

你吃的食物安全吗？食品行业迎检

□记者 张奥琳

本报讯 食品安全事关群众身体健康和生命安全。近日，记者从市卫健局获悉，我市严格按照《市食品安全风险监测工作方案》《食源性疾病病例监测方案》要求，开展食品安全风险采样与检测上报工作，目前工作正有序推进中。

今年，市食品安全风险监测计划采集检测食品样品1100份。截至目前，市卫健局严格按照采样计划

要求，完成了既定时限的采样任务，上半年共采集各类样品724份，已覆盖全市镇乡街道，区域覆盖率达100%。其中，食品中化学污染物及有害因素监测样品464份，食品中微生物及其致病因子监测样品260份。

据了解，食品安全检测主要包含检验检测农药残留、兽药残留、非法添加剂和超范围、超剂量使用食品添加剂等项目。“我们要经过多重严格的检验，方能确保产品达到

干净卫生的标准。”市疾控中心（市卫生监督所）综合卫生科负责人邱文亮介绍，为了增加食品样品的代表性，相关工作人员深入各片区的农贸市场、商店等进行抽样检测，涉及蔬菜、水果、鱼肉、粮油、酒类等。除此之外，大型饭店（酒店、饭店、宾馆）、小型餐饮店（快餐店、小吃店、饮品店）和街头摊位等餐饮单位也是我市重点监测对象。

此外，该中心每月还会根据相关部门的规划，对时令或热门食品

进行安全检测。邱文亮表示，炎炎夏日，奶茶店销售旺，其食品安全情况也备受市民关注，他们积极行动，对爆款奶茶进行了安全检测，以实际行动回应市民对“舌尖上的安全”的关切。

民以食为天，食以安为先。市卫健局相关负责人表示，他们将积极行动，扎实推进各项工作，提升食品安全工作能力水平，切实守护百姓“菜篮子”“果盘子”“米袋子”等安全。

【医生信箱】

腺样体肥大该手术治疗吗？

吴宁街道的赵女士来电咨询：我家孩子今年6岁，晚上睡觉老打呼噜，开始以为是正常现象，觉得孩子长大了就会好。随着时间推移，孩子打呼噜的情况非但没有缓解，反而持续时间更长，动静也更大。医生诊断，孩子腺样体肥大，建议手术治疗。请问这是什么病，一定要手术治疗吗？

市人民医院耳鼻喉科主任医师吕政纲答：腺样体也称为咽扁桃体，位于鼻咽顶后壁中线上（鼻腔与口腔之间），是重要的免疫器官。当病菌入侵宝宝的呼吸道时，腺样体就会启动防御。进入“战斗”状态时，它们会暂时变得肿大。正常情况下，当病原体被清除后，它们就会恢复成原来的大小。如果病菌经常来犯，腺样体就会反复受刺激。久而久之，就会“过劳肥”，再也缩不回去了，这就是腺样体肥大。

对于轻度腺样体肥大的患儿，可遵医嘱进行药物保守治疗或鼻腔清洗的方式治疗；若患儿保守治疗无效，或伴有呼吸睡眠暂停、反复发作或诱发慢性分泌性中耳炎、鼻窦炎等并发症时，建议尽早进行腺样体切除术。腺样体只是免疫器官的一个组成部分，切除后其他淋巴器官会迅速代偿，弥补腺样体的作用，不会破坏整体的免疫系统，不会对免疫力造成影响。

常吃小吃摊会感染戊肝？

江北街道的刘先生来电咨询：一个月前，我突然乏力、腹胀、胃纳下降，同时出现了肤黄、目黄和尿

黄的状况。去医院检查，医生说感染了戊肝病毒。我感到奇怪，明明平时生活作息还算规律，也讲卫生，怎么就感染了？和医生聊了聊，她说我晚上爱去小吃摊吃夜宵的习惯极有可能是感染的原因。

