

本报讯(记者刘永胜 通讯员王宇川)记者2月19日从洛阳市疾病预防控制中心获悉,经过长期努力,该市洛龙区、吉利区、宜阳县和新安县4个县(区)正式通过专家组考核,成为全市首批实现消除疟疾目标的县(区)。

疟疾是一种经蚊叮咬感染疟原虫而引起的虫媒传染病,其

特点为周期性寒战、发热、头痛、出汗和贫血、脾肿大。近年来,洛阳市卫生部门根据《国家疟疾控制和消除标准》,以消除疟疾源和保护易感人群为主,结合防蚊灭蚊等综合性防治措施,疟疾防治工作取得了明显成效。

按照《国家疟疾控制和消除标准》《河南省消除疟疾实施方

案》等相关文件规定,消除疟疾地区必须连续3年无本地疟疾病例,完成发热病人年度血检任务,临床医生疟防知识考核合格,镜检人员经省级镜检能力考核合格。经过专家组考核,以上4个县(区)均符合要求。

2010年5月,卫生部(现为国家卫生和计划生育委员会)会

同国家发展和改革委员会、教育部、财政部等12个部门,共同下发了《中国消除疟疾行动计划(2010年~2020年)》,提出到2015年,全国除云南部分边境地区外,其他地区均无本地感染疟疾病例;到2020年,全国实现消除疟疾的目标。洛阳市计划于2017年全面实现此项目标。

疾病防控周刊

防控疾病 共享健康

电子信箱:jzkzkb@163.com

责编 采凤娇

美编 一伊

5

剩余食品怎么办?

冰箱存储有讲究

本报记者 采凤娇

核心提示:在中国人的眼中,过完正月十五,春节就算结束了,走亲访友也就告一段落了,年的脚步渐行渐远。记者在采访中发现,剩余年货如何处理却成了不少家庭头痛的事情,许多市民将冰箱里塞得满满的,究竟什么时候能把这些年货处理完,几乎没有计划。营养专家认为,把吃不完的食品全部放进冰箱是非常不可取的,如果存放不当,就会引起交叉污染。

现实:冰箱成了食品仓库

家住郑州市黄河路的王先生告诉记者,他的3个孩子都在外地工作。春节前夕,王先生和老伴儿盼着孩子们回来过年,购买了不少年货。可是,几个孩子结伴到海南省过年了。过了正月十五,王先生购买的年货还剩下不少,有的肉类变质了,有的水果开始流水了。他和老伴儿都比较节俭,就把剩余年货挑选了一下,没有腐烂的都放到冰箱里。

“现在过年很省心,来了客人就领到饭店就餐,连碗都不用洗。虽然我和老公没有买太多年货,但是从老家回来,她老人家又给了许多年货。无奈,我只好往冰箱里一推,留着慢慢吃吧!”刚过而立之年的小雪是典型的“80后”,她也觉得将剩余年货放到冰箱里就是最好的选择。

刚从农村老家回到郑州市做生意的刘女士说,现在大部分农村家庭都有冰箱,剩余年货也是放到冰箱里,但是怎么放是个难题。大部分人觉得只要放到冰箱里就像进了“保险箱”;也有人把饺子馅儿做成包子;还有人把剩余的肉再放到锅里煮一下,然后再加一点儿盐,以便延长存放时间。

问题:混合存放引起交叉污染

采访中记者发现,许多市民把剩余年货往冰箱里面一放就完事了,大多数人的分开存放意识比较弱。

河南省疾病预防控制中心公共卫生研究所营养与食品安全研究室主任付鹏钰接受记者采访时说,冰箱只是通过低温延缓食品的保存时间,并不代表食品放进去就没有问题了。有些人将食品集中存放,这样容易引起交叉污染。熟食尤其是不能长时间存放在冰箱里,长期直接吃冰箱里的食物严重影响健康。冰箱比人体胃的温度要低,过冷的食物可导致胃黏膜血管急剧收缩,造成胃黏膜严重缺血。

