

路边小吃店,蔬菜一涮就下锅

夏季食物中毒多发,医生提醒切忌乱服止泻药

8月13日傍晚,市民李先生在工厂附近的餐馆吃完饭后,次日凌晨突然肚子疼得厉害,上吐下泻,还出现发烧症状。在门诊就诊后得知,吃了不干净的食物,出现轻度食物中毒。

高温高湿环境极易促使食品变质,不卫生的操作习惯和环境也会给食品留下安全隐患。医生表示,夏季食物中毒腹泻高发,但是市民切忌乱用止泻药。



炉灶上面的污垢,到底有多厚,很难看清楚。 本报记者 辛周伦 摄

本报记者 辛周伦 见习记者 林萍

调查 蔬菜简单清洗 凉菜群蝇乱舞

食材买回家,家人为了食用安全,必定会多次清洗。然而,记者探访看到,小餐馆的蔬菜清洗却十分简单,一盆清水就能洗一筐青菜。

记者早上9点多在富阳路一家小餐馆门口看到,一筐青菜在水龙头下翻弄冲洗了一次就放置蔬菜架上备用。临近中午,记者返回这家餐馆,看到厨师抓把青菜直接下锅炒,这种情况普遍存在于众多小餐馆。

高温天气催热了凉拌菜市场,记者看到在各个凉拌菜前,围了不少市民在排队购买,但是记者看到,这些凉拌菜大都裸露在外,没有任何东西遮罩,有许多苍蝇在上空盘旋。

刚从一家餐馆吃完饭出来的小李说:“这附近有很多餐馆确实不太卫生,我们单位就有不少同事吃了饭后上吐下泻,只能去门诊打针。可附近就这些餐馆,总不能不吃吧。”他还告诉记者,有一次他们三四个朋友一起过来吃饭,竟然看到摊主用刚掏过煤炉子的手直接抓菜往锅里扔。

“有的时候店主给我们上的菜都变质了,我们也很无奈。可是一般腹泻花个三四十块钱就可治好了,实在没有精力为了这点事去找他们。”小李说道。

门诊 食物中毒接诊高 多为食用不干净饭菜

15日,记者来到市区的一家门诊,坐诊医生周女士告诉记者,最近经常有因为吃了不干净的食物造成腹泻,食物中毒现象的市民前来就医。

“不少都是附近工厂的工人,吃了路边小饭店的饭菜,特别是肉食类的熟食或是凉拌菜,出现腹泻、呕吐。”周女士说。她坦言,因为担心饭菜质量问题,自己并不常去这些餐馆吃饭,最多是从那儿购买馒头、包子等,“气温这么高,很多凉菜、熟食放在外边一天,到了下午,肯定就会不新鲜。”

据周女士介绍,因为这些餐馆都是个人的,没有票据,很多食物中毒的人也不去维权,“在这打几天针,感觉好些了就拉倒了。”周女士说。



路边小饭店的蔬菜,经常简单清洗就下锅了。 本报记者 辛周伦 摄

提醒

不要食用隔夜食物 不要乱用止泻药

不仅门诊经常接到食物中毒的病例,很多大型医院也表示近日因为食物中毒就诊的患者增多。“我们平均一天就接到20多个这样的病例。”日照市一医院急诊科医生说。

夏秋季是食物中毒特别是细菌性食物中毒的多发季节,这不但与细菌在较高温度下易于生长繁殖或产生毒素的生活习性一致,也与机体在夏秋季防御功能降低、易感性增高有关。

“一般由于所食食物不干净或变质引起的腹泻比较严重,排便往往一天五六次,严重的甚至会出现脱水,而且患者不仅会腹泻,还可能出现恶心呕吐等症状。”该医生说。

据了解,这种腹泻是因为细菌所产生的毒素引发肠粘膜细胞分泌功能亢进,导致大量肠液聚积于肠腔所致。他特别强调,因为造成腹

泻的原因有很多,如果出现上吐下泻的情况,最好去医院就诊,不要随便服用止泻药,以免由于出现脱水而引起电解质紊乱,威胁健康。

“夏秋季的食物建议不要隔夜食用,即使要食用,也要注意高温加热杀菌,谨防病从口入。”该医生说。当然,在注意食品卫生安全的同时也提醒市民要注意锻炼身体,增强自身抵抗力。

