

夏季如何预防食物中毒

冷饮、凉菜、烤串都是夏季的“宠儿”，在享受美味的同时，食物中毒也可能随之而来。一般食物中毒，从进食到发病的间隔时间为几分钟至几十小时不等，多数出现在三天之内。患者临床表现多以急性胃肠道症状为主，如恶心、呕吐、腹痛、腹泻，偶尔伴有发热等，吐泻严重时还会发生脱水、酸中毒，甚至昏迷、休克等。

常见的食物中毒类型

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后所出现的非传染性急性、亚急性疾病。常见的食物中毒包括细菌性食物中毒和化学性食物中毒。夏季，细菌性食物中毒往往高发，主要致病因素包括沙门氏菌、单增李斯特菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌、金黄色葡萄球菌污染等。

日常生活中如何预防食物中毒

- 1.保持清洁。拿食品前要洗手，准备食品期间还要经常洗手；便后洗手；准备食品的所有场所和设备要提前清洗和消毒；避免蚊蝇、老鼠、蟑螂等害虫进入厨房和接触食物。
- 2.生熟分开。生的肉、禽和海产品要与其他食物分开；处理生的食物要有专用的刀具和砧板；使用器皿储存食物要避免生熟食物接触。
- 3.烧熟煮透。食物要彻底做熟，尤其是肉、禽、蛋和海产品；汤、煲等食物要煮开确保达到70℃；肉类和禽类的

汁水要变清，而不能是淡红色；熟食再次加热要彻底；烤串要确保烤熟，不要有红色肉。

- 4.保持食物的安全温度。熟食在室温下不得存放2小时以上；所有熟食和易腐烂的食物要及时冷藏（5℃以下）；熟食在食用前应保持滚烫的温度（60℃以上）；冰箱不是“保险箱”，即使在冰箱中也不能过久储存食物；冷冻食物不要在室温下解冻，最好放微波炉内解冻、冰箱冷藏室解冻或使用清洁的流动水解冻。
- 5.使用安全的水和原料。食用安全的水或进行处理过的水以保安全；挑选新鲜和有益健康的食物；选择经过安全加工的食品，如经过低热消毒的牛奶；

水果和蔬菜要清洗干净，尤其生食的水果；不吃超过保质期的食物。（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。）

市疾病预防控制中心



国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址：漯河市源汇区湘江西路1006号

我国大学生九成以上近视

验光配镜有哪些注意事项

国家卫健委6月5日在北京同仁医院召开例行新闻发布会，介绍我国眼健康工作进展及成效，全国防盲技术指导组组长王宁利在会上表示，我国大学生九成以上近视。专家表示，近视应该尽早发现和控制，一旦确诊应尽早进行矫正。

儿童青少年的近视情况该如何尽早发现？专家表示，如果看不清黑板上的字、眼睛经常干涩、揉眼睛，孩子应该及时告知家长和教师。家长、教师如果发现儿童有视物眯眼、歪头、仰头等不良姿势时，应及时带孩子就诊。

发现视力异常怎么办？专家表示，应该到正规的医疗机构验光。12岁以下尤其是初次验光的儿童，或有远视、斜视、弱视和较大散光的儿童一定要进行散瞳验光。“散瞳可以使睫状肌麻痹，此时验光可以尽量避免验光不准的情况发生。”

专家表示，真性近视目前没有有效的治愈方法。国家也曾经规定，不得在开展近视矫正对外宣传

中使用“康复”“恢复”“降低度数”“近视治愈”“近视克星”等表述误导近视儿童青少年和家长。

“佩戴框架眼镜是矫正近视的常规方法，建议家长到医疗机构遵照医生或验光师的要求给孩子选择合适度数的眼镜。”专家表示，如果确定近视并且佩戴眼镜，仍然需要定期检查视力。而且戴眼镜后如果不注意用眼，近视仍然会继续发展。