市人民医院感染科主任医师施云珍答：戊肝多为急性发病，主要经粪-口途径传播，水源或食物被污染可引起暴发流行。该病大多表现为急性肝炎，少数可进展为肝衰竭。孕妇及老人感染后重症发生率高，冬春季节发生率好，可以多次感染，但一般预后良好。

戊型肝炎多是吃出来的，如吃生食，进食未熟透、含戊肝病毒的动物内脏以及毛蚶、花蛤等贝壳类海产品，用菜板既切海鲜又切熟食，菜板纹理内隐藏的病源容易感染熟食，生饮被病毒污染的水等。接种疫苗是预防戊肝最直接、最经济、最有效的手段。

日常生活中要把握好“病从口入”关，平时注意饮食卫生，避免不洁饮食，不喝生水，不吃未煮熟的食物，养成良好的个人卫生习惯，饭前便后要洗手，避免和戊肝患者密切接触。餐饮场所要做好餐具消毒，菜板生熟分开，食品加工从业人员做好体检，一旦发现戊肝患者，需待患者痊愈后再返岗。接种疫苗是预防戊肝最直接、最经济、最有效的手段。目前已有戊肝疫苗，证明对16岁以上人群安全有效。尤其推荐重点高风险人群，如畜牧养殖者、疫区旅行者、餐饮业人员、学生等，以及感染后可能病情较重的慢性肝病患者、育龄期女性、老年人等进行疫苗接种。

通讯员 胡慧哲整理



企业员工免费体检

连日来，花园田氏医院体检中心每天都忙着为花园集团员工免费体检。近年来，花园集团组织40周岁以上员工免费体检，通过体检全面了解并及时掌握员工身体状况，建立个人健康档案，切实保障员工身体健康。

记者 包康轩 通讯员 王江红

长期熬夜吸烟，90后中招心梗

日常须保持良好生活习惯和情绪

□通讯员 葛丽君

当下，不少年轻女性抽烟喝酒、熬夜刷剧、奶茶不离口、夜宵不间断……这类不健康的生活方式，为心梗的“偷袭”提供了“可乘之机”。近期，市中医院胸痛中心接诊了一位33岁的女性心梗患者。

因胸闷背痛持续不能缓解，张女士于近日来到市中医院就诊。该院急诊医生接诊后，即刻为其完善心电图检查，结果提示“急性下壁心肌梗死”。随后，张女士被送入介入导管室，在心血管内科主任吴哲

兵的带领下，手术团队对其进行了血管穿刺及冠状动脉造影检查。术中发现，供应患者心脏下壁心肌的右冠状动脉急性闭塞、存在血栓病变，医生迅速抽吸血栓。考虑到患者是年轻女性，手术团队为患者行右冠状动脉药物球囊扩张成形术。术后，患者的血管情况良好，保持了血管的原始状态。经过修养调理，现已恢复正常工作和生活。

吴哲兵介绍，目前普遍认为，绝经前的女性发生冠心病的概率很低，因为雌激素对血管有保护作用，年轻女性很少出现动脉粥样硬

化病变，所以发生心梗的可能性较低。但这并不代表年轻女性就是心梗的“绝缘体”，如果像张女士这样，长期保持不良生活习惯，心梗仍会将“魔爪”伸向年轻女性。临床中，市中医院收治了多名年轻的心梗患者，他们几乎都有类似的不健康生活习惯。好在经过市中医院胸痛中心及时、快速地诊断治疗，患者均已康复出院。

当今社会，年轻人的生活节奏快，工作压力大，生活不规律，心脏越来越“疲惫”，从而导致一系列心脏健康问题。心梗不再是老年人专属病，已趋年轻化。年轻患者的

心梗症状常常不典型，易被忽略，如乏力、呼吸困难、疲劳、腹痛、头痛、恶心、咳嗽、肩部及手部疼痛等。

医生介绍，有家族史、不良生活习惯、精神压力过大、长期口服避孕药、患三高年轻女性，都是心梗的高危人群。为预防心梗，日常生活中应注意改善生活方式、保持良好情绪、控制三高、适当运动、避免肥胖，发现胸闷、胸痛等不适及时就医。另外，要定期体检，及早发现潜在的心脏健康问题，并采取积极的措施进行预防。

