

吃出来的病——食源性疾病

科普征文启事

广东省卫生和计划生育委员会主管的《人口快讯》报经批准将正式更名为《广东卫生计生》报。

为更好地做好更名后的科普宣传,本版将按照《广东省卫生计生委关于进一步加强全省卫生计生宣传工作的指导意见》的精神,进行改版,重点宣传各种卫生计生科普知识。主要包括:一、宣传晚婚晚育、避孕节育、计划生育、优生优育、性与生殖健康、男女平等新型婚育观念。二、普及科学育儿、青春健康、两性和谐、依法生育、妇女保健、更年期和老年保健等科普知识。三、宣传和推广疾病预防控制、中医中药治疗和养生保健知识。欢迎各级医院(中医院)、妇幼保健院、疾病预防控制中心、计划生育技术服务机构等医疗卫生计生专家和学者踊跃来稿。投稿邮箱:gdrkds@vip.163.com

编者按:“民以食为天,食以安为先。”食品安全与每个人息息相关。在食品安全问题中,有一个问题是全世界共有的,也是食品安全的头号问题——食源性疾病。夏秋季是食源性疾病的高发季节,市民一定要注意饮食卫生。世界卫生组织认为,凡是通过食品摄入到人体内的各种致病因子引起的

中毒性或感染性疾病,都称之为食源性疾病。通俗来讲,就是“吃出来的病”,其典型表现是“闹肚子”。引起食源性疾病的致病因子有许多种,世界卫生组织将其归为几大类,包括细菌及其毒素、真菌及其毒素、病毒、寄生虫、有毒动植物等等。广东省疾病预防控制中心的食品安全专家为您一一讲解。

海鲜虽美味 小心副溶血性弧菌

副溶血性弧菌是引起广东省食物中毒的主要致病因素之一,据广东省疾病预防控制中心监测,我省每年都发生因感染副溶血性弧菌而导致的食物中毒事件。因此,市民在享受美味海鲜时,要注意避免副溶血性弧菌中毒。什么是副溶血性弧菌?副溶血性弧菌主要来自海洋性的鱼、虾、蟹、贝类和海藻等海产品。副溶血性弧菌存活能力很强,在抹布和砧板上能生存1个月以上,在海水

中可存活47天。●副溶血性弧菌不耐热,在90℃的水里持续一分钟就会死亡。副溶血性弧菌中毒的原因主要包括:生食海产品,烹调海产品时未烧熟煮透,熟食制品因保存或操作不当被污染。●副溶血性弧菌中毒潜伏期自1小时至4天不等,多数为10小时左右,以急性起病、腹痛、呕吐、腹泻及水样便为主要症状。

●副溶血性弧菌中毒的重症患者会因脱水造成休克。少数病人可出现意识不清、痉挛、面色苍白或发绀等现象,若抢救不及时,呈虚脱状态,可导致死亡。如何预防副溶血性弧菌中毒?●用于加工海产品的器具必须严格清洗、消毒。加工过程中,生熟用具要分开,防止交叉污染。●进食海产品前应煮熟煮透,尤其注意不能生食海产品。●副溶血性弧菌对酸敏感,因此可在烹调海产品时加一点醋。●食品煮熟至食用的放置时间不要超过4个小时,隔餐的剩菜食用前应充分加热。(岳吉轩)

【细菌篇】

小心病从口入 预防沙门氏菌

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

根据广东省疾病预防控制中心监测显示,2013年,沙门菌食物中毒位居我省微生物性食物中毒第一位。沙门氏菌病是由感染沙门氏菌引起的,是最常见且分布最广泛的食源性疾病之一。据世界卫生组织估计,每年全世界有数千万人发生沙门氏菌感染,导致数十万人死亡。

沙门氏菌病感染途径 1.沙门氏菌可以污染肉类、蛋类、奶类、蔬菜,甚至一些商品化的食品,如花生酱。人食用被污染的食品后,容易感染沙门氏菌病。 2.沙门氏菌也可以通过粪-口途径发生人传人,例如接触、照顾沙门氏菌病患者后未做好清洁而获得感染。 3.通过接触被感染的动物(包括宠物)发生传染的人类病例,而被感染的动物本身往往不会出现疾病症状。 4.小孩(尤其是5岁以下的儿童)、老年人、孕妇等免疫功能低下的人群尤其易感。 感染沙门氏菌有哪些症状? 人感染沙门氏菌后,潜伏期一般为