配镜时，有不少商家会推荐防蓝光眼镜，并且夸大蓝光的危害和防蓝光产品的功能。对此专家表示，目前社会上存在对蓝光危害的过度解读，防蓝光与近视防控没有直接关系。

“蓝光分为长波蓝光和短波蓝光，只有短波蓝光才会影响眼睛健康，但这需要长时间、高强度、不间断照射，质检合格的电子产品已经过滤有害的短波蓝光，所以在日常生活中，使用正规厂家的电子产品，没有必要加装防蓝光设备。”专家说。

新华网

安全与急救知识普及之三

怎样科学施救溺水者

每到夏天都会发生不少溺水的悲剧，科学的施救能够有效降低溺水带来的伤亡。

如果施救者游泳技术好，可以游到溺水者身后，双手固定溺水者头部或者双手搂住溺水者腋下，使其口鼻露出水面，采用仰泳姿势将溺水者拖上岸。

如果施救者不会游泳或游泳技术不熟练，不要贸然下水，可在周围找绳子、木棍、竹竿等工具将溺水者拉过来，或者大声呼叫其他人来帮忙。

溺水者打捞上来之后如果失去意识，不要控水，因为消化道进水是不会威胁到溺水者生命的，危险的是在呛水的一瞬间，声门闭锁，无法进行气体交换而发生窒息，即使有少部分水进入呼吸道，也会被吸收进入血液循环。控水会占用给溺水者做心肺复苏的宝贵时

间，得不偿失。科学的急救应该根据溺水者上岸后的状态，采取不同的急救措施：

如果溺水者神志清醒，有自主呼吸及心跳，最需要做的是拨打“120”，并且陪伴在溺水者身边，鼓励并安慰他，等待救援人员的到来。

如果溺水者神志不清楚，但还有呼吸及心跳，我们要做的是小心地将溺水者侧卧位摆放，清理口鼻异物，及时呼叫“120”。

如果溺水者神志不清楚，心跳及呼吸消失，在拨打“120”的同时需要就地心肺复苏。溺水急救的心肺复苏要按照“开放气道、人工呼吸、胸外按压”的顺序进行。因为溺水导致的心脏骤停是呼吸先停，然后心跳才停，复苏的关键在恢复呼吸。具体方法为：

- 1.开放气道。一只手将溺水者前额向下压，另一只手将溺水者下颌向上提，使溺水者头往后仰至下颌与耳垂连线与地面垂直。
- 2.人工呼吸。深呼吸，捏住溺水者双侧鼻翼，并用自己的嘴严密包裹溺水者的嘴，吹气1~2秒，吹完松开捏着鼻翼的手，侧头换气再进行第2次吹气。连续吹气2次后，进行30次胸外按压。
- 3.胸外按压。施救者跪在溺水者身体一侧，身体正对溺水者乳头部位，一只手掌根部放在溺水者两个乳头连线的中点，双手重叠，利用上半身体重和肩部及双臂的力量垂直向下按压溺水者胸骨。“开放气道、人工呼吸、胸外按压”的顺序进行。因为溺水导致的心脏骤停是呼吸先停，然后心跳才停，复苏的关键在恢复呼吸。具体方法为：

一；按压频率每分钟不少于100次，建议每分钟120次以上。

5个循环后检查一次溺水者颈部动脉搏动，如果有搏动，停止按压，如果没有回复搏动，继续吹气按压。每5分钟检查脉搏，直至急救人员到来。（更多健康文章请关注“漯河健康教育”微信公众号。）

