

# 夏季注意预防肠出血性大肠杆菌

通讯员 高世博 卢伟舟

据德国卫生部门发布的消息,德国爆发了一场由肠出血性大肠杆菌感染引起的疫情。截至北京时间6月11日上午,包括德国在内的欧洲国家已确认31人死亡、近3100人患病。据调查,发现此次疫情的“元凶”是被O104:H4血清型的肠出血性大肠杆菌污染的芽苗菜。现在,河南省已经进入夏季,肠道传染病也处于高发期,为更好地向群众传播有关知识,记者走访了郑州市疾病预防控制中心。

据郑州市疾病预防控制中心传染病防治科副主任医师王万民

介绍,肠出血性大肠杆菌是大肠杆菌的一种,因其能产生志贺毒素而具有较强的致病性,潜伏期为3-8天,平均为3-4天。其临床表现主要有:腹部绞痛和腹泻,一些病例为血便样腹泻。多数患者10天内康复,少数患者特别是幼儿和老年人,可出现严重并发症,如急性肾功能衰竭、溶血性贫血和血小板减少为特点的溶血尿毒综合征。

肠出血性大肠杆菌主要寄生在牛、羊等家畜和其他反刍动物体内。人类主要通过食用被人、畜粪便污染的食物,如未经烹调和

煮不彻底的肉馅制品或未经消毒的牛奶等被感染。受人、畜粪便污染的水、蔬菜等农产品也可导致人被感染。食物制备不当,可导致该病菌交叉污染。

截至目前,我省还没有发现这样的患者。此次疫情主要通过受污染的食品传播,根据相关部门通报,我国很少从欧洲和德国进口生鲜蔬菜和水果。所以,这次疫情通过进口食品传入我国的风险较小。但是,由于中欧之间的人员来往比较频繁,我国可能会出现该病的输入性病例。

目前正值肠道传染病的高发

季节,王万民提醒广大群众要注意饮食卫生,尽量不要到卫生条件差的街头摊点就餐;易变质的食物(如吃剩的熟食)应冷藏存放;处理熟食时应洗净手或戴上一次性手套;食物煮熟后应尽快食用,剩菜剩饭食用前应彻底加

## 健康视点

郑州市疾病预防控制中心  
(0371)95120



## 后双酚A时代婴儿能喝桶装水吗

国际食品包装协会秘书长 董金狮

卫生部此前发布公告,要求“自2011年6月1日起,禁止双酚A用于婴幼儿食品容器(如奶瓶)的生产和进口。自2011年9月1日起,禁止销售含双酚A的婴幼儿食品容器”。2011年3月1日,欧盟宣布在欧盟境内禁止使用含有化学物质双酚A的聚碳酸酯婴儿奶瓶,6月起禁止任何含有双酚A的聚碳酸酯奶瓶进口到欧盟各成员国。

那么,桶装水作为婴幼儿饮水的主要形式之一,在后双酚A时代可以放心地给宝宝喝吗?如今,桶装水已是人们生活中的必需品,不管是在单位还是在家庭中,打开饮水机接水似乎已成为一种习惯。早在1999年,全国塑料制品标准化技术委员会组织有关单位起草了强制性行业标准QB2460-1999《聚碳酸酯饮用水桶》,并于2000年9月开始实施。2006年7月18日,国家质量监督检验检疫总局开始实施《食品用包装、容器、工具等制品生产许可通则》和《食品用塑料

包装、容器、工具等制品生产许可审查细则》,将聚碳酸酯饮用水桶列入市场准入范围,并要求自2008年1月1日起,未取得生产许可的产品不得进行生产、销售。此前媒体还曝光了回收聚碳酸酯黑塑料变身饮用水桶的事件,因此,消费者非常关注采用聚碳酸酯材质生产的饮用水桶是否安全与合法。

由于瓶装水和纯净水桶所使用的聚碳酸酯中含有可能导致人体慢性中毒的双酚A、透明剂、颜料等,这些物质进入水中,可能成为健康隐患。聚碳酸酯桶在循环使用过程中多采用高温消毒的方式,更易造成双酚A析出,对人体造成危害。

目前,全国饮用水桶的用量在5亿只以上,使用回料或工业料生产的黑桶以及半黑桶占半数左右,而这种水桶按照目前的有关标准很难被检测出来。我们呼吁生产企业严格按照食品用塑料包装、容器、工具等制品的审查细则要求,严把质量关。另外,消费者也要为孩子谨慎选择饮水器具。



健康餐桌

今年6月22日是夏至,在炎热的夏天,适合吃什么呢?

