

保持清洁 生熟分开 烧熟煮透

高温季节，警惕食源性疾病



好大夫在线

市中医院协办

■ 本报记者 张美琴

■ 本报通讯员 郑丹红

近日，家住玉城街道的林先生（化名）买了一只烤鸭给家人佐餐，当天没吃完，就放入冰箱冷藏，准备第二天晚上继续吃。由于担心烤鸭太冰对肠胃不友好，第二天早上，林先生家人就将冰箱里的烤鸭拿出来，恢复常温后没有再加热，在晚上继续佐餐。结果，一家四口中除了没有吃烤鸭肉的孩子，当晚有三口人（林先生夫妻俩和老母亲）上吐下泻进了医院。

“夏天气温偏高，蚊蝇等昆虫也多，如果将食物长时间常温放置或常温过夜，食物很容易变质或通过蚊蝇等媒介被病原体传染，人食用之后易患食源性疾病。”市中医院综合内科主治医师张磊说，而且，冷藏过的食物，必须再彻底加热才能入口。

据了解，食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质（包括生物性病原体）等致病因子所造成的疾病，包括常见的食物中毒、肠道传染病、人畜共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。1984年，WHO将“食源性疾病”（foodborne diseases）一词作为正式的专业术语，以代替历史上使用的“食物中毒”一词。

张磊告诉记者，食源性疾病的基

础病原体主要包括细菌、病毒、真菌、

寄生虫等，其中最常见的是细菌，约有70%的食源性疾病为细菌性疾病。“食源性疾病的临床风险表现为三种症状：中毒、感染、中毒感染，其中最常见的是感染，临床表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛、发烧等急性胃肠炎症状。这类疾病一年四季都会发生，但夏季最为常见。”张磊说，夏季气温高，食物容易变质，也容易被细菌污染，抵抗力较差的老人与小孩很容易“中招”。在食源性腹泻的致病菌中，最常见的是大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、非伤寒沙门氏菌等，临床上一般会针对细菌选用敏感的抗生素进行治疗。

据了解，食源性疾病具有5个基本特征：一是不清洁的饮食史，患者一般进食过被病毒、细菌或者细菌的毒素、寄生虫等污染的食物或水源；二是共同进食史，共同进食过不清洁食物、水的人，可能会集体发病，没有进食就不发病；三是潜伏期较短，从进食到发病的时间间隔较短，短者几十分钟到一个小时即可以发病，长者一般也不会超过一周的时间；四是病程短，一般几天的时间病程就可以彻底治愈，而且大多预后良好，但也有部分会产生后遗症；五是临床表现以胃肠道症状为主，可能出现恶心、呕吐、腹泻，伴有腹痛或者不伴有腹痛，有些患者可能出现发热等。

民以食为天，食以安为先。在炎炎夏日，我们应该怎么做，才能吃得放心呢？

“预防夏季食源性疾病，要做到遵循食品安全的五个基本原则，即保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保证食品安全温度、使用安全的水和原材

料。”张磊说。

● **保持清洁**。加工烹饪食物时，一定要保持手部、餐具厨具和厨房环境的清洁；外出就餐时，要注意选择卫生条件好的饭店、餐厅或摊点；平时保持良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。

● **生熟分开**。加工生、熟食物的厨具、容器，处理食物的案板、刀具要分开使用；冰箱内储存的食材或剩饭菜，要保证生熟分开，避免交叉污染，最好按类别冷藏，上层一般放即食类的熟食、奶，下层放需要热加工的鲜肉、生鱼等。

● **食物要彻底烧熟煮透**。肉、禽、蛋、水产品和豆类要烧熟煮透，比如煎蛋时要保证蛋黄凝固；冰箱里存放的剩余饭菜，熟食再次食用前应彻底加热煮透；尽量少吃生食或生腌食品（包括生腌海鲜）。

● **要在安全的温度下保存食物**。熟食在室温下存放不宜超过2小时；所有熟食和易腐烂的食物应及时放冰箱冷藏或冷冻；冰箱并不是“保险箱”，储存在冰箱中的食物不宜放置过久，应尽快食用。

● **要使用安全的水和食物原料**。饮用符合安全标准的水；食品制作全过程要使用安全的水；一定要到正规市场购买合格、新鲜的食材，一次采购的量不要太多，清洗之后应及时加工，尽量做到即买即做、即做即食；不买不食用超过保质期的食物。

张磊最后提醒，如果在进食时出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，一定要立即停止进食可疑食品并尽快进行救治。在家里，可以先采取紧急催吐的自救方法，然后尽快到正规医院寻求专业救治，以免出现更严重的问题。

盛夏时节，炙烤模式开启，一定要警惕能“热死人”的高温中暑。

中暑是指暴露在高温、高湿、不通风环境中，或剧烈运动一定时间后，人体吸热—产热—散热构成的热平衡被破坏，机体局部或全身热蓄积超过体温调节的代偿限度时发生的一组疾病，可表现为从轻到重的连续过程。