市健康教育所



如何读懂药品说明书

避光：是指用不透光的容器包装，例如棕色容器或黑纸包裹的无色透明、半透明容器。注射用的针剂一般需要避光贮藏。

阴凉处：指环境温度不超过20℃。

凉暗处：避光保存，环境温度不超过20℃。

冷藏：指放到冰箱冷藏室里保存，一般温度为2℃~10℃。

常温：指在室温条件下，一般是10℃~30℃。

有效期要看清

有效期代表药品在规定的期限内有效，药品开封前，有效期就是药盒标注的日期。开封后，视保存条件而定。

瓶装药开封后，室温（25℃以下）保存的期限通常在两个月左右，且无明显变质现象。

液体剂型，如糖浆剂，开瓶后在室内常温（25℃以下）下可保存1~3个月，一般冬天不超过3个月，夏天不超过1个月，且无明显变质现象。

软膏剂开封后，室温下最多可保存2个月，但是如果出现明显颗粒、溶化、出水现象严重时则不宜使用。

已启用的胰岛素在不超过25℃~30℃的室温阴凉处保存，可保存28天。

眼用药物，如滴眼液。首次开封后使用或保存时间不应超过4周，除非另有说明。

服药时间要注意

饭前服：代表饭前15~60分钟服用；饭后服，即饭后15~30分钟服用；餐中服，指进餐少时后服用，服用后可继续用餐；空腹服，要餐前1小时或餐后2小时服用；睡前服，代表睡前15~30分钟服用。

降压药、糖皮质激素适合清晨服用；抗抑郁药、抗过敏药、他汀类调血脂药、催眠药、平喘药适合睡前服用；阿仑膦酸钠片、质子泵抑制剂、促胃动力药需要空腹服用；阿司匹林片需要饭后吃，以减少对胃的刺激；阿司匹林肠溶片要在饭前吃，且须整片吞服，能减少药物在胃中滞留的时间。

用药方式有讲究

泡腾片：放入100~150毫升凉开水或温水，一般需要静置1~5分钟，完全溶解或气泡完全消失后，摇匀再饮用。严禁直接服用或含服。

舌下含片：硝酸甘油片必须舌下含服，不可直接吞服。含在舌下5分钟左右，不要咀嚼或吞咽药物。其间不要吸烟、进食，不宜多说话。含后30分钟内不宜吃东西或饮水。

缓、控释剂型：服用硝苯地平控释片、非洛地平缓释片、吗哒帕胺缓

释片以及肠溶片时不能掰开、压碎或嚼碎。服用琥珀酸美托洛尔缓释片、格列齐特缓释片、单硝酸异山梨酯缓释片时，可以掰开，但不能压碎或嚼碎。

滴眼液：正确方法是洗净双手后将头后仰，用手指轻拉下眼睑，眼睛往上看，将一滴眼药水滴入下眼睑的凹槽内，也就是所说的结膜囊。眼药瓶口不要接触到眼睛和睫毛，以保证瓶口不被污染。

滴耳液：儿童（<13岁）使用时应将耳朵往后下外方牵拉；成人使用时要将耳朵往后上外方牵拉。

服药小提示（适用于大多数药物）：吃药时坐着或站着，可使其快速通过食道，以免在食管内滞留，吃食物也不宜立即仰卧，否则会导致食物粘在食管上，药物溶解后，腐蚀食道黏膜，可导致食道溃疡。刘津



资料图片



护眼。

新华社发

献血科普园地

什么是成分献血

成分献血是借助血细胞分离机采集某一血液成分（红细胞、血小板或血浆），同时将其他血液成分回输给捐献者体内的过程，因此又称作成分单采。目前国内以捐献机采血小板最为普遍。

在临床上，血小板主要用于救治一些因各种原因造成的小血小板数量减少或功能异常的患者，一般常见于大量出血者的抢救、白血病、再生障碍性贫血、淋巴瘤、进行骨髓移植的血液病患者以及因放化疗而引起骨髓抑制的癌症患者，其中有很多患者需要依靠不间断地输注血小板来维持生命。

一位成分血捐献者可以提供一到两个治疗量的浓缩血小板，相当于献全血分离成分的5~10倍。不但快捷有效，而且可以大大减少患者因输入多人份血小板产生的副作用。捐献成分血的过程中，每位捐