技巧

夏秋季,该怎样预防食物中毒

1. 选择经过安全处理的食物,经过处理的食物可以提高安全性和保存期。

2. 彻底加热食品。许多生的食品,特别是绝大多数的家禽、肉类以及未经消毒的牛奶常被病原体污染,彻底加热可杀灭病原体。

3. 立即吃掉做熟的食物。烹调过的食品冷却至室温时,微生物已开始繁殖。放置的时间越长,危险性越大。

4. 必须牢记应把这些食品贮存在60℃以上或10℃以下的条件下

5. 彻底再加热熟食食品。6. 避免生食与熟食接触。经过安全加热的熟食食品稍微接触生食品就可以被污染。

7. 反复洗手。当你开始食品加工前和每次间歇之后,必须把手洗净,尤其是去厕所后,当你收拾生鱼、生肉、生禽之后,必须再次洗手,然后方

能开始处理其他食品。

8. 必须精心保持厨房所有表面的清洁。接触餐具和厨房用具的抹布应该每天更换,并在下次使用之前煮沸消毒。

9. 避免昆虫、鼠类和其他动物接触食品,最好将食品贮藏于密闭容器里。

10. 使用净水。若供水不保险的话,请在加入食品或制冰供饮用前,将水煮沸,要特别注意婴儿食品的用水。

提醒

即使调到26℃以上 长吹也会得空调病



空调虽舒适,也要慎用。 刘涛 摄

本报记者 彭彦伟

随着气温的居高不下,人们对空调的依赖性也越来越大。记者在医院采访中了解到,长时间吹空调严重的会造成感冒、发烧以及肠道不适等疾病,轻一点的会造成身体四肢乏力没有精神等亚健康状态。

虽然已经挂了四天针,但市民高先生的儿子仍然有低微烧,并伴有拉肚子等症状。高先生的儿子今年刚一岁多,平时能吃能喝身体也比较好很少得病,但这次挂了这么长时间针仍未完全康复。医生怀疑高先生的儿子的病是长时间吹空调所致。

据了解,由于今年天气太热,高先生很少让孩子出去玩,家里空调24小时基本都开着,“空调温度一般会调到26℃以上。”高先生说,“直到去咨询医生才知道,虽然温度不是很低,但长时间吹空调很容易造成小孩身体疾病。”高先生说。

记者咨询了齐鲁医院日照分院急诊科主任窦建新,窦建新介绍,由于夏季气温比较高,很多人习惯将家里或单位的空调温度调得很低,造成室内外温差过大,人身体机能调节反应没这么及时,很容易造成一些疾病。

据了解,人们在使用空调时都会关上门窗,导致室内的氧气不断消耗,空气中的二氧化碳浓度升高,空气因此变得污浊。人们长时间处在这样的环境里,大脑会缺氧,患上空调病,主要表现为头晕、发热、盗汗、身体发虚、鼻塞、眼睛干涩、嘴唇干、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、关节痛,肌肉痛等空调病症状。

“感冒发烧等是人们能感觉到得一种空调病反应,更多的一些人长时间吹空调会感觉四肢乏力,没精神的亚健康状态。”窦建新说。

窦建新提醒,一定不要长时间吹空调,尤其是老人或者孩子等一些体制比较弱的人,“可以开一两个小时关一会,室内温度也不会很高。”

同时窦建新介绍,虽然人们天天用空调但并不一定都知道该如何保养空调,“由于长时间使用,空调过滤网上沾满了灰尘以及细菌等,如果清理不及时,都会在室内循环,最好半个月清洗一次。”

技巧

这样使用空调 才算健康

1. 使用空调必须注意通风,每天应定时打开窗户,关闭空调,增气换气,使室内保持一定的新鲜空气,且最好每两周清扫空调机一次。

2. 空调室温和室外自然温度不宜过大,以不超过7℃为宜,夜间睡眠最好不要用空调。

3. 在空调环境下工作、学习,不要让通风口的冷风直接吹在身上,大汗淋漓时最好不要直接吹冷风。

4. 严禁在室内抽烟。

5. 使用消毒剂杀灭与防止微生物的生长。增置除湿剂,防止细菌滋生。

6. 不要在静止的车内开放空调,以防汽车发动机排出的一氧化碳回流车内而发生意外,即一氧化碳中毒。