

腹痛腹泻呕吐小心患上“冰箱病”

夏季食物中毒进入高发期,要警惕肠道传染病

本报记者 王尚磊

夏季是一个气温高、湿度大的季节,适合各种细菌等微生物生长繁殖,一旦食物储存、加工不当,容易引起细菌性食物中毒;夏季又是各种植物、蔬菜、菌类的采食期和大量水产品上市的季节,容易发生因误食或加工不当引起食物中毒。22日,聊城市疾病预防控制中心提醒市民注意家庭饮食卫生,预防食物中毒和肠道传染病,平安度夏。

1.原料选购要把关

夏季选购食品时,应该买安全卫生的食品。食品包装胀袋、漏气,超过保质期就不能再吃了。要仔细辨别生产日期、保质期及保存条件。不购买高危害食品,如路边摊贩出售的自制熟食、凉拌菜、豆制品等;不吃过期的、无标识的、包装破损的食品,不吃未经许可的街头盒饭,盒饭放置超过4小时后不宜再食用。

2.隔夜饭菜,要冷藏

日常做菜,尽量本着吃多少做多少的原则,尽量不剩饭菜,尤其是在高温高湿的夏季,食物特别容易变坏。未吃完的剩饭菜一定要在冰箱里冷藏保存。各种蔬菜加热后,在放置的过程中,都不同程度含有亚硝酸盐,而且放置时间越长,亚硝酸盐的含量就越高,在低温下存放比在室温下存放,亚硝酸盐的含量要少得多。而有些食品可抑制亚硝酸盐的形成,如大蒜中的大蒜素可以抑制胃中的硝酸盐还原菌,使胃中的亚硝酸盐明显降低;茶叶中的茶多酚能够阻断亚硝酸盐的形成;富含

维生素C的食物,由于维生素C可防止胃中亚硝酸盐的形成,还有抑制亚硝酸盐的突变作用。

3.冰箱内存食物要注意

虽然冰箱对食品有防腐保鲜作用,但冰箱并不是食品安全的“保险箱”,因为冰箱中的食品可能受到一些嗜低温的细菌的污染,如耶尔森氏菌,这种细菌随未再加热的食品进入结肠后,可使结肠黏膜脱落,发生肿胀,引起广泛炎症,致人腹痛、腹泻、呕吐,引起耶尔森氏菌结肠炎,是人们所说的“冰箱病”的一种。因此,冰箱存放的食物要生熟分开,而且最好用保鲜膜包好,以防食物在冰箱内交叉污染。熟食在食用前要加热消毒,温度必须达到70℃以上且持续2分钟以上。食品存放时间不宜过久,蔬菜即使储存在冰箱内也不应超过3天;定期对冰箱进行清洗、消毒。夏季每星期一次,可用0.5%的漂白粉擦洗,要特别注意擦洗箱缝、拐角、隔架,然后再用干净湿布擦干净。

4.加工海鲜要煮熟透

目前正值市民吃各种水产品的旺季,家庭加工水产品如处理不当,容易发生中毒。一些市民认为海鲜鲜活就不会发生食物中毒,只有腐败变质的海产品才能引发食物中毒,这样的观念是错误的。海鲜中导致腹泻的病菌主要是副溶血性弧菌,这些病菌耐热性比较强,80℃以上才能杀灭。除了自身带菌之外,海鲜中还可能存在寄生虫卵以及加工带来的病菌和病毒污染。

预防海鲜引起的食物中毒要做到:1、加工海鲜时要彻底加热,要煮熟透再吃;2、加工过程中要做到工具、容器专用,生熟分开,禁止用洗生海鲜的容器洗青菜、水果、工具等;3、吃剩过夜的熟海鲜再食用时,要彻底加热;4、严禁食用发生赤潮海域的海产品;5、制作海鲜时一定要选料,去除腐败变质类海鲜;6、每次吃海鲜切忌吃得过多,即使是加热煮熟后的海鲜也不能一次过量食用,否则会产生胃肠道反应。



手足口病高发2岁以下幼儿要警惕

据聊城市疾控中心疫情监测显示:聊城市手足口病发病与去年同期相比明显下降,但进入到五月份以来,手足口病发病数仍呈上升趋势。从人群分布看,年龄分布与前两年无明显差别,5岁以下尤其是2岁以下幼儿仍是需要重点关注的人群。市疾控中心专家表示:夏秋季节是手足口病的高发季节,市民应多加防范。

手足口病是肠道病毒等感染引起的,以出疹和发热为主要特征的急性传染病,春夏季是高发季节,主要通过接触唾液、疱疹液、粪便污染等传播,儿童和成年人都可能感染发病,5岁以下幼儿多见。

手足口病是肠道病毒等感染引起的,以出疹和发热为主要特征的急性传染病,春夏季是高发季节,主要通过接触唾液、疱疹液、粪便污染等传播,儿童和成年人都可能感染发病,5岁以下幼儿多见。

儿童使用的奶具、餐具要煮沸15分钟消毒;对玩具、厨具等应清洗,后用0.5%的84消毒液擦拭消毒;儿童经常接触的地板、桌椅凳面、床头、门把、扶手等也可用84消毒液抹拭;尿布最好使用一次性纸尿裤;衣、被等布类和书本置阳光下直接曝晒4小时以上。

