



# 不安全食品 引发200多种疾病 当心舌尖上的安全

■ 本报记者 马珂

近日,海南媒体报道了多起疑似学生食物中毒事件。4月7日是世界卫生日,今年的主题是“食品安全”。“致病性微生物引起的食源性疾病是世界头号食品安全问题。”省疾控中心公共卫生所所长冯礼明接受健康周刊记者采访时表示,遗憾的是,这并没有引起公众足够的重视。

## 不安全食品可引发200多种疾病

冯礼明介绍,按照世界卫生组织的定义,凡是通过摄食而进入人体的病原体使人体患上感染性或中毒性的疾病,统称为食源性疾病。一般情况下,食源

性疾病由少数病原引起,如病毒、寄生虫或细菌。在大多数情况下,它们引起肠胃炎,并危及那些因年龄或免疫功能低下而特别脆弱的少数人的生命。

## 管住嘴 勿食不洁食物

“现在,很多年轻人喜欢在街边食用不熟不净食物,比如麻辣烫、烧烤或者火锅,这些食物因没烧熟煮透,或者加工生食过程中消毒不当,很容易造成细菌污染。一旦沙门氏菌、弯曲杆菌和肠出血性大肠杆菌等这些细菌进入人体体内,就很容易引发恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状出现。”冯

礼明强调:“食源性疾病每年影响数百万人,有时导致严重甚至致命后果。谨防食源性疾病首先要管住嘴,勿食不洁食物。”

春季是细菌滋生的活跃期,也是经过冬季贮藏的蔬菜易产生有毒物质,稍不注意就会发生细菌性、化学性食物中毒事件。

## 从源头杜绝食源性疾病发生

从田间到餐桌,任何一个环节都可能发生食品污染。除了在外要注意食品安全卫生外,在家烹饪时,也有一些

规范需牢记。

冯礼明表示,预防食源性疾病,首先应养成饭前用肥皂或清洁剂洗手的

世界卫生组织日前公布的数据显示,含有有害细菌、病毒、寄生虫或化学物质的食品,可导致从腹泻到癌症等200多种疾病。不安全食品每年约与

“四季豆和东北油豆角这两种豆类如果不煮熟或炒熟,容易引发中毒。”冯礼明介绍,事实上,四季豆中毒只是因为没炒熟。未熟的四季豆中含有皂素,对消化道黏膜有强刺激性;另一种有毒物质是植物血球凝集素,可以凝集人的红细胞,改变细胞膜的运输系统,并

200万人的死亡有关,其中多数是儿童。“由此可见,食源性疾病已成为人人身边的潜在杀手,提高公众的预防意识迫在眉睫。”冯礼明说。

且干扰细胞代谢能力。

一般来说,如果不慎中了四季豆的毒,会出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状,严重者可有神经系统症状,如头晕、头痛、胸闷、出冷汗和畏寒等。海南有毒水产品,如河豚、纹纹蟹、铜铸蟹中毒事件时有发生。

“万一发生食物中毒,应立即到医院检查。”冯礼明说,呕吐腹泻易造成身体脱水,应及时就医,进行胃肠道静脉输液。一般情况下的拉肚子、腹泻类食源性疾病大多为自限性,很多轻症患者适当的护理下,多休息,吃些清淡食物,一两个星期左右能基本自愈。

## 皮肤变硬面貌突然变丑

# 得了硬皮病 怎么办?

### 局限性硬皮病可利用秋水仙碱等药物治疗

■ 见习记者 梁宇晨

近期,本地媒体刊发《嫁了个“看脸”丈夫,患病变丑女子无奈起诉离婚》报道,讲述了海口一名女子因患上系统性硬化病,从原本的年轻貌美变得奇丑无比,最后不幸遭到了丈夫抛弃。硬化病到底是一种什么病?它真的有那么可怕吗?对此,记者采访了海南省医学院附属医院皮肤科主任梁雄安。

“系统性硬化病又称为硬皮病,属于结缔组织的一种病变,其临床表现主要以局部或弥漫性皮肤增厚、纤维化为主要特征。硬皮病分为两种,仅是皮肤出现硬化特征的,属于局限性硬皮病;若除了皮肤出现硬化情况,心、肺、肝脏等内部器官也出现了病变的,就属于系统性硬皮病。相比之下,局限性硬皮病较为多见些。局限性硬皮病的最主要危害是皮肤萎缩后影响患者的面貌美观,如果皮肤硬化、萎缩位于关节处,还会影响到患者的关节功能。”梁雄安表示。