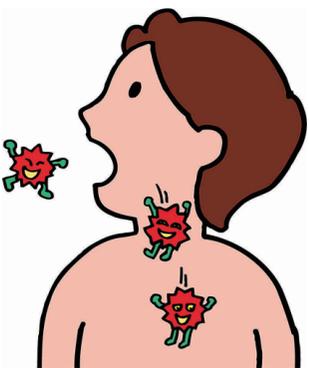
12~48小时,症状以胃肠炎多见,表现为头痛、恶心、食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等。

多数病人的胃肠炎症状会在2~3天后消失。少数患者的病情会发展得比较严重,如小孩、孕妇、老人和免疫功能低下者。沙门氏菌病严重时可能发生败血症甚至死亡。

如何降低沙门氏菌感染的风险? 人们无法通过肉眼发现沙门氏菌,但在日常生活中做好防护措施,能够大大减少沙门氏菌感染的风险。

- 1.在处理食品前后,认真清洗双手、砧板以及刀具。生、熟食品的处理和保存分开,避免交叉污染。
- 2.用流动的洁净水彻底清洗新鲜的蔬菜和水果。
- 3.食物要彻底煮熟。
- 4.不喝未经高温消毒的乳制品或果汁。
- 5.吃剩的饭菜如要留存,应该立即放入冰箱。
- 6.接触动物(包括宠物)后及时洗手。
- 7.如已确认感染沙门氏菌,请不要为他人准备食物。

“亦敌亦友”的大肠杆菌



近期,某省中学部分学生集体出现呕吐、腹泻的症状,经确诊为轻度的大肠杆菌感染。有市民看了新闻后觉得困惑:大肠杆菌不是一种寄生在人体内的正常肠道菌群吗?为什么会发生疾病的发生?

大肠杆菌是什么? 大肠杆菌也称作“大肠埃希菌”,分布在自然界,大多数是不致病的,主要寄生在人和动物的肠道里,为正常菌群。●有少数的大肠杆菌具有毒性,可引起疾病。●大肠杆菌对热的抵抗力较其他肠道杆菌强,55℃经60分钟或60℃加热15分钟仍有部分细菌存活。在自然界的水中可存活数周至数月,在温度较低的粪

便中存活更久。●在环境卫生不良的情况下,大肠杆菌常随粪便散布在周围环境中。若在水和食品中检出此菌,可认为是被粪便污染的指标,从而可能有肠道病原菌的存在。因此,大肠菌群数(或大肠菌值)常作为饮水和食物(或药物)的卫生学标准。●人们主要通过受污染的水、食物,以及与动物接触感染病菌。大肠杆菌致病吗?●大肠杆菌在正常栖居条件下不致病。大肠杆菌是人和动物肠道中的正常栖居菌。婴儿出生后,大肠杆菌即随哺乳进入肠道,与人终身相伴。正常情况下,大肠杆菌的代谢活动能抑制肠道内分解蛋白质的微生物生长,减少蛋白质分解产物对人体的危害。大肠杆菌分泌的大肠杆菌素具有杀菌作用。此外,它还能帮助合成维生素B和维生素K。

●特殊情况下,大部分无害的大肠杆菌可能致病。在机体免疫力降低、体内菌群失调、肠道长期缺乏刺激(如禁食)等特殊情况下,平时无害的大肠杆菌可能会移居到肠道以外的地方,引起泌尿道感染、腹膜炎、新生儿脑膜炎、败血症等部分或全身散播性感染。因此,大部分大肠杆菌通常被看作机会致病菌。●致病性大肠杆菌导致腹泻 虽然大部分大肠杆菌对人体无害,但其中一些特殊的血清型大肠杆菌具有致病性,可引起人类感染性腹泻。引起人类感染性腹泻的大肠杆菌可被分为5类:肠致病性大肠杆菌、肠产毒性大肠杆菌、肠侵袭性大肠杆菌、肠聚集性大肠杆菌和肠出血性大肠杆菌。其中最具有代表性的就是大肠杆菌O157:H7,它会引发肠出血性腹泻,约2%~7%的病人会发展成溶血性尿毒综合征。(岳吉轩)

