

经常在外就餐谨防戊肝

吃火锅时,猪肝、海鲜等一定要烫熟

本报7月24日讯(记者 杨擎 通讯员 田其利)“病从口入”一直是肠道传染病防控的难点,也是近几年我国戊肝发病人数快速上升的主要原因。7月28日是全国第四个世界肝炎宣传日,很多人对戊肝非常陌生,事实上戊肝离我们并不遥远。

“2012年到2013年,全国戊型肝炎病毒性肝炎(简称戊肝)的发病

病例数已连续两年超过甲肝,呈逐年上升趋势。”据疾控专家介绍,易感人群多为经常在外就餐者、集体就餐人员、学生、中老年人、孕妇、慢性肝病患者。孕妇感染戊肝后,病死率高达10%-40%;慢性肝病患者合并戊肝感染,病死率可高达70%。

据了解,戊肝主要通过粪口途径传播,且传染源广泛,经常在外就餐者需高度警惕戊肝

感染。粪便、尿液、呕吐物中的戊型肝炎病毒,如果未经及时消毒处理,会污染周围环境、食物、水源或健康人的手。一旦易感者食用了带有戊肝病毒的饮用水和食物,或生食含有戊肝病毒的蔬菜、瓜果等,均可感染戊肝。

此外,戊肝是人畜共患病,除了人作为传染源外,很多动物也是戊肝的传染源,猪、牛、羊、猫等都是戊肝的动物宿主,

其中猪的感染率非常高。食用未煮熟的猪肉、猪肝、海产品等可感染戊肝。

“吃火锅烫猪肝、海鲜等,一定要烫熟才能下肚,否则极易染上戊肝。”济阳县疾控中心人士提醒市民:除了保持良好的卫生习惯,尽量不在卫生条件不好的餐饮点就餐外,接种疫苗是预防戊肝最直接、最经济、最有效的手段。

乔讲茶

夏天,还是喝茶吧!

炎热的夏天是各种饮料大量供应的季节,现在的饮料尤其五花八门,令人眼花缭乱、目不暇接。对于茶叶这种传统饮料,有些人误以为已经过时了。其实,很多饮料都不能与茶叶相比,特别是夏天,饮茶比喝一般饮料更有益。

茶叶是不含添加剂的天然饮料。在茶叶的制作过程中没有加入任何添加剂,而其他许多饮料,在制作过程中往往需要添加诸如色素、香精、糖精等化学物质。有关专家建议,要少喝含有化学添加剂成分的饮料,多喝天然饮料,而茶叶就是一种较理想的天然饮料。

盛夏酷暑之际,饮茶的降温止渴作用远远胜过一般饮料。茶汤里的咖啡碱对人体控制下视丘体温中枢的调节起着重要作用,同时,茶中的芳香物质本身就是一种清凉剂,在挥发过程中能从人体皮肤毛孔驱走一定的热量。夏天喝热茶(当然不是烫茶)散热降温效果最好。茶中的咖啡碱还有利尿作用。另外,茶汤里的茶多酚、氨基酸、水溶性胶质、芳香物质等可以刺激口腔黏膜,促进唾液分泌,有着生津止渴的作用。

炎热的夏天,饮食卫生稍不注意,细菌便会大量繁殖。科学研究表明,茶叶具有抗菌、杀菌、改善肠道微生物结构的功能,饮茶既可以抑制有害细菌的生长,又可以促使有益细菌增殖,提高肠道的免疫能力。

此外,饮茶还可补充钾盐和水。茶叶是含钾食物,夏天通过饮茶可以补充钾盐,有助于保持人体内的细胞内外正常渗透压和酸碱平衡,维持人体正常的生理代谢活动,这是夏天好出汗为什么宜饮茶的重要原因。

山国饮艺茗茶热线: 81177755。



济阳小明星

全新360度实景阳光影棚开拍,火爆预约中
拍摄地址: 开元大街国税局东邻金色童年
拍摄热线: 84237988 咨询QQ: 119847738



微信扫一扫

今日济阳读者
即时互动方式

家有难事找晚报
一个电话帮您解决

81172106

http://epaper.com.cn



新浪官方微博
“齐鲁晚报今日济阳”
http://weibo.com/qlwbjrjy



官方微信公共号
“齐鲁晚报今日济阳”

生活气象馆

周五有阵雨
周六气温回升

本报7月24日讯(记者 梁越) 本周二的一场暴雨过后,县城的气温有所下降,直至周五,最高温都在30℃以下,市民感觉很舒服。本周六气温将有所回升,周日最高温达35℃,又恢复了炎炎的夏日。

根据中国天气网显示,具体天气状况如下:

7月25日,阵雨,东北风3-4级。最高气温26℃,最低气温19℃。

7月26日,多云转晴,北风微风。最高气温32℃,最低气温21℃。

7月27日,晴,南风微风。最高气温35℃,最低气温23℃。

11个小区门口
下月起不能停车了

本报7月24日讯(通讯员 李新东 王珊珊 记者 梁越) 近日,记者从济阳县交警大队了解到,自8月份起,交警将对北起开元大街,南至新元大街,东至正安路,西至银河路范围内的11个居民小区门口道路的乱停车问题进行集中整治。

由于济阳县城区车流量、人口流动的不断上升,造成开发区主干道交通秩序混乱,给群众出行带来麻烦,同时也损害了济阳的城市文明形象。为此,交警大队进行了实地调研,将对有关道路乱停车问题进行集中整治。

影响无处不在 身边线索成就精彩新闻

齐鲁晚报·今日济阳

新闻线索征集

齐鲁晚报《今日济阳》11月8日与您正式见面。我们将与您携手同行,全心全意为济阳人民服务。带着真诚和友好,我们扎根济阳。我们将关注本地重大新闻事件,聆听百姓声音,反映百姓民意。您的声音我们帮您直达相关部门予以解决;身边有新鲜事、感人事、奇怪事、伤心事,我们听您倾诉。您的权利受到侵害,有什么不解和困惑,我们尽力帮您.....

我们将对线索提供者的信息给予绝对保密,并对有价值的新闻线索给予奖励。