点半左右,苗苗就被妈妈带到了市中医医院,6岁的苗苗个头挺高,长得胖嘟嘟的,苗苗妈妈说,“平时身体挺好,很爱吃肉,昨天给他做了红烧肉,结果吃坏肚子了。”苗苗说,“昨天

晚上吃了挺多的红烧肉,还吃了烤肉串,吃饱饭吹了会儿电扇。睡着后,肚子疼,疼醒了。”苗苗平时在同龄的小朋友里算得上是一个“小壮汉”,个头高,长得壮,可是这一拉肚子,“小壮汉”全身没劲,连饭都不愿意吃了,还真有点吃不消了。“昨天夜里1点多就开始拉肚子,一个小

时拉了两次,给他在肚子上贴了膏药才消停了。今天早上都不愿意吃东西,我就赶紧带他来查看了。”苗苗妈妈说。

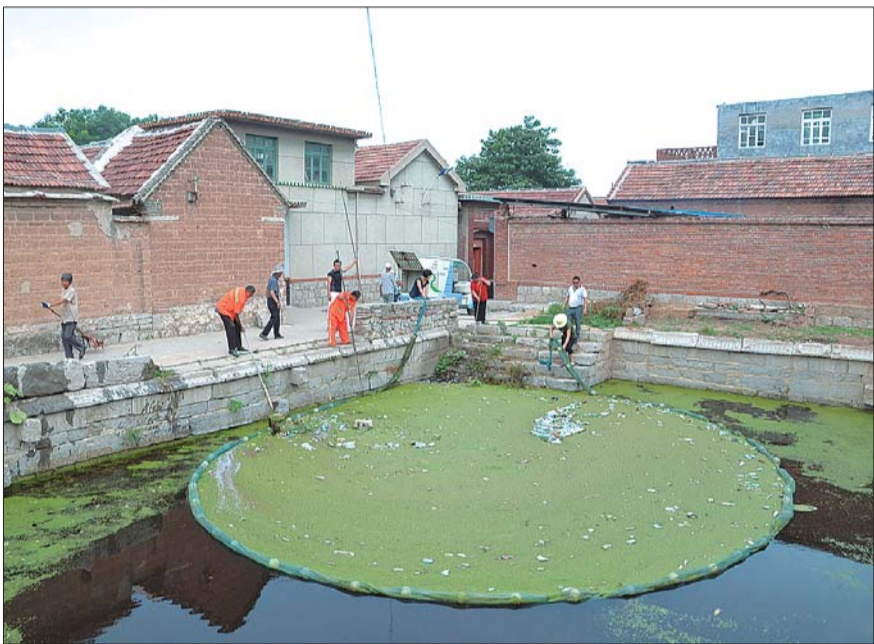
经过医生诊断,苗苗就是吃了太多的肉,消化不良,加上吹风扇吃冷饮,肚子有些着凉。接下来的两周,苗苗不能再吃冷饮了。

进入夏季气温升高,食

物易变质,肠胃病也进入了高发期。景奉能说,“一天接诊四五十个病号,因为进食不当引发肠胃病的就占十几个。”

景奉能提醒市民:在饮食方面,一定要保证食品的新鲜,注意低温储藏食品。隔夜、隔餐的剩余食品在食用前要充分加热煮透,若发现食品腐败、变质、变味,应禁

止食用。冷饮要适量,尤其对于青少年和儿童,不能过多进食冷饮。在外就餐,应选择信誉度高、证照齐全的饭店。同时提醒市民,一旦怀疑自己食用了不安全、不卫生的食品,并且出现胃肠不适,如呕吐、腹泻等细菌性食物中毒症状,要马上停止食用可疑食品,并立即前往医院诊治。



近日,为进一步做好城乡结合部创卫工作,章丘市双山环卫所对创建区内13个村居进行了村容环境卫生综合整治。截至目前,共清理垃圾及各种废弃物20余方,村居环境卫生水平明显提升。通讯员 董家桥 高兆洲 摄

章丘发布夏季饮食安全警示 剩饭菜常温保存 别超过2小时

夏季气温高,空气湿度大,是食物中毒的高发时段,为预防食品安全事故,章丘市食品药品监督管理局发布夏季餐饮服务安全警示,提醒消费者熟卤菜、凉菜冷食等高风险食品需慎重选择。

本报7月15日讯(见习记者 杜彩霞 通讯员 巩磊) 15日,记者从章丘市食品药品监督管理局获悉,夏季来临,气温升高,空气湿度大,是食物中毒的高发时段,为预防食品安全事故,章丘市食品药品监督管理局发布夏季餐饮服务安全警示,提醒消费者和餐饮服务单位注意餐饮安全。

食药监局提醒消费者,外出活动应选择证照齐全、环境整洁、信誉度高的餐饮单位就餐,尽量不要选择客流量陡增的餐饮单位和路边露天摊点用餐。用餐前应洗手,注意餐具卫生,尽可能使用公筷,倡导分餐制。注意检查食物感官是否异常、是否新鲜、是否烧熟煮透。就餐应注意荤素搭配、平衡膳食,多食富含膳食纤维、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品,不暴饮暴食。

