中高考快到了,市食药监局提醒——

尽量少吃凉拌生食和四季豆

本报泰安5月31日讯(记者 路伟) 中考、高考期间正值炎热高温天气,是食物中毒的高发季节,为防止期间考生发生食物中毒事件,确保饮食安全,泰安市食品药品监督管局提醒广大考生合理饮食,安全就餐,确保以最佳身体状况参加考试。

工作人员建议,选择外出就餐时应选择持有《餐饮服务许可证》食品安全状况较好的就餐场所,最好在定点的学校食堂就餐,不要到卫生条件差、无许可证的餐饮店或路边摊点用餐。不向流动摊贩购买食品,不吃不洁食品、过期隔夜食品,慎食凉拌生食食品、鲜榨果蔬汁及四季豆和豆浆等,尽量避免食用油腻、生冷、刺激的食品,以前没吃过的食品尽量不要食用,防止过敏。

在家就餐时一定要生、熟分开,加工和盛放食品时,应避免生、熟食品交叉污染,使用冰箱、冰柜等冷藏食品时,生、熟食品应分层放置(熟上生下),且应存放在容器中或用保鲜膜包好。食品应当在烧熟煮透后才能食用,食品中心温度应达到70℃以上;在高考期间最好不要食用隔夜食品、熟食、剩饭菜等,原因特殊在食用前必须彻底加热。

生吃瓜果蔬菜时一定要洗净消毒并尽可能去皮,另外还应注意,蔬菜在未切配前应用清水冲洗并浸泡至少30分钟以上,在除去大部分农药残留后,方可食用;所用餐饮具要彻底清洗消毒;不饮用不洁净的水或者未煮沸的自来水,不喝生水,尽量少吃或不吃冷饮。忌暴饮暴食,注意健康的饮食搭配,多食用清淡营养的食品,少食用油腻和生、冷食品。

考生在餐饮服务单位就餐后出现腹部不适、恶心、呕吐症状,在投诉举报前一定要收集证据,应保存好消费发票等有关凭证;就餐时应保护好认为存在食品安全问题的饭菜原状,造成健康损害的,及时就诊并保存病历卡、化验报告等相关证据;投诉要及时,发生食品安全问题时应及时向当地食品药品监督管理机构投诉。

蚊香易引起宝宝哮喘 维生素B1泡水可驱蚊

根据北京媒体报道,一名三岁的宝宝,每个周末都会到奶奶家住。最近天气变热了,为了防止宝贝孙子被蚊虫叮咬,晚上睡觉时奶奶会在房间里点上一盘蚊香才安心。过了周末,妈妈发现孩子咳得厉害,到医院儿科一检查,发现宝宝是哮喘发作。"天气都暖和了,宝宝怎么会突然患上哮喘?"妈妈百思不得其解。后来经过检查和问诊,医生初步估计是最近一段时间使用蚊香导致的。

原来,因蚊香导致哮喘的宝宝并不少见,一些特异性体质的儿童在接触蚊香之后,烟尘会导致呼吸道受到很大的刺激,引起气道痉挛,从而诱发哮喘。一般在夏天,医生遇到哮喘的孩子,首先会问家长有没有用蚊香、杀虫剂等灭蚊产品,如果用了,会建议立即停用。

网上有一种说法,称点燃一盘蚊香所释放的颗粒物数量与4-6包烟相当,对人体伤害很大。真的有这么恐怖吗?

早在2013年,广西壮族自治区环境监测中心站就对室内点燃一圈蚊香和一包香烟的PM2.5浓度进行比较,结果发现在16平方米密闭的房间内点燃一圈蚊香和一包香烟,所产生的PM2.5浓度分别是626微克/立方米和343微克/立方米。蚊香的浓度居然是香烟的2倍。

不过,专家认为,把蚊香和香烟的危害连在一起的说法并没有科学依据,两者的"内涵"大不同。虽然PM2.5的浓度,蚊香高于香烟,但真正有害的还是附着在PM2.5颗粒物上的有害物质。香烟中含有的尼古丁、焦油成分,产生的有害气体也是上千种。

蚊香里所添加的菊酯类物质虽都是有一定毒性的,但国家对这些物质的添加都有规定。专家说,正规蚊香中的菊酯类含量很低,不会对普通人造成伤害。"婴幼儿、孕妇等弱势群体长期使用蚊香对身体有一定的伤害和影响,所以这些人群应该慎用蚊香。

在人蚊大战中,除了蚊香、电蚊拍、蚊帐这老三样外,近年来也涌现出很多高科技的灭蚊神器,如手机驱蚊软件、防蚊手环、防蚊贴等,这些"神器"靠谱吗?

