

乐山疾控发布春节饮食安全防护指南

四大食源性风险需警惕

■记者 戴余乐



资料图片

春节临近,家庭聚餐、走亲访友等活动进入高峰期,食品采购、储存、加工环节增多,食源性疾病传播风险随之上升。为保障市民节日饮食安全,乐山疾控聚焦致病菌污染、诺如病毒感染、有毒药膳药酒中毒、亚硝酸盐中毒四大风险点,为市民送上春节饮食安全防护指南。

警惕致病菌污染 冷食类食品务必“鲜制快吃”

冬季低温虽能抑制部分致病菌繁殖,但冷食类食品仍面临原料污染、交叉污染或储存不当的风险,可能滋生副溶血性弧菌、沙门氏菌、金黄色葡萄球菌及其毒素。

乐山疾控提醒,家庭烹饪需严格遵循世界卫生组织“食品安全五要点”:保持环境与手部清洁、生熟食材分开处理(专用刀具、砧板)、食物烧熟煮透(中心温度不低于

70℃)、食材在安全温度下储存(冷藏0~4℃、冷冻-18℃以下)、选用安全的水和食材原料。

针对春节聚餐常见的糕点、凉拌菜、熟食卤味等冷食,应坚持“少量制作、尽快食用”原则,最好在24小时内吃完,最长存放时间不超过48小时;冷藏存放时需密封保鲜,避免与其他食物交叉污染,再次食用前需彻底加热。

疾控大讲堂

防范诺如病毒 手卫生是“第一道防线”

诸如病毒传染性极强,可通过污染的食物、水源、物品或气溶胶传播,冬季为高发期,春节期间人员流动频繁、聚餐密集,感染风险显著增加。

预防诺如病毒感染,关键要做好四项措施:

一是强化手卫生,饭前、便

后、加工食物前,务必用肥皂或洗手液在流动水下揉搓双手至少20秒,确保清洁彻底。

二是严把饮食关,饮用煮沸后的水,蔬菜瓜果彻底清洗,海鲜、肉类等食物必须烧熟煮透,尤其避免生食贝类海产品。

三是做好环境消毒,若家中

出现感染者,其呕吐物、粪便需用含氯消毒剂(如84消毒液)按比例稀释后妥善处理,污染的衣物、餐具需彻底清洗消毒。

四是严格隔离,感染者自发病至康复后3天内,应避免参与聚餐、走亲访友等活动,防止病毒传播给他人。

远离有毒药膳药酒 乌头、钩吻等切勿盲目食用

冬季是风湿类疾病高发期,部分市民有食用乌头、钩吻等植物制备药膳或泡制药酒的习惯。对此,疾控专家表示,此类植物含有剧毒成分,普通炖煮、浸泡等加工方式无法将其破坏,一旦处理不当或盲目食用,极易引发中毒,甚至危及生命。

据了解,乌头含剧毒的乌头

碱,中毒初期会出现舌、口唇麻木,咽喉刺痛、烧灼感,语言笨拙等症状,15~30分钟后逐渐出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、四肢麻木、瘫痪,呼吸困难等,严重者可因心律失常、呼吸抑制死亡;钩吻全株有毒,嫩芽毒性最强,含钩吻生物碱,中毒潜伏期短(数分钟至2小时),主要表现为头昏、视物模糊、步态不稳、肌肉无力、吞咽困难等,严重时可导致心脏、呼吸衰竭死亡。

市民需充分认识此类有毒植物的危害,切勿制备或食用相关药膳、药酒;若有保健、治病需求,必须在专业医师或药师指导下进行,坚决不买、不食、不饮来历不明的药膳、药酒。

安全食用腌菜 腌制时间至少满20天

冬季是家庭制作腌菜的旺季,但食用腌制时间不足的腌菜,可能引发亚硝酸盐中毒。

据了解,腌菜腌制过程中,亚硝酸盐含量会呈现“先升后降”的变化规律:腌制1~2周内达到峰值,随后逐渐下降,通常经过20天左右的腌制,亚硝酸盐含量会

降至安全标准,且乳酸菌大量增殖产生的酸性物质可进一步提升腌菜安全性与风味。

为防范亚硝酸盐中毒,家庭制作腌菜时需确保腌制容器清洁干燥、密封良好,腌制时间务必满20天再食用;食用前可将腌菜用清水浸泡片刻,减少亚硝酸盐残

留;若腌菜出现发霉、异味、软烂等变质情况,应立即丢弃,切勿食用。

市民若食用可疑食物后出现恶心、呕吐、腹泻、头晕、乏力等不适症状,应立即停止食用,及时就医,并保留剩余食物、呕吐物等样本,以便医生明确诊断。

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingyy@163.com

实现“零的突破” 市中区获评国家慢性病综合防控示范区

本报讯(记者 戴余乐)近日,国家卫生健康委办公厅印发通知,乐山市市中区获评第六批国家慢性病综合防控示范区,这标志着我市在慢性病综合防控领域实现国家级示范区“零的突破”。