对于河豚鱼、有毒或不认识的野生菌和野菜、未烧透的豆浆和四季豆、颜色鲜艳的腌

制肉类、发芽或黑色青皮土豆制作的菜肴,这些食品不能食用。熟卤菜、凉菜冷食等高风险食品需慎重选择。

食药监局要求餐饮单位要严格执行食品原料采购索票索证制度,食物加工操作要规范,防止生熟交叉污染,未经许可严禁制售冷菜,餐饮具和直接盛放直接入口的食品容器要洗净消毒。剩余熟食应冷藏贮存,常温下保存时间不超过2小时。

发生食物中毒应尽快就诊和报告。食物中毒最常见的症状是剧烈呕吐、腹泻,同时伴有中上腹部疼痛。消费者就餐后如感到不适,要及时到就近医疗机构治疗,并保存好消费票据、就诊记录、检验报告、问题食品等相关证据,以便执法部门调查取证。事故发生单位和救治病人的医疗机构发现食物中毒病人,应当在2小时内向所属卫生行政管理部门和食品药品监督管理局报告,并积极配合相关部门做好事故的调查处理工作。

用眼过度,一个假期足以变成近视 在家少看电子屏 外出眼睛要防晒

看电视、玩游戏……省青少年视力低下防治中心主任毕宏生教授提醒家长和孩子,暑假不能过度透支自己的眼睛。据统计,一个假期的时间足可以让原本视力正常的孩子变成近视,原本近视的孩子度数至少增长100度。

本报7月15日讯(通讯员 马昕) 无节制上网、看电视、玩手机游戏……暑假来临不少孩子沉溺于电子产品。殊不知,这些电子产品是儿童视力的“头号杀手”。15日,山东中医药大学附属眼科医院(山东施尔明眼科医院)院长、山东省青少年视力低下防治中心主任毕宏生教授提醒家长和孩子,暑假里注意爱护眼,不能过度透支自己的眼睛,切忌在假期损害了视觉健康。

暑假里许多家长白天忙于工作,孩子往往独自在家,可以自由支配时间,做完暑假作业后,多与电视、电脑为伴,各种各样的电子产品(如手机、ipad等)越来越多地“强占”着孩子们的眼睛,这不可避免地增加了近距离用眼的强度,眼睛将承受比以往更多的压力,如果忽视眼睛保护,轻则引发眼部疾病,重则导致近视或近视程度加深。

据统计,一个假期的时间足可以让原本视力正常的孩子变成近视,原本近视的孩子度数至少增长100度。同时,电子产品使用时间过长,过频还会带来干眼症、视疲劳、身体抵抗力降低等弊端,会给孩子的身心健康带来危害。所以,适当注意孩子的用眼习惯是家长必须时刻放在心上的。

此外,假期里户外活动的的时间多了,夏天光照强,外出不仅要让皮肤适当防晒,眼睛也要防晒,当人们在地上的影子与身高等长的时候就应该配戴墨镜或遮阳帽,这样不仅能防止光线晒伤眼底,还能够减少成年以后白内障的发生。眼睛与外界接触,容易受各种病菌的感染,要注意平时养成不用手揉眼的好习惯,因为手上有大量的病菌,揉眼等于直接把病菌“种”到眼睛里。不揉眼这个好习惯可以把红眼等夏天多发的传染性眼病拒之“眼”外。还要注意不与别人共用毛巾、泳镜等用品,防止互相传染。在游泳后点一两滴抗菌素眼药水预防感染。

毕宏生提醒,良好合理的饮食习惯有助于眼睛健康。暑期天气炎热,容易胃口不佳,只想吃冷饮,更容易偏食,这样会造成许多眼病。要多吃瘦肉、鱼虾、奶类、蛋类、豆类、胡萝卜等含有丰富的蛋白质和含有维生素A的食物,避免夜盲症和干眼病。多吃青椒、黄瓜、菜花、小白菜、鲜枣、生梨等新鲜蔬菜和水果,含有维生素C的食物对眼睛有益。另外丰富的钙对眼睛具有消除紧张的作用,如豆类、绿叶蔬菜、虾皮含钙量都比较丰富。烧排骨汤、松鱼糖醋排骨等烹调方法可以增加钙的含量。

新途胜 以质取胜

40万用户信赖 18项品质升级 8年经典传承

“师生暑期特惠购车季”激情上演

详询电话: 80951666

诚聘: 机修、服务顾问、销售顾问、文员、洗车工, 联系电话: 83383766

北京现代汽车瑞和众达特约销售服务店 工业二路与世纪大道交叉路口向南(交通技校北邻)

销售热线: 80951666 服务热线: 80957999 <http://www.rhzdqc.com>