郑州市中医院副院长、郑州市营养学会理事长薛玉珠认为,冰箱营造的低温环境对防止食品腐化有一定的作用,只是抑制细菌的生长速度,但是并不能杀死霉菌。存放时生熟要分开,用保鲜盒或保鲜膜分别装好,还要定期清洁冰箱,避免交叉污染。有些人只知道用冰箱,却不懂得消毒和清洁,这样的生活习惯对健康很不利。因此,一定不能将冰箱当成存放食品的仓库。

据了解,虽然在10摄氏度的以下绝大多数微生物生长缓慢,但是仍然有部分细菌可以在较低的温度下存活甚至繁殖。因此,不合适的贮藏温度、食物温度过高、生熟交叉存放等都会影响冷藏效果,而且还会降低冰箱的“保险系数”。

支招:正确处理保健康

家电专家提供的数据显示,生鲜肉品在0摄氏度的情况下只能保存7-10天,只有在零下20摄氏度以下的温度环境才能长期保存。然而,家用冰箱的冷冻室温度一般为零下15摄氏度,比较好的冰箱也只能达到零下20摄氏度左右。因此,依靠冰箱储存食物要了解一定的健康知识。那么,如何正确处理剩余年货呢?

付鹏钰提醒广大市民,在购买年货时,要“量出为人”,不要购买太多;冷冻食品解冻后不宜再存放冰箱,生鲜食品一经解冻,要尽快加工食用,如果存放时间过长,会产生有毒的组胺物质,人吃了会引起食物中毒;在冰箱里存放食物时,生熟要分开,冷藏的熟食取出后,尽量加热后食用;往冰箱里存放物品时要放新鲜的;注意有包装食品的保质期,过了保质期不要再食用;咸菜、蜂蜜等不需要在冰箱内存放,因其高盐、高糖,有一定的防腐作用,室温下存放即可;酱料,如辣椒酱、芝麻酱,也不适合放到冰箱里。

“对于油炸食品,如炸过的排骨、鸡块、丸子等,放到冷藏室相对好一点儿,但是不要一放半年,最好一个月内吃完;对于没吃完的肉类,要在锅里再加热一下,水温不得低于80摄氏度,或者炸熟炸透;从冰箱中取出的食物,要放在室内升温后再加热,加热要彻底,加热时间要在15分钟以上;水果只能冷藏,不能冷冻。”薛玉珠告诉记者,食物在冰箱里存放时间过长,食用时容易引起腹胀、腹泻等胃肠疾病,市民一定要正确处理剩余年货,确保身体健康。



潢川县加强传染病防控工作

本报讯(记者王明杰 通讯员胡林)记者2月18日从潢川县卫生局获悉,该县卫生部门加强冬春季传染病防控工作,严密监控疫情态势,排查漏洞,强化落实,积极防范可能发生的疫情和公共卫生突发事件。

潢川县卫生局、疾病预防控制中心多次召开冬春季传染病防控工作会议,要求各级医疗卫生机构提高警惕,规范发热门诊(疹)门诊设置;认真落实预检分诊制度,扎实做好传染病和突发公共卫生事件

的监测和报告工作;加强流感样病例、不明原因肺炎病例监测;加强对重点地区、重点人群的疫情监测,一旦捕捉到传染病暴发疫情和突发公共卫生事件苗头,迅速果断地采取有效干预措施;有针对性地进行冬春季传染病防治知识宣传教育工作,切实建立联防联控、群防群控工作格局;对医疗卫生机构和学校的冬春季传染病防控措施落实情况进行了突击检查,全面规范发热门诊和预检分诊工作。



菜市场里做宣传

春节过后,中牟县卫生局把禽流感H7N9禽流感具体案例和注意事项制作成宣传单,向城区菜市场内的活禽经营户和广大消费者进行宣传,增强商户和广大消费者的防范意识。此次宣传活动共发放宣传彩页1500余份,接受群众咨询500余人次,受益群众达3000余人。

李胜杰/摄

健康就是一种习惯

□李晓宏

按照自然规律,人类的寿命可达120岁,动脉硬化自60岁才开始。当前,许多人30多岁就出现动脉硬化,40多岁就患冠心病,50多岁就患脑卒中,60岁以上就有多项慢性病缠身。透支健康,提前患病,过早死亡成为常见现象。