【病毒篇】

把住入口关 预防诺如病毒

广东省疾病预防控制中心 梁宁

近年来,“诺如病毒”引起的聚集性食物中毒事件时有发生,引发百姓的广泛关注。食品安全专家指出,诺如病毒感染是可预防的,市民只要在日常生活中注重个人卫生和饮食饮水安全,预防“病从口入”,面对诺如病毒就无需恐慌。

诺如病毒是一种肠道病毒,感染后容易导致急性肠胃炎。 诺如病毒的感染渠道 1.食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水。 2.触摸被诺如病毒污染的物体后未

彻底洗净双手而进食。 3.接触诺如病毒感染患者,如照顾患者,与患者分享食物或共用餐具。 所有年龄段的人均有机会受感染诺如病毒,其中儿童、老年人、免疫缺陷者及器官移植者属于易感人群。 诺如病毒传播速度快,在人群密集的场合中(如学校、餐馆、医院等),容易引起暴发。 症状以呕吐腹泻为主 感染诺如病毒后主要表现为急性肠胃炎,症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻和轻微发热等,也会出现头痛、寒颤和肌肉

痛等症状,严重者会因脱水死亡。多数病例的症状会在24~60小时后自行消失或痊愈。

预防重在个人卫生和饮食安全

- 1.处理食物和进食前,如厕后需彻底洗净双手。
- 2.食物(特别是贝类海产品)应彻底煮熟才食用。
- 3.生吃的水果、蔬菜应彻底清洗。
- 患者的处理方法 1.诺如病毒患者如出现呕吐、腹泻症状,可根据需要采用口服补液液进行治疗,脱水严重者应及时就医。
- 2.呕吐或腹泻后,及时清洗和消毒呕吐物及被污染的地方,彻底清洗污染衣物。
- 3.家庭可从药店或大型超市购买医用酒精(75%浓度)或漂白剂(漂白粉)对器物或其他接触物进行消毒,消毒时注意严格按照说明书的配比使用。

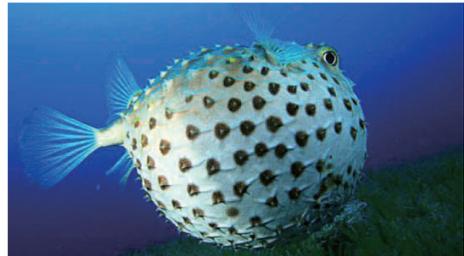
【动物篇】

珍惜生命 切勿进食河豚鱼

广东省疾病预防控制中心 康欣欣

吃河豚鱼为什么会中毒? 1.河豚鱼中含有剧毒的河豚毒素,只需0.5毫克即可致人死亡。 2.河豚毒素很稳定,一般的加热、烧煮、晒干等加工方法都不能解毒。 3.河豚毒素的中毒发病很快,潜伏期一般只有10~45分钟,最长不过3小时。 4.河豚鱼中毒后表现为口唇、手指、舌尖麻木,出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状,后发展成四肢无力、口唇、舌尖及肢端麻痹,甚至全身麻痹或呈瘫痪状,而后呼吸困难,最后呼吸衰竭而亡。

