

高温季节食物中毒高发

预防食物中毒做好这十点

高温季节，细菌滋生活跃，再加上市民外出就餐机会增多，容易发生食物中毒。食物中毒属于食源性疾病，因此在家庭中，如何处理食物、选择食物，对于预防食物中毒起到关键作用。

常见的食物中毒是什么原因引起的？居家生活，如何预防食物中毒？广州医科大学附属第三医院临床营养科主管曾青山为大家带来了预防食物中毒的注意事项和生活技巧。

本版图片来自网络



两类常见的食物中毒

食物中毒是指摄入了含有生物性、化学性有毒有害物质的食品或把有毒有害物质当做食品摄入后所出现的非传染性急性、亚急性疾病。

曾青山介绍，常见的食物中毒包括细菌性食物中毒和化学性食物中毒。细菌性食物中毒在高温季节较为常见，引起细菌性食物中毒的主要原因有：

生熟交叉污染。如熟食被生的食品原料污染，或被与生的食品原料接触过的表面（如容器、手、操作台等）污染，或接触熟食品的容器、手、操作台等被生的食品原料污染。

食品贮存不当。如熟食被长时间存放在10℃至60℃之间的温度条件下（在此温度下的存放时间应小于2小时），或易腐原料、半成品食品在不适合温度下长时间贮存。

在烧制时间不足、烹调前未彻底解冻等原因使食品加工时中心温度未达到70℃。经长时间贮存的食物食用前未彻底再加热至中心温度70℃以上。

从业人员带菌污染食品。从业人员患有传染病或是带菌者，操作时通过手部接触等方式污染食品。

进食未经处理的生食品。比如蔬菜中农药残留、猪肝中的瘦肉精等；还有食品中含有天然有毒物质，食品加工过程中未去除。

如豆浆未煮透使其中的胰蛋白酶抑制物未彻底去除，四季豆加工的时候加热时间不够，使得其中的皂素等未能被完全破坏；食用有毒有害的食品，

如毒蕈、发芽马铃薯、河鲀鱼等。

居家生活 10个注意事项

1、选择、使用经安全处理的食品或原料：在购买食品时，认定你所购买食品（特别是一些熟食制品、定型包装食品）是否新鲜，防护是否符合卫生要求，是否按特定的贮存要求存放；当你认为食品的品质有问题时，绝对不要购买食用。例如，选择商品包装的牛奶而不是生牛奶，选择已用紫外线照射过的新鲜或冷冻的家禽畜肉等，不买流动摊档的食材。

2、烹调食品要熟透：未经烧煮的食品通常带有可诱发疾病的病原体，特别是家畜、家禽肉类和牛奶，只有彻底烹调才能杀灭各种病原体，而且加热是要保证食品的所有部分的温度至少达到70摄氏度以上。从卫生角度看，广东人喜欢食用骨头尚带有血丝的白切鸡，寿司等是极不安全的。

3、立即食用煮好的食品：食用在常温下已存放4至5小时的食物极不安全，这是因为烹调好的食品冷却至室温时，微生物就开始繁殖，放置的时间越长，危险性就越大，微生物繁殖到一定的数量或繁殖过程中产毒可致进食者中毒，所以趁热进食刚煮好的食品可缩短微生物繁殖时间。

4、精心储存熟食：如果必须提前制备食品或者是吃剩的食物想要保留4至5小时以上，贮存的温度必须在60摄氏度以上或以最短时间降至10摄氏度以下，这样可减慢微生物的繁殖速度。

5、底再加热熟食：将食品的整体再次加热并保证食品所有部分达70摄氏度以上，这样可以杀灭储存时增殖的微生物。但当你发现熟食严重变质时，则应弃去，因为一些微生物产生的毒素靠加热是破坏不了的。

6、免生、熟食交叉污染：这种情况往往是大意、或不良习惯造成，如烹调操作时先用刀、砧板处理熟食，用盛过生食品的容器装熟食，手接触过生食品后再摸熟食，冰箱存放食品时生熟混放，这样，造成了二次污染。

7、反复洗手：在处理食品或进餐前都应把手洗净，尤其是在给小孩换尿布，上过洗手间、抚摸过不洁物品（如钱币、宠物）之后；烹调过程中，每次用手接触过生食品后要接触熟食与熟食有关的物品时，也必须洗手；当手上有伤口不得接触熟食，接触其他食品时，要戴上手套。

8、持厨房清洁：用来制备食品的任何用具的表面必须绝对干净，洗碗池定期清洁消毒，接触厨房用具的抹布每天消毒晾干，餐具认真消毒并妥善保洁。

9、免苍蝇、蟑螂类和其他动物接触食物：最好的保护措施是将食品贮藏于密闭容器中，以免遭到上述害虫将致病的微生物带到食物。

10.用安全食用蔬菜：由于在蔬菜种植中滥用农药造成中毒的情况仍然存在，所以食用蔬菜必须采用“一洗、二浸、三烫、四炒”的安全方法，以去除残留于蔬菜中的农药。

来源：金羊网

你知道肺真的会“炸”？

人们常用“肺都被气炸了”形容愤怒，没想到会真实发生。近日，一名23岁的男子因为一个哈欠，导致肺“炸”了，出血2000毫升，广州市第一人民医院诊断为自发性气胸。

北大第一医院胸外科副主任医师黄伟明介绍，自发性气胸是因肺表面隐匿形成的大疱性病灶突然破裂，或其他因素破坏肺表面胸膜完整性，肺内空气从破裂处进入胸腔所致，分原发性和继发性。“原发性自发性气胸是指无基础疾病条件下发生的，可能与身高、小气道炎症、弹性纤维先天性发育不良、吸烟等因素有关。”案例中男子为原发性自发性气胸。继发性自发性气胸是指继发于肺或胸膜疾病如慢性阻塞性肺部疾病、肺结核、肺癌等基础上所形成肺大疱破裂导致的气胸，常见于中老年人。

自发性气胸发生后，由于进入胸腔的气体占据肺正常呼吸活动空间，患者感觉胸痛、喘不过气，有的还会因气体持续增加造成胸腔内压力持续增高，或原来的胸腔黏连带牵拉断裂后，引起胸腔出血造成血压下降，严重的会失血性休克威胁生命。“许多患者在劳累、紧张和剧烈活动时肺大疱破裂，也有伸个懒腰或咳嗽肺大疱便破裂了。”黄伟明解释道，排除先天性因素，青年自发性气胸患者多为高瘦男子，身高增长速度大于胸围增长速度，导致部分人的肺弹性发育不良。

如何预防自发性气胸？“一旦胸痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽，或体检发现胸部异常，应及时前往医院。”在黄伟明看来，气胸不是吃药就可以彻底解决的，自发性气胸复发率高，有过气胸病史的人，日常生活中要注意预防感冒，保持大便通畅，避免剧烈咳嗽、大笑、憋气等；尽量避免剧烈运动，可选择慢跑、太极拳等运动。

来源：新京报