硬皮病患者,在发病时局部皮肤会红肿,部分病人还有红斑、痒痒情况。早期发病时,手指水肿可持续很久,甚至蔓延到前臂、前胸、腹、背和面部。红肿之后就会变硬,并伴有色素加深或减退现象,这时皮肤像撒了盐一样呈现一粒粒的疙瘩状。随后,变硬的皮肤会萎缩,出现塌陷、凹陷、褶皱样。整个发病过程不痛不痒。根据临床统计,该病的发病率并不高,年龄30—50岁左右的中年妇女为该病的高危人群。

梁雄安表示,目前硬化病的发病原因尚不清楚,但研究表明可能与遗传、外伤、感染等多种致病因素有关。外伤和感染因素会刺激结缔组织,导致结缔组织发炎、水肿、增生、硬化和变性等病变,出现关节、肌肉疼痛或僵硬等病状。

由于发病原因尚不清楚,不仅无特效药物可以进行针对性治疗,也难以进行全面有效的预防。梁雄安说,如果患上系统性硬皮病,严重的可能因内脏受损而导致死亡。但如果是属于局限性硬皮病,仅仅皮肤出现硬化特征的,则导致死亡的几率不高。可利用相关药物秋水仙碱、青霉胺、积雪苷(中药)等改善皮肤硬化,促使血管扩张。

同时,还可以配合物理疗法,如按摩等方式促进血液循环,减轻皮肤硬化程度。在皮肤表皮,还可以擦些激素类的药物。一旦患上硬皮病,萎缩塌陷的皮肤难以复原,并影响面貌美观、关节活动。患者在治疗期间,要注意穿衣保暖,注意休息,多锻炼身体,切忌精神紧张焦虑。

## 健康贴士

### 3招打败产后抑郁

**1.多学习育儿知识,降低育儿焦虑**  
如果产前没有做好周全的准备,宝宝出生后新手妈妈就会手忙脚乱,甚至沮丧地怀疑自己能否胜任妈妈的角色。建议妈妈们,产前要多参加“妈妈教室”,多阅读相关杂志和书籍,学习各种照顾宝宝的技巧及育儿知识,这样以后照顾起宝宝就会从容很多。

多与其他新手妈妈联系非常重要,建议大家加入由新手妈妈组成的支持团体或网上论坛,在众多高手妈妈的育儿经中,新手妈妈除了可以获得珍贵的育儿技巧,更可缓解在照顾宝宝的过程中产生的负面情绪。

**2.学习自我放松**  
有些“百分妈妈”坚持认为只有自己才能照顾好宝宝,结果搞得自己很累,周围的人际关系也很紧张。其实,以忧郁的心情照顾孩子,孩子会快乐吗?当妈妈的生活充满了忧郁和抱怨,即使孩子在妈妈怀里吮吸母乳时也会感到莫名的焦虑与紧张。

建议妈妈们要允许自己喘口气,并相信这也是为宝宝好。如果不放心帮手,可以教导对方照顾宝贝的方式,并且写下具体的照顾步骤。产妇因激素的变化,有时记忆力会变差,写下步骤可以帮助妈妈安心。

妈妈不妨通过一些能快速恢复身心的方式,如精油按摩、冥想、听音乐、散步等,来达到放松自己、重整身心的目的。

**3.学会倾诉**  
新妈妈有心事时要学会和家人、朋友倾诉,特别是关系最亲密的丈夫。丈夫是产妇产儿生活中最好的“战友”,因此敞开心胸与最亲密的人谈谈心,效果一定是最好的。新妈咪也要理解丈夫的辛苦和对家庭的奉献,不要认为只有自己“劳苦功高”。夫妻之间要相互理解,不要把彼此的不满放在心里。(小桑)

## 每天拉七八次 祸首竟是糖尿病

造成腹泻的原因很多,有可能是大肠激躁症候群所致,也有可能是微生物感染,此外还可能是糖尿病、肠道肿瘤、甲亢等其他疾病造成。

糖尿病患者伴有胃肠症状,很可能是因为长期的高血糖导致肠道微血管病变,引起植物神经功能损害,继而导致肠蠕动失调、肠道内细菌大量繁殖及消化吸收功能严重受损,从而发生腹泻。顽固性腹泻是部分糖尿病患者的突出症状,约有20%的糖尿病人会出现腹泻,多见于未曾治疗或血糖控制得不好糖尿病患者。这是因为长期高血糖会促发患者肠道微血管病变和植物神经功能损害,造成胃肠功能障碍引发腹泻。