中毒后怎么办? 1.误食河豚鱼后应及时用手指、筷子刺激咽喉壁诱导催吐,清除胃内残留河豚鱼。 2.中毒者应尽快到正规医院进行诊治。



【真菌篇】

勿吃霉变食物,谨防黄曲霉素中毒

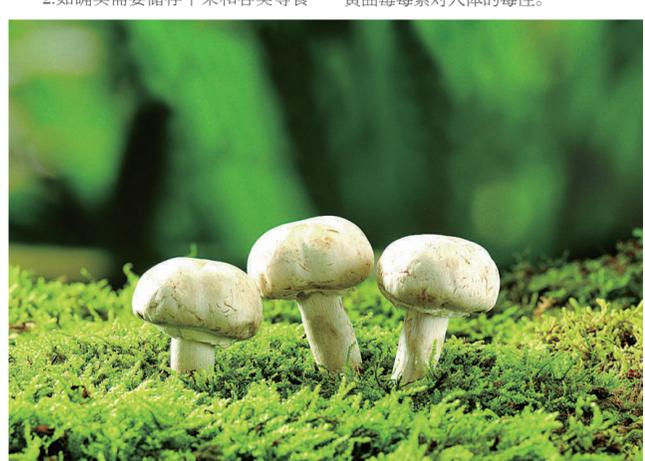
广东省疾病预防控制中心 沈继红

真菌,又称霉菌,可形成各种微小的孢子,很容易污染食品,造成食品的腐败变质。有些霉菌还会产生毒素,造成人中毒。其中,黄曲霉毒素就是目前已知最强致癌物之一,常见于霉变的干果、坚果和谷物等食品中。广东夏季天气潮湿闷热,食物如果储存不当,很容易发生霉变,食物霉变后切勿食用!

什么是黄曲霉毒素? 黄曲霉毒素是由霉菌产生的真菌毒素,目前已发现20余种,主要污染粮油食品、动植物食品等,如花生、玉米、大米、小麦、豆类、粮油、肉类及乳制品、水产品等。其中以花生和玉米污染最严重。

黄曲霉毒素的毒性厉害吗? 黄曲霉毒素是一种毒性极强的剧毒物质,其毒性是砒霜的68倍。黄曲霉毒素的危害性在于对人及动物肝脏组织有破坏作用。 当人体摄入量过大时,可发生急性中毒,临床表现为黄疸为主,并有呕吐、厌食和发烧等症状。重症者在2~3周后出现腹水、下肢水肿,甚至死亡,死亡前出现胃肠道出血。 当人体微量持续摄入,可造成慢性中毒,生长障碍,引起纤维性病变,致使纤维组织增生,还可诱发肝癌、胃癌、肾

癌、直肠癌、乳腺癌、卵巢癌等。 如何预防黄曲霉毒素的危害? 1.预防黄曲霉毒素最好、最现实的办法是尽量不要在自家里储存过多的干果和谷类等食品。 2.如确实需要储存干果和谷类等食物,要注意通风、干燥,防止霉变。



3.淘米时用搓洗三四遍,可有助于去除大部分的黄曲霉毒素。 4.购买坚果、花生等尽量选择小包装,打开时嗅一下味道,一旦有异味情况立即整袋扔掉,以免抖开后霉菌孢子飞散出来。 5.黄曲霉毒素耐热性非常强,一般在280~300℃之间才能分解。一般烹调甚至油炸都难以完全破坏它,所以建议将有霉味的食物坚决丢弃。若不小心吃到了霉变食物,要全部吐掉并漱口。 6.多吃各式青菜、水果等能有效降低黄曲霉毒素对人体的毒性。

【寄生虫篇】

美味鱼生竟然是健康杀手

广东省疾病预防控制中心 岳吉轩

吃淡水鱼生的地区,如广东、广西、湖南和东北等省份。我国吃鱼生的习惯已经有上千年,而肝吸虫病的发现也已经有一千年。 误区一:鱼生里面有寄生虫无所谓,偶尔吃一点不会有事。 真相:肝吸虫感染早期并无明显症状,很多患者甚至十几年都不知道自己被感染了。但到发现的时候,可能已经发展为肝硬化甚至肝癌。中国疾病预防控制中心寄生虫病预防控制研究所所长周晓农指出:“肝吸虫,被认为是造成肝胆管癌的一类致病源。” 误区二:蘸料,比如高度白酒、大蒜、芥末和醋等可以杀死鱼生里面的寄生虫。 真相:肝吸虫的幼虫,也就是囊蚴,被囊壁包裹着,因此酒、酸醋、辣椒等难