正确运动才会更健康

减少静坐时间，每小时起来动一动

□通讯员 曹慧

明天是我国第16个“全民健身日”，主题为“全民健身与奥运同行”。当前，巴黎奥运会正火热举行，中国健儿在赛场上奋力拼搏，市民们也是时候告别沙发和空调房，一起动起来。

运动环节要完整 运动方式要多样

一次完整的运动应当包括准备活动、正式运动、整理活动。一周运动健身应当包括有氧运动、力量练习、柔韧性练习。如此，身体才能得到更加全面的锻炼。

有氧运动，如跑步、游泳、骑车，打篮球、足球、乒乓球等，可以增强心肺功能，锻炼协调性、反应能力，提高身体素质；力量训练，如哑铃、器械训练、平板撑等，可以增强肌肉力量，改善身体形态；柔韧性训练，如瑜伽、拉伸等，可以提高身体柔韧性，缓解肌肉紧张。可以根据身体状况、年龄、性别等实际情况制定健身计

划，从低到高逐步增加运动量。

运动要保证强度、频率和持续时间

运动强度分为低、中、高三种。低强度的运动，身体没有出现负荷感，如散步，做简单的伸展运动；中强度的运动：运动过程中出现心率增快，身体微微出汗，呼吸略喘，但仍可以进行正常交流，如快走、慢跑、太极拳、骑车、爬楼梯等；高强度的运动，心率明显增快，气喘吁吁，无法连续说完一段话，如快跑、篮球、足球、羽毛球等。

成人推荐每周运动不少于3次、每次持续30分钟、运动后心率达到130次/分钟，同时鼓励每周进行2~3次高强度有氧运动。老年人适宜的有氧运动心率用170减去自己的年龄。如60岁参加有氧运动时，心率宜控制在170-60=110次/分钟。对身体弱且年纪较大的人，为了安全可以选择(170-年龄)×0.9。特殊人群，如婴幼儿、孕妇、慢性病患者、残疾人等，应当在医

生和运动专业人士的指导下进行运动。

运动要注意安全

避免在一天中最热的时间锻炼，注意监测环境温度，避免中暑。每锻炼50分钟，至少休息10分钟。饭后要有必要的休息，不宜立即运动。

剧烈运动后，因大量排汗，体内盐分消耗较多，大量喝水会使血液中所含的盐分比例下降，破坏体内水盐代谢平衡，甚至会出现肌肉抽筋等现象。如果运动量不大，可以在大约5分钟后喝水。在剧烈运动后，要等心率趋于平稳、身体机能恢复稳定后再适量补水。户外运动时间较长且大量出汗者，可以适当补充淡盐水。

在空腹运动时，虽然身体燃脂效率会小幅度升高，但运动之后，身体持续燃烧脂肪的能力却会降低。但在饥饿状态下锻炼，容易造成低血糖，身体素质差或者运动强度大的情况下还会引发心脑血管

风险。

运动效果好坏不光要看时间，还要看质量。时间长不等于强度高。衡量力量训练强度的主要指标有负重的重量和组织休息时间。需注意的是负重过重，可能会导致动作变形、拉伤损伤。锻炼时，应当尽量用轻重量的负荷去学习新动作，时刻提醒自己保持动作的规范性。轻重量的动作重复多次，也能使肌肉受到刺激。同时运动讲究“张弛有度”，经过适当休息，肌肉中补充的营养物质会比所消耗得多，形成“超量恢复”，运动效果更好。

生活中尽量减少静坐的时间，每小时起来动一动，鼓励随时随地、各种形式的身体活动。日常身体活动是健康的基石，科学健身可以增强心肺功能，强健肌肉骨骼，保持健康体重，降低疾病风险。

公共卫生 551

管住嘴 迈开腿 夏季别给肾添“堵”