医生指出,一旦确诊糖尿病腹泻,应消除顾虑,稳定情绪,合理控制饮食和选用降血糖药物,使血糖稳定在正常范围内。同时还要在医生的指导下,进行综合治疗,治疗过程中要注意如下6点注意事项:

- 1、正确选用降糖药。急性期应首选胰岛素,使血糖稳定在正常范围内,随着血糖逐渐恢复正常,腹泻情况可随之减轻乃至停止。
- 2、应用钙通道阻拮抗。可选盐酸维拉帕米片,口服,每次10毫克~20毫克,每日3次,可较好地改善糖尿病腹泻情况。特别适用于糖尿病合并高血压患者的腹泻,既可止泻又可降压,且不良反应很少,是这类患者的首选药物之一。
- 3、在医生的指导下,服用控制腹泻的药物,切忌滥用广谱抗生素。
- 4、给予神经营养剂如维生素B1和B12,并适当给予助消化药、乳酸杆菌制剂或双歧杆菌制剂,效果会更好一些。
- 5、控制好血压、血脂与控制血糖同样重要,最好能将血压控制在125/75毫米汞柱左右。
- 6、合理控制饮食。多吃些富含优质蛋白、高纤维和维生素类食物,特别是糖尿病肾病患者,应选择蛋清、鱼、虾、瘦肉等优质蛋白,少用或不用植物蛋白。(致文)

## 天热贪凉快 小心犯风湿

大部分风湿病人发病前或疾病复发前都有出汗风凉、接触冷水等病史。日常生活中,要防止受寒、淋雨和受潮,关节处要注意保暖,不穿湿衣、湿鞋、湿袜等。夏季暑热,不要贪凉受露,暴饮冷饮等。在就诊病人中,因睡石板、水泥地面或长时凉水浸泡而发病者,不在少数。因此,包括夏天在内的一年四季,日常生活中都应多加注意预防疾病的发生。

- (1)居住的房屋要通风、向阳,保持空气清新。不要在木地板及风口处睡卧。
- (2)洗漱宜用温水,睡前洗脚,最好将双脚浸入中药洗方汤药中,不但可以促使下肢血流通畅,还可以消肿痛、除风湿。
- (3)风湿急性期发作期,有发热、全身倦怠等表现,关节有明显的红、肿、热、痛时,要注意卧床休息。
- (4)注意保暖,避免感冒、过度劳累及精神刺激。
- (5)在饮食上按所患疾病调理饮食和忌口。
- (6)病情控制后适量运动,功能锻炼,避免过度或过量,根据个人耐受情况调整运动时间和强度。
- (7)关节炎患者注意保暖,可戴护膝。骨关节炎患者避免上下楼梯、爬山、负重等运动。(小桑)

## 春季感冒咳嗽 久久不愈 可能是过敏引发

■ 见习记者 王培琳

春季感冒,往往伴随咳嗽、咽喉痛,持续很久不痊愈,会给生活和工作带来诸多不便。海南医学院附属医院呼吸内科主任医师李国平说,临床上,因长期感冒不愈到医院就诊的病人中,95%是因为咳嗽不止来就诊的。

李国平说,春季感冒者大多有受凉病史,有些伴随发烧,咽喉部疼痛等症状。若感冒超过三周,很可能不只是简单的上呼吸道感染。有些咳嗽可能是以下3类原因引发:过敏引起的咳嗽;胃食管反流引起的咳嗽症状;上呼吸道感染咳嗽综合征,包括过敏性鼻炎等鼻部疾病引起分泌物倒流,导致以咳嗽为主要表现的综合征。以上三类咳嗽,服用抗菌素一般效用不大。若咳嗽久治不愈,最好去医院就诊对症下药,以免延误病情。

此外,春季较为干燥敏感,也是细菌滋生,微生物活动开始活跃的季节。为避免感冒久治不愈的情况,李国平建议市民应从日常生活进行预防。

- 1、有花粉过敏史的患者,应尽量避免接触花粉源,避免因吸入花粉而引起过敏性鼻炎。
- 2、饮食规律。春季应避免大量辛辣食物,减少大量饮酒的次数。生活各个方面均应有节制,不可过度熬夜。
- 3、空气不好的天气,应尽量减少户外活动,或者外出活动时戴上口罩。
- 4、多喝水,有感冒咳嗽病症发生时,要分散注意力,从心理层面避免病症给生活带来的不适。
- 5、有慢性咽炎或者咽喉疼痛的人群,可适当服用润喉药物,避免因咽喉疼痛加剧上呼吸道感染。