以进入虫体,根本无法杀灭肝吸虫。 改变吃“鱼生”和未熟鱼虾习惯 肝吸虫病主要是进食含肝吸虫囊蚴的“鱼生”和半生半熟鱼虾所致,若能守住“病从口入”这一关,即可免受感染。 1.改变不良饮食习惯,不吃生鱼、生虾和未煮熟的鱼虾。 2.洗鱼、抓鱼后要洗手;处理鱼的过程中,不要接触熟食。 3.生熟食品所用的刀和砧板要分开,不可混用。 4.盛过生鱼的各种用具要洗刷干净。 5.不要用生的鱼鳞、鱼内脏等喂狗、猫,洗鱼的水也不能用于喂猪或其他家养动物。 6.对于进食过淡水鱼生的人来说,建议去医院检查,一旦发现感染肝吸虫就要进行驱虫治疗。

【植物篇】

发芽的土豆还能吃吗?

广东省疾病预防控制中心 康欣欣

土豆又称马铃薯,是我们餐桌上最常见的食物之一。可是,土豆贮存时间过长容易发芽,食用后会致食物中毒。为什么食用发芽土豆会中毒?

●引起中毒的物质是一种叫“龙葵碱”的毒素。龙葵碱中毒主要引起呼吸中枢麻痹和溶血作用,严重中毒患者可导致死亡。 ●新鲜、不发芽的土豆中“龙葵碱”

的含量极微,经过削皮、煎煮之后,不会对人的健康构成威胁。 ●土豆发芽后,其皮肉变绿,龙葵碱的含量剧增。如果一次吃进50g已变青发芽的土豆就可发生龙葵碱中毒。 中毒的表现 人们一般是在食用发芽土豆10分钟至3小时后发病,发病初期感觉口腔及咽喉部痒痒、烧灼感,继而出现呕吐、腹泻等症状,严重者可致昏迷及抽搐。

如何避免? ●购买土豆时,要注意挑选薯块均匀、无病斑、无虫咬、不发芽、不变绿的土豆。 ●土豆应保存在干燥通风、低温、无阳光直射的地方。 ●由于发芽的土豆含有大量的龙葵碱,食用很容易发生中毒,所以不能再食用。 ●新鲜不发芽的土豆因含有少量龙葵碱,食用时一定要彻底煮熟。龙葵碱遇醋易分解,烹煮土豆时可放一点醋。 ●一旦发生因食用土豆而导致的不适或食物中毒,应及时到医院就医,不要自行乱服药;同时立即停止食用土豆,并予以保存,以备检验。

专家提醒

遵循五大要点,远离食源性疾病

广东省疾病预防控制中心 沈继红

食源性疾病时刻威胁着人们的健康和生命安全。据世界卫生组织(简称WHO)估计,全球每年约有三分之一的人患食源性疾病。如何才能有效预防食源性疾病?遵循五大要点,远离食源性疾病。

- 一、保持清洁 1.餐前便后洗手。 2.做饭前要洗手;制作食物期间也要经常洗手,尤其在生熟食交替处理的过程中。 3.清洗和消毒用于制作食物的所有工用具。 4.避免虫、鼠及其他动物进入厨房和

- 接近食物。 二、生熟食分开 1.生肉、生禽和海产品要与其他熟食分开。 2.处理生的食物要有专用的设备和用具,例如刀具、切肉板和盛装食物的器皿。 3.使用器皿储存食物以避免生熟食相互接触。 三、烧熟煮透 1.食物要彻底做熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品。 2.汤或炖菜(煲)等食物要煮沸,肉

- 类和禽类的汁水确保是清的,而不是淡红色。 3.熟食再次加热要彻底。 四、保持食物的安全温度 1.熟食在室温下存放不得超过2小时。 2.所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏(最好在5℃以下)。 3.食用前应保持食物达到足够的温度(60℃以上)。 4.食物即使在冰箱中储存也不能过久。 5.冰箱取出的食物需经彻底加热才能食用。 五、食用安全的水和原材料 1.使用安全的水或将水处理成安全的。 2.挑选新鲜和卫生的食品。 3.选择经过安全加工的食品,例如经过巴氏消毒的牛奶。 4.水果和蔬菜要清洗干净,尤其是在要生吃时。 5.不要吃超过保质期的食物。