## 夏至吃碗打卤面

郑州市第三人民医院 陈锦屏

打卤面(捞面条)是黄河流域老百姓的美食,在这片广袤的地域流传着一句话:“冬至饺子夏至面”。打卤面不仅味美,而且营养丰富。

**手擀面有嚼劲** 打卤面最好用手擀面,吃起来筋道、有味。做手擀面要先和好面,基本上面粉和水的比例是2:1,如果加鸡蛋,水就要相对少一些。面和好后,铺上抹布或盖上盖子醒30分钟。

面醒好后,擀成面饼;面饼上多撒匀面粉,折叠起来;用刀把折好的面饼均匀切成小条;把面条抻开,就可以下锅煮了!

**五花肉打卤面** 一般选用五花肉、香菇、黄花、木耳、口蘑等。将香菇、黄花、木耳、口蘑用水浸泡,发开洗净,不要倒掉发蘑菇的水,滤出后打卤用;将五花肉加葱、姜煮熟切薄片;香菇切片与黄花、木耳、口蘑一起放入锅中加入煮好的汤和发蘑菇的水炖20分钟,加入盐、鸡精、老抽、调味后勾芡,再加入打散的鸡蛋,取出倒入汤盆,卤



就做好了。然后在炒锅里加一些油和几粒花椒及蒜末,炸香浇在做好的卤上,把面煮熟,浇上卤、肉,一碗诱人的打卤面就做好了。

**鸡蛋、西红柿打卤面** 一般选用鸡蛋、西红柿。先在锅里放入油,油热后,放入鸡蛋翻炒,放入西

柿,翻炒数下后,兑两碗水,10分钟后加入盐和味精,勾欠后出锅。将面煮熟后用凉水冲凉,盛在碗里,上面浇上西红柿鸡蛋卤,一碗简便、爽口的西红柿鸡蛋面就做好了。

**打卤面营养全面** 郑州市第三人民医院营养科主任侯喜说,打卤面里面的菜、肉、蛋、菌类俱全,搭配合理,最适合炎热的夏天食用。做卤用的香菇、木耳、口蘑等都具有较高的营养价值。

其中口蘑是生长在蒙古草原上的一种野生蘑菇,是中国市场上最为昂贵的一种蘑菇,畅销于国内外市场。口蘑菌肉肥厚,质地具香气,味鲜美,营养价值高,历来为席上珍饈。香菇味道鲜美,香气沁人,营养丰富,素有“植物皇后”的美誉,日本人认为香菇是防老长寿的“妙药”。木耳口感细嫩,味道鲜美,风味特殊,能养血驻颜、祛病延年,还含有抗肿瘤活性物质,能增强机体免疫力,经常食用可防癌抗癌,也适合心脑血管疾病患者食用。

日前,欧洲多个国家纷纷出现因食用德国带有生蔬菜的沙拉而感染大肠杆菌的疫情,导致数千人因此入院治疗。生食蔬菜或其他食品在生活中并不少见,但是随着炎夏热日的来临,饮食健康又走进了人们的视野。由于夏日高温酷暑,很多食品不容易存放,尤其是生的食品。如果消毒不彻底,食品容易变质或携带各种细菌,人们在摄入这些变质的食物后,很可能产生腹泻或其他病症。所以,夏季的饮食健康应格外重视。

人们对生食蔬菜或其他食品的理解,源于对其营养成分的保留。的确,生的食品营养成分含量很高,还拥有清爽的口感。殊不知,在享受这些美食的同时,未洗净的蔬菜或其他食品上的细菌也一同被吸收到了人体中。德国爆发的大肠杆菌疫情给了我们警示,病从口入不无道理。所以,生吃瓜果蔬菜时,一定要彻底洗净,不光如此,凉菜和肉制品也要做到生熟分开处理和存放。现在正值肠道传染病的高发季节,更需要注意饮食卫生,应该尽量避免到卫生条件差的摊点就餐;对于易变质的食物应冷藏存放;处理熟食应将手洗净,煮熟的食物应尽快食用;剩菜剩饭在食用前应彻底加热,以避免滋生细菌。