哺乳的母亲要勤洗澡、勤换衣服,喂奶前要清洗奶头。幼儿饭前便后要洗手,不喝生水,不吃生冷食物,不吃没洗干净的瓜果。室内保持通风换气,不带幼儿去人群集中的场所。注意营养和休息,防止过度疲劳。也可口服具有清热解毒作用的中草药或抗病毒药物,如板蓝根、大青叶、金银花等。若发现孩子有发热、皮疹,要立即去医院就诊。

本报记者 王尚磊

高唐县人民医院:

提高服务能力为健康保驾护航

健康所系,性命之托;医疗事业,民生之重。近年来,高唐县人民医院始终坚持以满足群众不断增长的基本医疗服务需求和患者就医满意度为医疗服务的出发点和落脚点,坚持公益性办院方向,特别是自2012年8月,启动二甲医院复审工作以来,通过简化服务流程,改善医疗服务,方便群众就医;进一步完善医疗制度和流程建设,持续提升医疗质量,保障医疗安全;努力为群众提供优质服务,赢得了群众的普遍赞誉。

► 实施便民、惠民服务 让群众就医更方便

高唐县人民医院始终贯彻“以病人为中心”的服务理念,把方便患者就医作为工作重点和提供医疗服务的根基本内容之一。设置了急诊绿色通道、急诊服务台,配备了急诊接诊人员,为急诊病人提供24小时无缝式就诊、急诊服务;开展夜间急诊接诊、拍片、CT、B超检查等服务;设有

急诊便捷的健康体检中心,可为个人或团体提供不同项目、价格的健康体检套餐服务;开通了门诊就医“一卡通”诊疗服务,患者持卡即可“直接就诊、直接检查、直接取药、直接查询”,避免了挂号、排队、检查、取药、缴费来回奔波等问题,简化了诊疗、检查、收费流程。

自2012年6月正式启动“先缴费、后诊疗”诊疗服务新模式以来,医院对符合条件的新农合参保和城镇居民医保参保人员及“三无”(无姓名、无住址、无联系人)病人提供先诊疗、后付费服务,这在一定程度上简化了住院诊疗流程,提高了医疗服务效率,同时减轻了群众就医时的经济负担和压力。

► 持续改进提高医疗质量 保障医疗安全

持续改进和提高医疗质量,保障医疗安全是医院工作的重心与核心,也是提高患者就医感受和满意度的根本。通过加强全员法律法规、公共知识(心肺复苏、手卫生、消防知识等)、专业理论知识及诊疗技术操作规范、指南、标准等学习、培训,增强医务人员依法执业理念;进一步规范和

诊疗救治、转诊等流程,畅通急诊救治绿色通道;规范急诊急救病人医疗救治流程,严格落实医院感染预防控制措施,做好医院感染监测工作;扎实开展优质护理服务,落实患者安全目标,提高护理服务质量和效率;积极推进临床路径与单病种控制管理项目,规范临床诊疗流程和诊疗行为;加强药事管理,保证药品质量,开展

处方点评;加强抗菌药物使用专项管理,实施分级管理,控制品种数量,控制抗菌药物使用强度(DDD值)目标,保障用药安全。同时,进一步加强信息化建设,完善HIS信息管理系统、电子病历系统、合理用药系统、医院感染管理控制系统等信息化管理体系,为保障医疗质量和安全提供信息化管理与应用平台和技术支持。

► 拓展诊疗技术业务 满足群众医疗需求

近年来,为提高医疗技术水平和医疗服务能力,先后配备了美国GE公司HD1.5T磁共振、64排VCT、全数字X线摄影机(DR)、三维和四维彩超、德国西门子公司平板血管造影机(DSA)、自热加速器及模拟定位机,以及全数字胃肠机、乳腺钼靶、腹腔镜、电切镜、气管镜、体外冲击波碎石机、血液透析机、呼吸机、麻醉机与金鹰动脉造影扫描仪、生化分析仪、尿沉渣分析仪、PCR基因诊断仪等高精诊疗设备;可以开展关节置换、断指再植、腹

腔镜、电切镜、关节镜、乳腺钼靶、支气管镜等内镜诊疗,血管造影检查、支架置入、射频消融等心脏血管疾病的介入诊疗,肿瘤的介入治疗、化疗及药物介入治疗,心脏瓣膜置换、瓣膜修复、冠状动脉血管造影等心脏外科手术治疗,体外冲击波碎石、腹腔镜、训练及痔疮治疗,绿激光PVP治疗前列腺增生,血液净化和血液透析治疗,超声乳化、人工晶体植入治疗白内障,牙齿的烤瓷、正颌修复等先进诊疗技术。与省立医院、山大齐鲁医

院、千佛山医院、山东省医学影像研究所等多家医院的血液、肝病、肝病、痔疮等专业的联合诊疗,以及CT、磁共振、B超、乳腺钼靶等方面的检查诊疗建立了技术支持。近年来,荣获“金鹰诚信示范医院”、“金鹰首批人民满意医院”、“山东省‘星级文明单位’”、“消费者满意单位”、“惠民医疗先进单位”、“百姓满意最佳品牌单位”、“聊城市‘卫生系统先进集体’”、“富民兴鲁劳动奖状”、“百姓口碑最佳单位”等荣誉称号。(宋长广)



心脏瓣膜置换手术。