□通讯员 马洁如

三伏天，除了小心中暑之外，还要小心泌尿结石。近段时间，横店文荣医院泌尿外科接诊的结石患者数量明显增多，其中既有年仅10岁的小孩，又有年逾八旬的老人，更多的则是久坐不动的上班族以及高温环境下的劳动者。

“每年夏天都是泌尿系结石的高发期，各个年龄层都可能中招。”泌尿外科主任楼国新说，形成结石的原因很多，主要和饮食、身体代谢、遗传以及泌尿道自身因素有关，如泌尿道狭窄、梗阻或者感染等。

前阵子，泌尿外科收治了一名10岁男孩，就是因为输尿管先天狭窄，导致结石卡在了这条“交通要道”上，引发剧烈疼痛，被送到医院做了手术。值得注意的是，结石发病率会随着年龄的增长而显著升高。这与代谢能力下降、机体功能减退、慢性基础疾病（如高血压、糖尿病、冠心病）高发等有关。

另外，结石还存在明显的性别差异，男性群体的发病率约为女性的3倍，这可能与生活方式和内分泌环境有一定关联，如抽烟酗酒、

嗜食肉类等不良生活方式，都会增加结石的发病概率。

说到泌尿结石，大家的第一反应往往是剧烈腰痛。但楼国新指出，不痛的结石更危险。由于疼痛感不明显，导致很多人会错过最佳就医时机，等来医院时，肾功能可能已经受损。

楼国新提醒，有的情况下，结石可能仅表现为隐隐作痛或者是阵发性疼痛，要及时就医，拖延治疗易引起肾萎缩，对肾功能造成不可逆的损伤。

夏季如何不给肾添“堵”？建议多喝水，但部分并发心脏、肾脏等器官功能欠佳的结石患者，应避免大量饮水，以免加重心脏、肾脏负担。科学饮食，保证每日摄入蔬菜、水果，以及薯类、全谷类等富含膳食纤维的食物。少饮酒，麦芽汁中含有钙、草酸和嘌呤核苷酸等酸性物质，相互作用下，可使体内尿酸增加，是形成肾结石的重要诱因。定期体检，愈后半年的患者，必须例行检查泌尿系统B超，此后每年复查。

此外，即使不慎被结石缠上，也不用过于担心，医生通常会根据结石的大小、位置、成分等因素，为患者选择合适的治疗方案。

防暑防湿中医有妙招

三伏天宜静养

□通讯员 郑妮

不久前，横店医院医护人员走进杨塘村开展义诊活动。现场，义诊团队通过开展科普讲座、现场脉诊、针灸按摩、贴敷三伏贴、分发中药驱蚊香囊等方式，让村民亲身感受中医药的疗效和特点，同时向村民传授“中医夏日养生经验”，为夏日养生提供中医智慧。

三伏天，高温和湿气是困扰人体健康的头号难题。中医养生有其独特的应对之道，主张“天人合一”，强调人体与自然环境的和谐共处，通过调整生活习惯和饮食结构，达到防暑、防湿、防寒的目的。

宜静养，保持身心的平静，避免过度劳累。高温天气下，人体毛孔张开，易出汗，损耗津液和正

气，适当选择太极拳、八段锦等温和的运动，以及保持良好的情绪状态，对养生至关重要。

宜养阳，通过食疗，如食用生姜、胡椒、韭菜、桂圆等食物，可以激发体内阳气，增强体质。三伏贴、中药熏洗等中医特色疗法，对于调理阳虚症状，提高免疫力，也有显著效果。

宜“冬病夏治”，冬病泛指一切阳气不足、阴邪内盛的疾病，此类疾病在冬季严寒天气的感召下，容易进展、恶化，如支气管哮喘、心肾阳虚证、脾阳虚所致的慢性腹泻和消化不良、肾阳虚所致的腰痛等，可在三伏天选择中药内服、温针灸、三伏贴、中药熏洗等中医特色疗法治疗，达到激发人体正气，提高人体免疫力，在冬季抵御病邪的侵袭。

无偿献血 奉献爱心

东阳市卫健局宣