如果由于不慎吃到变质食品而引发腹泻,也不要惊慌,一定要及时治疗。有关专家强调,在出现因大肠杆菌引起的腹泻等症时一定要选择适合的药物,治疗此症状比较好的有吡哌酸片等药品。吡哌酸为不含氟的喹诺酮类抗菌药,对痢疾、腹泻等由革兰氏阴性杆菌引起的肠道感染有非常明显的疗效,安全性高、副作用小,价格也相对较低。

养成良好的饮食习惯,面对腹泻疾病时对症下药,在这炎炎夏日,你就可以尽享美味与健康了。(刘思婷)

夏季饮食小常识  
腹泻须对症下药

经常拉肚子

## 原是凉茶惹的祸

本报记者 方尧

在平顶山市一所中学做教师的小王,近几年来频频胃痛、拉肚子,尤其是夏天,出现的次数更多。以前一直看西医,被诊断为肠胃炎。直到他到叶县城关乡卫生院看了中医,才知道罪魁祸首是自己一直喜欢喝的某个牌子的凉茶。那个牌子的凉茶清热除湿、滋阴去火,但由于小王属寒凉体质,喝多了就胃痛、拉肚子。

据接诊的姜茂成介绍,市场上一些食物是药食两用的,像阿胶、凉茶、龟苓膏等,这些食物只适合特定的人群。如果体质不适合,这些食物会影响身体健康。比如阿胶,多用于女性补血,男人阳气重,吃多了就

容易造成阳衰。凉茶虽然可以降火,但多适用于湿热体质的人。龟苓膏滋阴润燥,可缓解阴虚症状,对于经常口干心烦、面部痤疮、习惯性便秘者是比较合适的。但是龟苓膏性质偏寒凉,且龟板有兴奋子宫和促进血液循环的作用,脾胃虚弱者和孕妇不能吃,女性生理期也不宜多吃。

“现在的年轻人,大多数对传统中药了解的比较少,但有些人又喜欢乱吃药食两用的食物。中医用药讲究辨证、因人而异。因此,含中药的零食并非人人适合,吃前要先了解自己的体质是否适合。”姜茂成这样讲道。

## 一片真心可对天

——记全省优秀卫生院院长、方城县四里店乡卫生院院长郑豪

本报记者 乔当归 通讯员 任礼飞 张军起



方城县四里店乡卫生院院长郑豪

方城县西北端有一个山清水秀、气候宜人、物产丰富、民风纯朴的山乡——四里店乡。位于街衢偏僻一隅的四里店乡卫生院,为当地百姓撑起了一片健康的绿荫。每天早晨,在38个行政村通往乡院的大道小径上,便有三五结伴的患者,赶往四里店乡卫生院去问诊求医。

在这里看病他们放心,因为这里有一位让他们放心的院长——郑豪。

### 为了乡亲 他选择大山

八九十年代的四里店乡卫生院条件简陋,缺医少药,效益不佳,毕业后的郑豪曾经想留在大城市。但是,当看到百姓看病要舍近求远、贻误最佳治疗时机、小病酿成大患,甚至不治而逝的情景时,他心情非常沉重。他决定回乡行医,报效父老乡亲。

20多年来,他恪守着大医厚德、回馈乡亲的信念,不怕吃苦和受累,默默无闻地为百姓奉献着自己的青春。其间,他多次放弃了调进县城的机会。

2000年,四里店乡卫生院一度陷入困境;人心涣散、管理混乱;院内房屋破旧、杂草丛生;医疗设备奇缺;资金不足;工资不能按时发放,运转十分困难,3年换了两位院长。

2003年4月16日,郑豪担起了一院之长的重担。上任后,他首先组织全体党员干部找出症结、理清思路,制订、完善了各项规章制度,因事设岗,按岗选人,打破干与不干一个样、干好干坏一个样的局面。从此,职工们看到了希望,放下了思想包袱,鼓足干劲跟着他打拼。就这样,一个濒临倒闭的山区卫生院重新焕发了生机,一步步成为守护一方健康、惠泽数万乡民的名院。

