

夏季容易拉肚子，如何远离食源性疾病？

盛夏酷暑，却挡不住吃货们的热情。不过，夏季温度高、湿度大，细菌繁殖迅速，食物容易腐烂，极易引发肠道不适，引发食物中毒。再加上暑假来临，外出聚餐、游玩的机会增多，在大快朵颐之时，要谨防食源性疾病。

沙门氏菌是食源性疾病的“头号杀手”

食源性疾病是由摄入不洁食物导致致病因子进入体内，引起的中毒性和感染性疾病，包括食物中毒、部分人兽共患传染病、食物过敏、寄生虫病等。最常见的是消化道症状，就是人们常说的“上吐下泻”，通常以感染性腹泻居多。

沙门氏菌是引起食物中毒最常见的致病菌，被称为食源性疾病中的“头号杀手”。它一般寄居在人和动物体内，除了喜欢污染肉、蛋、奶等动物性食品及其制品，还喜欢污染水果、蔬菜、花生酱、燕麦、零食等常见食品。在儿童、老年人及免疫力低下的人群中，可能出现脱水，甚至危及生命。

出现食物中毒，应第一时间就医，情况紧急的话先自行催吐、导泻，减缓吸收。尽量保留剩余食物，必要时需要做检验及向医生详

细说明进食史。

生熟分离 妥善储存食物

在夏季，如何远离食源性疾病？

妥善储存食物 需要冷藏或冷冻的食品，购买后应尽快放入冰箱保存；储蓄食物时，注意生熟分离。

烹调好的食物及时食用。熟食在室温下不得存放2小时以上。

确保食物的来源正规 采购食品时，应选择证照齐全、诚信规范的市场、超市，不购买来源不明的冷链食品。包装食品应购买正规厂家、正规销售场所的食品，不买“三无”产品。

不吃过期变质食品 注意生产日期和保质期，并在规定时间内食用。打开时应注意有无腐败，变质。

保持良好的卫生习惯 勤洗手，做到饭前、便后洗手，准备食物前要洗手；做到厨房环境清洁。

外出就餐时选择卫生条件好的餐饮单位 要看经营场所有无食品经营许可，最好是监督评级B级以上的场所。（据《大河健康报》）



张承俊：重医术更重医德

张承俊，主任医师，内蒙古自治区中医医院口腔科科主任，呼和浩特市医疗纠纷第三方人民调解委员会专家库专家，内蒙古自治区医学会第四届医疗事故技术专家库成员及第二届预防接种异常反应鉴定专家库成员，呼和浩特市劳动能力医疗卫生鉴定专家，内蒙古医院协会口腔管理专业委员会常委，内蒙古医师协会口腔专业委员会常委。

以患者为中心，急患者所急想患者所想，尽最大努力让每一位患者恢复健康、解除烦恼，是张承俊在日常工作中的一贯作风。对待患者，无论贫富贵贱、地位高低，她都一视同仁。每次为患者做治疗时，在不影响治疗效果的前提下，张承俊总是结合患者实际，为患者提供人道帮助和值得信赖的医疗服务，对待每一位患者热情、认真、负责，不仅看好了他们身体上的疾病，也让他们的精神得到安慰。在医疗活动中，张承俊严守职业道德和行业规范，杜绝商业贿赂。她不仅重医术，更重医德。行医者，德必先行，她认为只有医德高尚，心存仁厚，医生才能用高超的医术更好地济世救人。

张承俊注重新理论、新知识的学习和道德修养的提高，为促进知识更新，提高诊疗技术水平，不断总结经验、教训，收集有关典型病例和资料。她注重发挥团队合作的力量，遇到疑难病例，积极与同事联合协作，互相依赖扶持，相互交换观点，讨论彼此的看法，根据商讨的意见，做出治疗决定。

作为口腔科的负责人，张承俊关心科室的发展和年轻医生的培养。她说：“科室要发展，要做强，需要全面发展，需要人才培养和梯队建设。”凭着对口腔诊疗工作的满腔热情，张承俊带领科室人员开拓创新，勤奋工作。在她的带领和努力下，口腔科从一个设备简陋、人员缺少的科室发展成为可以开展口内、口外、修复、正畸、种植和儿童口腔等专业的科室。

参加工作以来，张承俊用精湛的医术和敬业的精神为众多患者解除了病痛，提高了他们的生活质量，赢得了广大患者的认可和尊敬。患者们一张张真诚的笑脸，一句句发自肺腑的感谢，也让张承俊倍感欣慰，更添动力。

文/北方新报正北方网记者 王利军



中年女性要警惕这种病

当你浑身不适，哪哪儿都疼，愁眉不展，萎靡不振时，你是当更年期症状忍着，还是以为疲劳过度需要休息？但事实上，并不一定！今天给大家分享一个听名字很陌生但听症状很熟悉的病——纤维肌痛。

纤维肌痛综合征是一种以慢性全身广泛骨骼肌肉疼痛为特点，伴随有疲劳、睡眠障碍、焦虑抑郁等临床症状的综合症。

该病的发病机制和病因尚不明确。全球发病率约为2%至8%，多发于25至60岁的女性，发病率约为男性的3倍。

纤维肌痛综合征常见的症状有以下四个：

全身疼痛

疼痛遍布全身且很难准确定位，时轻时重，休息不能缓解，劳累、精神压力以及寒冷、阴雨天气等会加重病情。

失眠、焦虑

90%的患者朋友存在睡眠障碍，身心疲劳、失眠多梦、精神不振、注意力难以集中、记忆力减退等等。

关节不适

也有很多患者朋友就诊的时候会说自己关节疼痛不适，僵硬麻木等等。

其他症状

部分患者朋友会有虚弱、盗汗、体重波动以及口干、眼干等表现，也有部分患者出现膀胱刺激症状、雷诺现象等。

如果你出现持续时间较长的全身广泛疼痛，伴有疲劳、睡眠障碍及情感障碍等表现，要及时就诊，寻求医生的帮助，排查是否为纤维肌痛综合征。

（据《北京青年报》）