作为恒温生物，虽然人的体温在一天内有微小波动（早晨最低、下午或傍晚最高），但始终会保持在36℃至37℃这样一个狭窄范围内。当体温过高时，会产生许多问题。据了解，全球中暑平均发病率为17.6至26.5/10万，高发区可达250/10万；作为威胁生命健康的危急重病，我国重症中暑的病死率达10%至15%。

中暑分三个阶段

并非所有中暑都如此可怕，它表现为由轻到重的连续过程，包括先兆中暑、轻症中暑、重症中暑。这其中重症中暑按严重程度又可分为热痉挛、热衰竭、热射病，热射病的死亡率高达40%以上。

随着全球平均气温不断升高，热射病等热相关疾病的发病率呈现逐年增高趋势。因此尽早识别先兆中暑、轻症中暑症状，积极采取应对措施是非常必要的。

◎ **先兆中暑** 症状为乏力、头晕等，此时应立刻离开高温环境，并且注意补水。此时若及时采取措施，相关症状能完全缓解，避免继续发展。

◎ **轻症中暑** 症状为恶心、呕吐、心悸、面色潮红或苍白、注意力不集中、动作不协调，体温开始不受控地升高。此时除立刻脱离高温环境且迅速、有效、持续降低体温外，还应根据中暑者情况拨打急救电话。

◎ **重症中暑** 这时人体症状更加严重，大量出汗而导致水分和电解质丢失过多，造成肌肉痉挛（热痉挛）；血压下降，体温升高至38℃至39℃，全身状况变差（热衰竭）；若核心体温进一步升高至40℃，中暑者出现神志障碍，伴随着多器官受累，危及生命（热射病）。若出现重症中暑，则应帮助中暑者迅速脱离高温环境，迅速、有效、持续降低体温，尽快拨打急救电话。

这些人更易中暑

针对人体体温调节功能而言，婴幼儿、老年人、慢性基础疾病患者、长期卧床者、肥胖患者等，这些人群器官储备能力较差，免疫力和自我防护能力下降，易发生体温失衡，一旦处于闷热、空气流动差的环境中，就容易发生中暑。

此外，先兆中暑症状隐匿，体弱者对高温导致的身体不适不够警惕，若不能主动采取降温措施，就容易使中暑不断进展，威胁身体健康。

再说与身体活动有关的人群，运动员、消防员、建筑工人、环卫工人、夏季剧烈运动的健康青年人等，这些人群在高温高湿环境下进行高强度体力活动，因水分补充不及时、衣物遮蔽影响皮肤散热等因素，易导致中暑。

青年人因平时身体健康，忽视中暑的威胁，未及时中断户外活动，有可能使中暑不断进展，造成严重后果。

夏天要注意及时补水

高温天气常常让人汗流浹背，身体内的水分流失严重。当你在户外炙热的阳光下活动，不一会儿汗水就如雨下，这时你是否感到口干舌燥，甚至有些头晕目眩？这就是身体在告诉你，你需要及时补充水分了。

首先，我们要明确为何夏季要及时补水。高温天气下，人体通过出汗来调节体温，但这个过程会导致大量水分和电解质的流失。如果不及时补充，就会引发脱水症状，如头晕、乏力、心跳加速等，严重时甚至可能威胁生命。因此，及时补水是保持身体健康、清凉度夏的关键。

炎炎夏日，如何科学有效地补水？

◆ **饮水量要足够**。建议每天至少饮用8杯水（每杯约250毫升）。如果你从事重体力劳动或户外活动，饮水量还应相应增加。

◆ **养成定时饮水的习惯**。可以在早晨起床后、工作前、午饭后、晚饭后和睡前分别喝一杯水。同时，每次饮水量不宜过多，以免增加胃肠负担。

◆ **选择合适的饮品**。除了白开水外，还可以选择绿茶、菊花茶等清热解暑的饮品。这些饮品不仅具有补充水分的作用，还能帮助身体降温。但要避免过量饮用含糖饮料和



咖啡因含量高的饮品，以免加重身体负担。

◆ **多吃富含水分的果蔬**。西瓜、葡萄、黄瓜等水果和蔬菜不仅富含水分，还含有多种维生素和矿物质，是夏季补水的佳品，可以在饮食中适当增加这些食物的摄入量。

另外，夏日补水要避开以下几个误区：

◇ 不要一次性喝太多水，以免加重胃肠负担，引起水中毒。

◇ 不要等到口渴了才喝水，因为口渴时身体已经处于轻度脱水状态。

◇ 不要用饮料代替水，因为饮料中的糖分和电解质可能会加重身体负担。

◇ 不要在饭前大量饮水，以免影响食欲和消化。

出现这些症状，你离中暑不远了