



寻医问药

夏季高温、高湿的环境为细菌、病毒等病原微生物创造了快速繁殖的温床，食源性疾病进入高发期。为此，潍坊市疾病预防控制中心食品营养与学生保健科副主任医师郝晓艳为市民带来健康提示。

□本报记者 王路欣 通讯员 陈婕

当心病从口入 夏季谨防食源性疾病

食源性疾病有哪些类型

食源性疾病是指通过食物摄入致病因子引起的健康问题，主要分为以下六类：细菌性、病毒性、寄生虫性、真菌毒素性、化学性以及动植物毒素性疾病。

细菌性食源性疾病是夏季食源性疾病的“主力军”，它主要由沙门氏菌、副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌、肉毒杆菌等细菌引起。当人们食用了被细菌污染的食物后，短则几十分钟，长则数小时就可能发病。患者通常会出现发热、剧烈腹痛、频繁腹泻、呕吐等症状，严重时会导致脱水、休克甚至死亡。

病毒性食源性疾病也是食源性疾病的重要类型，如诺如病毒和轮状病毒是夏季引发食源性疾病的重要病原体。诺如病毒传染性极强，少量病毒即可致病，主要通过被污染的食物、水及密切接触传播，感染后24小时-48小时发病，儿童以呕吐为主，成人多见腹泻，病程通常1天-3天。轮状病毒易侵袭婴幼儿，多因食用被污染的食物或水感染，可引发急性肠胃炎，出现发热、呕吐、水样腹泻等症状，严重时会导致脱水，威胁生命健康。

此外，菜豆中毒和毒蘑菇中毒在日常生活中也比较常见，食用后一旦出现不适，应尽快就医。

如何预防食源性疾病

保持清洁。处理食物前后、饭前便后、接触生肉和海鲜后，用肥皂或洗手液在流动水下洗手至少20秒，防止病从口入。定期清洁厨房台面、砧板、刀具等，保持厨房环境干净整洁。

生熟分开。生肉、海鲜含有大量细菌，应与即食食品（如水果、凉拌菜）分开存放和处理，生食品要放在冰箱下层，熟食品放在冰箱上层。切菜时，生熟食物使用不同的刀具和砧板。

烧熟煮透。烹饪时确保食物中心温度达70℃以上，肉类、蛋类、海鲜彻底煮熟，避免食用夹生食物。剩菜剩饭再次食用前要彻底加热，确保食物各个部位都达到足够温度。菜豆烹饪时应先彻底洗净，去除两头和豆筋，采用炖、焖等方式烧熟煮透，千万不要贪图口感脆嫩而缩短烹饪时间，也不要用开水焯一下就凉拌食用，从源头上杜绝中毒风险。

安全存放。熟食在室温下存放不超过2小时，若气温超过30℃时，存放时间应不超过1小时。剩余食物要密封保存，及时放入冰箱冷藏或冷冻。

注意饮水安全。不喝生水，选择白开水或合格的瓶装水。对于井水、河水等未经处理的水，要经过沉淀、过滤、消毒等处理后才能饮用。

谨慎选择食物。选择正规的超市、农贸市场购买食品，注意查看食品的生产日期、保质期、储存条件等标签信息，不购买变质、过期、无标签的食品。少吃路边摊食品，尽量选择新鲜卫生的食材，现做现吃，避免食用长时间存放的凉拌菜、卤味等。

出现不适症状如何应对

如果在进食后出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等症状，很可能是感染了食源性疾病。此时应立即停止食用可疑食物，尽量保留食物样本或呕吐物、排泄物，以便医生明确病因。症状较轻者可通过适量饮水、休息缓解；若症状严重或持续不缓解，如出现高热不退、剧烈腹痛、严重脱水等情况，应及时前往正规医疗机构就诊，切勿自行用药延误病情。



“下巴罢工”？

小心颞下颌关节盘前移位

□本报记者 王路欣

近日，一名患者患上了颞下颌关节盘前移位，“挂钩”的“软骨小垫子”跑偏了，导致骨头摩擦“抗议”。潍坊市人民医院口腔头颈外科副主任医师和晓坡、韩成冰团队独立完成潍坊市首例颞下颌关节盘复位固定术，成功为这名饱受“下巴罢工”困扰的患者解除痛苦。

和晓坡表示，颞下颌关节是人体最“忙碌”的关节之一，一旦它“闹脾气”，轻则弹响疼痛，重则“有口难开”，甚至脸越变越歪。出现以下三大症状，需警惕“下巴紊乱”：张嘴闭口时耳前弹响；咀嚼时关节区疼痛，连打哈欠都要托下巴；张口受限，严重时连汉堡都塞不进嘴等。

什么人群容易患病呢？和晓坡提醒，长期啃坚果、嚼口香糖、单侧咀嚼；低头玩手机、托腮思考、趴着睡；焦虑、熬夜、压力大等人群易患病。其实，颞下颌关节紊乱发病率高达20%至60%，但很多人误以为是上火或牙疼。若保守治疗无效，千万别硬扛，早诊早治是关键。

微创疗法让“冰腿”变“暖腿”

□本报记者 王路欣

一位患者被左侧腰臀部疼痛困扰了整整4年。后来腰痛慢慢缓解，但是两侧腿温度不一，左下肢凉感越来越厉害，冬天像踩在冰水里，即使夏天左腿也要穿上特制的棉裤。经详细检查评估，确诊为腰臀部慢性软组织损伤伴腰交感神经功能紊乱。山东第二医科大学附属医院疼痛科团队采用CT引导下腰交感神经射频调控术，将治疗针准确送达病变神经区域，通过射频技术调节异常兴奋的交感神经。术后，该患者惊喜发现左腿凉感减轻，“像有股暖流过”，腰臀疼痛也明显缓解。

为什么这项技术能快速缓解患者下肢发凉？山东第二医科大学附属医院疼痛科主任、主任医师任占杰表示，首先，CT定位，可视化操作，确保治疗针直达病灶，避免损伤血管、神经等重要组织。其次，射频调控，精准治疗。通过射频技术精准调控

异常交感神经功能，解除其对血管的过度收缩，恢复肢体血液循环，快速缓解凉、麻、痛等症状。此外，微创安全，恢复迅速。仅需局部麻醉，射频针穿刺到靶点，术后无需长时间卧床，住院周期短，对日常生活影响小。

任占杰提醒，该技术适用范围包括：下肢发凉、怕冷等交感神经功能紊乱性疾病；腰臀腿慢性疼痛、带状疱疹后神经痛、复杂性区域疼痛综合征等顽固性疼痛；血管性疼痛（如糖尿病足缺血性疼痛）的辅助治疗。