# 春风吹眼泪流,你中招了吗?

■ 本报记者 卓兰花

春日里,人们外出郊游,爬山踏青,心情舒畅,有些人却迎风流泪,只顾着擦眼泪,哪还有心情欣赏美景。这是什么原因?人为什么会流泪?对此,海南医学院附属医院眼科副教授吴江进行了解答。

## 迎风流泪当心泪道阻塞

吴江告诉记者,首先要了解什么是泪器?它包括泪腺和泪道两部分。泪腺是分泌泪液的器官。泪液由泪腺分泌后进入结膜囊,靠眨眼及泪小管虹吸作用,流至内眦部,再经上下泪点、上下泪小管、泪总管、泪囊及鼻泪管最后排入下鼻道。

正常情况下,泪腺在白天大约分泌0.5ml~0.6ml的泪液,起到湿润眼球结膜和角膜的作用,分泌出的泪液一部分被蒸发掉,另一部分就通过泪小点,进入泪小管,流入泪囊。如果泪液的分泌量过多,就会造成流泪,或眼球的排泄系统被阻塞,泪液来不及蒸发或进入泪小管,就会造成溢泪。

“当人们遇到伤心事,或因眼睛受到异物外伤等刺激,在短短几分钟内就可以分泌出超过正常量几十倍乃至几百倍的眼泪,顺着面颊流出,形成泪流满面的样子,而且大量眼泪进入鼻

腔形成鼻涕,故而形成涕泪交加”吴江说。

可是有的人情绪基本正常,眼睛中也没有异物,却总是流泪不止,这就是泪液的排泄系统出了问题:“‘下水道’堵住不通了,眼泪只好从睑缘溢出,流到面颊上。”他说,如泪小点位置异常、狭窄、闭锁或缺如;泪小管至鼻泪管狭窄、堵塞,或泪道功能不全等,都可导致泪液无法下泄,造成经常流泪,这种情况多见于老年人,常表现为迎风流泪,容易在较冷的气候下加重症状,甚至不分春夏秋冬、室内室外经常流泪。

如果出现流泪不止,不妨到正规医院眼科进行泪道冲洗检查,就能判断出是否是泪道阻塞。

## 泪道阻塞,预防胜于治疗

泪道阻塞主要表现为泪溢,长期泪液浸渍,可引起慢性刺激性结膜炎、下睑和面颊部湿疹性皮炎影响美观。病人长期擦拭眼泪,长期作用可致下睑外翻,从而加重泪溢症状,给患者带来不适感。

对于这类疾病,吴江说,预防胜于治疗,日常生活中要注意个人卫生,不要随便用手揉眼睛。脸盆、毛巾要个人专用,避免传染沙眼、结膜炎等。在大风天气里外出应注意护眼,出门时戴眼镜,也可有效预防。如有眼泪溢出,千万不要用衣袖擦拭眼睛,要用干净的手帕、纱布或无菌棉签轻轻拭眼。

正确擦拭眼泪的方法也很重要。

很多患者习惯往眼下方擦眼泪,这样很容易加重下眼睑和下泪小点的外翻。擦拭眼泪时,应向鼻翼侧向上擦拭,最好用纸巾轻轻擦拭。如果是泪小点外翻严重导致的泪流不止,则需进行手术矫正。在生活中要密切注意眼睛流泪、流脓等现象,一旦发现流泪异常,应及时就医。

## 婴儿泪道阻塞 可遵医嘱按摩开通

婴儿出生时鼻泪管下端仍有一个黏膜瓣膜部分或全部遮盖鼻泪管开口,其一般在出生数月内可自行开通,若泪道发育不完全,或留有膜状阻塞是婴儿流泪的主要原因。若有继发感染,可出现黏液脓性分泌物(俗称“眼屎”),形成新生儿泪囊炎。

婴儿泪道阻塞或狭窄,可保守治疗,有规律地按摩及压迫泪囊区,每日3次—4次,坚持数周,促使鼻泪管下端开放。大多数患儿可随着鼻泪管开口发育开通而自愈,或压迫使鼻泪管开通而痊愈。若保守治疗无效,可考虑行泪道探通术治疗。

泪道阻塞治疗方案主要是控制泪囊炎症,恢复或建立泪道泪囊至鼻腔引流通道。泪道本身非常细小,一旦疤痕生成造成泪道狭窄,治疗起来非常困难,治疗效果往往不佳,轻度泪道阻塞者,用探针探通扩张;重度可行泪道置管术,或行激光泪道成型联合置管术。鼻泪管阻塞可行泪囊鼻腔吻合术。