据了解,国家慢性病综合防控示范区是反映区域慢性病防治水平的国家级荣誉,从组织管理、监测评估、健康促进、医疗服务到保障支持,实施全链条综合考核。此次成功创建,既是对市中区慢性病防控工作的充分肯定,也意味着新的责任与使命。下一步,市中区将以此为契机,持续推进慢性病防治创新与适宜技术试点,加强监测数据共享,强化高危人群与重大慢性病早筛、早诊、早治,优化分级诊疗与全程健康管理,切实把健康中国战略转化为惠民实效,筑牢群众健康防线,助力区域卫生健康高质量发展。

近年来,市中区深入落实健康中国建设部署,坚持以人民健康为中心,持续完善慢性病综合防控体系,探索形成“全域联动、全民共建、全链守护”的防控新模式。全区居民健康素养水平、慢性病规范管理率等核心指标稳步提升,人民群众健康获得感和幸福感显著增强,形成了可复制、可推广的区域慢性病防控经验。

市中区肿瘤医院 义诊义检送健康

本报讯(记者 严俊铭)为积极响应国家关于推动优质医疗资源下沉、加强癌症防治工作的号召,日前,市中区肿瘤医院组织医疗专家团队前往市中区棉竹镇,举办“健康守护·温暖同行”义诊义检活动。

本次活动医院选派了肿瘤外科、妇瘤科、检验科等多个科室专家以及护理骨干,为当地居民提供“家门口”的专业医疗服务。活动聚焦“早预防、早发现、早诊断、早治疗”的肿瘤防治核心,专家团队为前来咨询的群众提供细致的疾病问诊、体格检查、报告解读等。活动现场共计为100余名群众免费测血压、测血糖,提供免费的基础检查,并发放肿瘤防治科普手册200余份。

乐山美年大健康体检中心 开展慢阻肺跟踪普查

本报讯(记者 戴余乐)隆冬时节,正是慢性阻塞性肺疾病(以下简称“慢阻肺”)的高发季节。为强化慢阻肺疾病防控,增强患者防治意识,近日,乐山美年大健康体检中心联合试点社区,组织开展慢阻肺跟踪普查,并针对筛查出现的异常情况开展一对一防治指导。

活动现场,工作人员对参加筛查的慢阻肺患者进行健康问卷调查,指导其纠正不良生活习惯。同时,组织患者进行生化血常规、肺功能、胸部CT、心电、B超等多项目筛查。

**乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会**

快乐献血 自在嘉州

献血咨询电话:0833-5188116

团体预约电话:0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站

广告

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山日报·健康周刊

技术支撑单位

乐山市人民医院	仁爱济世 精诚行医
乐山市中医医院	倾心为病人 德技术双馨
乐山市妇幼保健院	仁心仁术 可护生命
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:12356
乐山老年病专科医院	仁爱 至善 英诚 求精
乐山市市中区人民医院	敬老·精医·创新·卓越
乐山市市中区肿瘤医院	厚德诚信 精医创新
乐山市友谊医院	敬慎 精诚 守正 弥新
	健康热线:2555120

市中区人民医院举办职工迎春运动会



本报讯(记者 戴余乐 文/图)2月6日,市中区人民医院新院热闹非凡,2026年职工迎春运动会暨亲子活动在此欢乐举行。

本次运动会紧扣马年元素,涵盖了团体竞技、个人挑战与亲子合作三大类别。该院的8支代表队伍在8个兼具竞技性与趣味性的项目中,展风采、叙温情,以昂扬姿态迎接新春。

赛场上,医护人员化身活力健儿,在团队赛“策马争锋 力拔山河”中,各战队齐心发力,绳影翻飞间呐喊声响彻全场;在个人赛“天马行空·云端漫步”“祥马踏福·盖杯争先”中,选手们捡球、复位动作流畅,抛球、扣杯一气呵成;在亲子协作活动中,大家默契配合、一路前行,场面温馨而有趣。

“这次活动丰富了我们的业余生活,让大家在运动中增进亲子交流、凝聚团队力量。”各代表队队员们纷纷表示。

市妇幼保健院

新春音乐会温情上演

本报讯(记者 严俊铭)2月6日上午,乐山市妇幼保健院门诊大厅内,“跃马迎新春、乐韵润新生”新春主题音乐会温情启幕。悠扬的乐声如暖流般流淌,将日常就医空间点缀为抚慰人心的艺术驿站,吸引众多患者、家属等驻足聆听,在音符中共迎新春,共润心田。

音乐会深度融合医疗服务与人文关怀,演出间隙,专业护士现场开展新生儿护理指导,手把手演示婴儿沐浴、穿衣等实操技巧,并贴心解答孕产妇家庭的各类疑问。