献者的血液都在无菌的、一次性的密闭管路中循环和分离，不会造成交叉污染。整个采集过程有受过专业培训的医护人员的精心护理，是非常安全的。

健康人体内血小板数量充裕，捐献血小板前，护士会根据你的血小板计数确定你能否捐献及捐献的数量，保证采后血小板量仍在正常范围。且人体内血小板的再生速度很快，捐献后2~3天血小板即可恢复到献血前水平。

吕颖



自测牙齿健康

牙齿不好会危害全身健康。世界卫生组织（WHO）发布的数据显示：在中国，达到口腔卫生良好指标的成人只有0.22%，儿童乳牙龋齿率为76%，成年人牙周不健康者高达97%。市啄木鸟牙科的医生教你如何简单测试自己的牙齿是否健康。

1.面对镜子微笑，你会如何形容自己的牙齿？

- A.洁白无瑕，和眼白一样白。
- B.已经出现了一些微小的裂缝和缺损，眼白比牙齿更白。
- C.出现明显的小裂缝和缺损，牙齿颜色加深或发黄。

2.下面哪句话最能准确描述你的牙龈？

- A.总是保持粉红色，很健康。
- B.似乎没有过去那么坚固，刷牙时偶尔会出血。
- C.牙龈经常出血、红肿。

3.吃冷的或热的食物时，你的牙齿感觉如何？

A.感觉很好，无须担心冷热过

敏。

B.遇热或遇冷时，偶尔会感觉疼

痛。

C.很敏感，有时会破坏享受美

食的兴致。

4.吃东西时，哪句话能最准确

描述牙齿的感受？

- A.随意进食，毫不费劲。
- B.遇到某些有点硬的食物，偶尔会感觉疼痛，吃起来吃力。
- C.咀嚼无力、经常疼痛、牙齿

松动。

答案多数选A：表明你的口腔

很健康。

答案多数选B：表明口腔处于

亚健康状态。

答案多数选C：表明口腔问题

很严重。

漯河市啄木鸟牙科医生提醒广

大市民，做好日常口腔防护，如果

出现口腔问题及时到正规医院就

诊。刘彩霞

六招应对负面情绪

过度的压力会带来负面反应，出现消极情绪。如何应对生活中的压力呢？近日，专家表示，不论是职场人，还是面临各种考试的学生等，都需要找到自我调节的好方法，用积极的角度看问题，调整情绪，一定会变得越来越好。



资料图片

第一，早期识别。并不是所有人都了解自己的情绪状态，有时家人和朋友往往会看得更明白。所以，情绪的早期识别需要为自己找面镜子，通过身边人的反应或评价，来反思自己。

第二，接纳情绪。遇到事情之后有情绪反应是正常的，没有反而不正常，接纳情绪是体验并且承认这些情绪的存在，当自己接纳了情绪后，不为自己的负面情绪感到羞耻、自责或担忧，这样会对之后生活影响较小，反之则会为情绪所困扰。

第三，转移情绪。如果我们

有负面情绪，可以采用转移的方式，如通过瑜伽、打球等体育锻炼的方式，让我们的大脑产生更多的多巴胺，从而使心情愉悦而减轻压力。

第四，排解情绪。我们鼓励把情绪表达出来，减少对身体的影响。用语言表达负面情绪能起到宣泄作用。

第五，放松情绪。放松情绪的方式有很多种，如把自己融入大自然中，感受阳光的温暖、空气的清新等，也可以通过呼吸或肌肉放松训练，让自己处于放松的状态以减轻压力。

第六，调整情绪。用积极乐观的思维看待问题，寻找可以让自己接受的角度，远离消极的情绪。如现今职场压力越来越大，摆脱职场压力首先要学会换个角度看问题，就会有不一样的感受。

专家指出，情绪像是一座火山，随时可以爆发，如果一直在内心压抑着，不把这些负面情绪发泄出来，它会以另一种形式存在，如过分压抑情绪的人可能存在胃肠不适、心脏不适、头部不适等现象，这就是躯体化的症状，是一种心理防御机制。

新华网

漯河啄木鸟口腔门诊部
电话：2690120
地址：漯河市人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）