### 为了医院 他愧对家庭

为摆脱困境,郑豪把父母积蓄多年的养老钱,为孩子预存的学费及自己准备盖房子的8万元拿出来作为启动资金,解决了职工们3个月的工资,并购进了常用药物和

急诊急救药品器械,使四里店乡卫生院开始了正常运转。为克服资金不足的现状,四里店乡卫生院通过认真讨论研究,确立了招商引资、项目引领的借力发展战略。2004年,四里店乡卫生院依靠项目支撑建起了1000平方米的门诊楼;2006年又多方筹措资金,取得项目支持,建成了1200平方米的病房楼;2007年建成了400平方米的防保楼;2009年筹建了2400平方米的职工宿舍楼;2010年底开工建设的600平方米的传染病区和标准化X光室,目前正在建设中。在加强基础设施建设的同时,四里店乡卫生院还着力医疗设备的配置,先后购进了彩超、B超、心电图、多普勒、生化分析仪等设备和两辆救护车,建设了120急救站,极大地改善了医疗条件。

2008年政府搞镇区开发,占用了四里店乡卫生院一半的土地和房舍。郑豪为了以后的发展,不厌其烦地找领导反映,找群众座谈,多方寻求支持,争取另寻土地建设。精诚所至,金石为开。凭着满腔热血、一片真情及忍辱不拔的毅力,在土地非常珍贵的山区,他最终为四里店乡卫生院征得了约6700平方米土地,赢得了可贵的发展空间。

### 为了患者 他透支生命

不信不立,不诚不行。信任比建医院更难,对此,郑豪早有心理准备。他狠抓基础服务工作,向管理要效益,向服务要效益,不断带领业务骨干走出去边看边学,把管理的核心放在为老百姓服务上,逐步建立和完善了以服务质量为核心、以岗位职责与绩效为基础的综合激励机制,充分调动了职工的积极性。

作为一名乡卫生院院长,郑豪不忘自己首先是一个医生,对患者如亲人,用自己过硬的医术与满腔真情点燃了一盏又一盏即将熄灭的生命之火。

3年前的一个夏日,平顶山市的一位孙氏老太太来寨子石佛时突发心脏病。得到这个消息后,郑豪亲自带领医护人员前往抢救,因为山高坡陡,车辆上不去,他就亲自把老太太背下山,使老太太得到了及时的救治。他日以继夜、夜以继日地忘我工作,透支着自己的精力,延续了患者的生命。

一份汗水,一份收获。几年间,郑豪把四里店乡卫生院打造成了一个院容整洁、设施齐全、技术先进、服务一流的一级甲等医院。四里店乡卫生院连年获得全县卫生系统综合目标考核一等奖,他也先后获得省、市优秀院长和方城县优秀共产党员称号。郑豪无怨无悔、兢兢业业,用自己的实际行动诠释了一名共产党员、一名基层医护人员者全心全意为人民服务的淳朴思想与高贵品质。

仰之弥高,钻之弥坚,这是郑豪对医学的信仰,也是他为之奋斗的动力所在。谈及未来,郑豪信心满怀,“十二五”末,四里店乡卫生院将会用另外一种姿态展现它的风采,“这里是我家,为乡亲们做点实事就是我最高兴的事”,郑豪如是说。

## 杏林红梅

——记全省优秀卫生院院长、方城县博望镇卫生院院长李书梅

本报记者 乔当归 通讯员 任礼飞 张军起



方城县博望镇卫生院院长李书梅

近日,记者慕名赶赴方城县博望镇卫生院进行采访。来到博望镇卫生院,记者见到了这位纤柔内秀、平和谦逊、思维敏捷、处事果断的卫生院院长——李书梅。从医30年来,从一名普通的眼科医生成为一名优秀的卫生院院长,李书梅口碑甚佳,誉满乡梓。

### 工作上雷厉风行,率先垂范,她是同志们的带头人

“爸、妈,把孩子交给你了,等过了这段时间我再来接他吧。”眼喻泪花的李书梅望着儿子,歉疚地说完这句话后,就转身消失在公公婆婆的视线里,跃身在非典防治的战场上。

2003年她上任伊始,一场突如其来的非典疫情席卷全国。面对考验,她冲在最前面,带领着医务人员,严防死守,科学防治,取得了非典阻击战的胜利。然而,令同志们更加钦佩的是她的治院方针。她从抓班子、带队伍做起,努力为单位发展筑牢坚强的领导核心,积聚了勃发的后劲。接着她多方筹措资金,建起了近2000平方米的病房楼,装备了彩超、监护仪等医疗设备,改善了博望镇卫生院的发展环境。在软件建设上,她找准依托,狠抓专科建设和质量管理,尤其是她敢于较真、敢于碰硬,顶着压力实行了人事、分配制度改革,彻底改变了卫生院人浮于事、效率低下的状况,形成了人心思进、创优争先的良好氛围。