超声波驱蚊的效果微乎其微。而且大部分手机驱蚊软件都无法发出超声波,完全没有驱蚊效果。这几年,驱蚊手环已经被无数人吐槽,但并不妨碍这款产品的热卖。大多驱蚊手环含有香茅精油、薄荷精油、柠檬叶精油、薰衣草精油、芦荟精油等。专家说:"手环大多浸泡过杀虫剂或农药,可能对人体有害,比如引起头晕、过敏、呼吸不畅等。"

专家称在野外,猪笼草的确需要靠吃蚊虫来生长。专家表示,"和野生的相比,家养的猪笼草捕虫能力已退化,无法主动吸引并且迅速消化蚊虫。而且由于猪笼草分泌的蜜汁较多,反而会吸引很多小虫子聚在周围。"

夏天,一些妈妈带宝宝散步时,会带上一小瓶喷雾。原来这是家庭自制驱蚊喷雾,用维生素B1泡的水。对此,专家说,这个办法有效。驱蚊的原理主要是蚊子不喜欢维生素B1的味道。"有些味道,我们人不一定能感觉到,但蚊子能感觉到。" (据广州日报)

儿童节 送健康

5月29日上午,泰安市中医二院、上高街道社区卫生服务中心组织儿科、外科、口腔科、眼科一行8名医务人员在南实小(小井校区)为学生免费体检。检查发现近视眼、蛀牙、龋齿、肥胖的儿童真不少。医生现场教孩子们如何养成良好的生活习惯。 本报通讯员 孙士海 摄

喝下一瓶冷饮 肚子那个疼

本报泰安5月31日讯(记者 路伟) 进入夏天以后,随着天气变热,人们在饮食上也放松警惕,凉菜、冷饮等降暑产品销量上升。与此同时,腹泻也伺机找上门。医生提醒,夏季是腹泻的高发季,对症治疗挺关键。

最近一段时间,不少市民因为拉肚子的情况到医院就诊,其中大部分人还伴有腹部剧烈疼痛、恶心、呕吐等症状。"前两天气温太高,午饭后喝了一瓶冷饮,结果下午就闹肚子。"市民卢先生说,他随后去医院就诊,发现不少人像他一样,过了嘴瘾,却伤了身体。

泰山医学院附属医院急诊科一名医生说,夏季是腹泻的高发季,因为这个季节引起腹泻的因素增多。"有些年轻人特别怕热,喜欢食用冷饮、冰糕、冰啤等食品或饮品解暑降温。但是经常食用特别冰冷的食物或饮品,很容易导致胃肠道血管收缩,防御能力下降。"医生介绍,这样还容易刺激胃肠道黏膜,引起胃肠道痉挛,导致腹泻。

食用了不洁的食物也是导致夏季腹泻的主要原因。"食品种类多、保质期缩短,容易变质腐败。"医生补充道,受凉也是引起的腹泻原因,空调的温度过低或被空调、风扇直吹,都很容易诱发腹泻,尤其是体质不好的人,更需要注意。

"另外,对于儿童来说,感染性腹泻也迎来高发季,轮状病毒逐渐变得活跃,这是一种非常常见的病毒。"泰山医学院附属医院儿科副主任李慧说,轮状病毒主要"欺负"3岁以下的孩子,1岁以下最常见,有的症状非常严重,容易引起家长恐慌,"这种病治疗几天就会痊愈,家长不必担心。"

成年人也会携带这种病毒,只是没有症状表现,但是可以通过其它途径将病毒传播给孩子。"孩子感染这种病毒后,一般表现为呕吐、拉肚子,还有一些孩子可能会发烧。"李慧说,如果病情不及时控制,会造成严重脱水,导致电解质紊乱,造成酸中毒。

轮状病毒主要通过呼吸道、排泄物等媒介进行传播,李慧提醒,家长最好不要带孩子去人群密集的地方去,注意家里的卫生、勤洗手。"家长也应注意自己的卫生,不要去接触感染轮状病毒的孩子。"李慧说。