在改革酝酿阶段,部分职工担忧触及到自己的根本利益,托人说话的有之,找人捎话的有之,扬言上访告状的有之……家人为她担心,组织上也为她捏把汗。可她坦然一笑,说:“这些情况的存在,说明我的工作做得还不够,同志们不了解,才会有恐惧害怕的心理。”于是,她心平气和地与职工们交流,分别谈心,单独问计,反复征求意见。最终,大家高兴地接受了经职代会讨论通过的《人事管理方案》和《院科两级核算分配方案》,形成了“能者上、平者让、庸者下”的人事管理格局,实行了“工效挂钩、绩效挂钩”的分配制度。改革增加了职工的危机感和紧迫感,激发了职工的爱岗、爱院热情,形成一种强大的凝聚力和向心力,产生了巨大的发展动力。

### 技术上与时俱进,精益求精,她是患者的好医生

“我觉得对不起李书梅。李书梅给我诊断的是青光眼,可我不相信,跑到上级医院却被误诊为视神经萎缩,害得我白吃了半年的药,白花了近千元钱。还不如在博望镇卫生院治疗,还是我们的李书梅医术高超,她是我们的好医生。”一位患者羞愧地说。

出生在农村的李书梅,深知农民兄妹的疾苦。走出卫生学校的大门,她给自己树立的人生目标是“坚决当一名好医生”!她暗下决心,工作中一边自学一边请教,先后两次到南阳医学高等专科学校第一附属医院进修眼科。由于勤奋好学,她的业务水平迅速提高,熟练掌握了眼科常见病、多发病的诊治,以及青光眼、白内障的手术治疗。她先后使3000多位白内障患者重见光明,为10多位贫困白内障患者免费进行过手术……

如此娴熟精湛的医术,如此细致入微的服务,怎不令辖区百姓啧啧称赞?就连外地的患者也纷纷前来求医问诊。

### 对患者如亲人,周到细心,她是群众的贴心人

作为院长,李书梅心里装的是患者。她在博望镇卫生院内设立了导诊台、轮椅、免费茶水供应点,设置残疾人及军人优先服务窗口,为输液大厅及病房安装了冷暖空调及电视机。

作为博望镇卫生院院长,李书梅更看重的是自己的医生角色。不论是外出开会还是办事,一旦结束,她就谢绝挽留,马上返回,她急着为等候的患者治病。

诊治患者,李书梅会根据患者的实际情况设计最佳的治疗方案,能够通过口服药治愈就绝不让学生打针,能够在门诊治愈就绝不要求患者住院治疗,尽可能减少患者的痛苦和经济负担。有些患者来看病一时无钱拿药时,她时常垫付。患者治愈后送她红包,她一律不收。对患者如此,对职工也如此。谁家两口子拌嘴撒气,她耐心劝解;谁家生活上遇到困难,她解囊相助……她就是这样一位贴心人。

在李书梅的带领下,博望镇卫生院取得了一个又一个好成绩,各项业务进一步拓展,医患关系也得到改善,业务收入逐年上升,荣誉也接连而至。南阳市“医疗质量万里行”先进单位、南阳市“新跨越杯”乡镇卫生院质量管理竞赛活动优胜卫生院、县级文明单位、目标任务完成先进单位、服务经济发展先进单位。她个人也先后获得县科技带头人、南阳市第二届优秀院长、河南省优秀卫生院院长等荣誉称号。

面对成绩和荣誉,李书梅灿然一笑,说:“这都是全院职工共同努力的结果,是各级领导全力支持的结果,我只是做了份内的事。”

杏林红梅,别具一格。梅舞杏林,芬芳有加。但愿这朵“梅花”历经严寒之后能更加坚强高雅,秀美宜人,暗香悠远。