世界卫生组织前总干事中岛宏博士断言:“许多人不是死于疾病,而是死于无知,死于自己不健康的生活方式。”研究显示,心脑血管疾病和癌症病人中,生活方式因素占比高达80%。不良生活方式何以致病?原因在于,每个人身上都有原癌基因,也有抗癌基因,一般情况下处于封存不动状态。如果不良生活方式和生活行为,像高脂饮食、抽烟酗酒、缺乏运动、经常熬夜、精神紧张等,激活了原癌基因或损失了抗癌基因,就会拉响人体的癌症“警报”。

因此,在生活富裕的今天,我们必须改变不良的生活习惯,树立科学的生活方式。合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡——遵照这四大健康基石,根据世界卫生组织的统计数据,疾病可以减少一半,寿命有望延长10年,中年人的死亡率下降55%。

保持健康的生活方式,说起来容易做起来难。有人“无知无畏”,生于无知,死于无知,一场大病,甚至连医院没进就身亡了;还有人“有知不为”,有健康知识,但是知易信难行。比如知道抽烟有害,但是不相信害处那么大,因此对戒烟不上心,“戒烟有什么难,我

都戒了1000次了。”更多的人则是“有知难为”,在他们眼里,“吃得要少要糙,走路要多要快”,健康生活方式“很重要,很困难,很痛苦”。

其实,健康就是一种习惯。不必刻意追求到健身场所,使用专业器械进行运动,而是把运动贯穿在日常生活中。比如,每天擦地板18分钟、洗车20分钟、陪孩子玩耍15分钟、骑自行车15分钟、上下楼15分钟等,都对身体健康有好处。

“20岁养成好习惯,40岁指标都正常,60岁没有病,健康康康退休,80岁以前不衰老,轻轻松松活到100岁。”只要行动起来,梦想就能实现。愿每个人都成为健康生活方式的践行者和受益者!

Z 杂谈



春节过后,郸城县疾病预防控制中心组织开展拔河、跳绳、下棋、猜谜语等文体比赛,旨在消除“节日病”,凝聚向心力,彰显团队精神。本次活动丰富了职工们的文化生活,受到职工们的好评。

侯少飞
柴元红/摄

布好局 开好头 起好步

郑州市疾控中心谋划工作思路清晰

本报讯(通讯员杨春兰)2014年是实施“十二五”规划的关键一年,也是学习贯彻党的十八大三中全会精神的开局之年。新年伊始,郑州市疾病预防控制中心召开中层以上干部专题会议,就做好2014年工作提出明确要求,为全年各项工作布好局、开好头、起好步打下良好基础。

郑州市疾病预防控制中心对2014年工作提出了5点要求:一要站得高,看得远。要积极主动与国家、省、市有关部门

沟通联系,取得理解支持,在全面了解有关工作动向及先进做法的基础上,有针对性地开展工作,确保各项业务工作处于全省第一、全国领先的位置。二要在其位,谋其政。一个单位风气正不正,能力强不强,工作实不实,成绩大不大,核心在领导班子,关键在中层干部。领导班子和干部要充分发挥带动作用,在单位及科室的定位、发展方向、制度建设、日常管理、文明素养等方面积极思考和探讨,扎实推动各项工作。三要讲

团结,求卓越。2014年,要加倍珍惜来之不易的成绩,继续团结拼搏、克难攻坚,充分发挥每个人的特长,调动其积极性,推动疾病预防控制工作取得更大成绩。四要找项目,引资金。要积极与国家、省、市有关部门及高校、科研机构沟通衔接,积极引进公共卫生项目和资金,以项目锻炼队伍,培养能力,带动各项工作深入开展。五要做好人,比奉献。近年来,该中心成功推出了魏建军、刘征两位先进典型,在社会上引

起较大反响。2014年,该中心将继续挖掘先进典型,引导全体干部职工学典型、比奉献、赶先进、创一流,汇聚敬业奉献的正能量。

会议提出,郑州市疾病预防控制中心工作人员要保持阳光心态,充分发挥聪明才智,做到谋划工作有新思路、推动工作有新举措、领导工作有新水平,使2014年各项工作呈现新亮点,取得新成绩。

健康视点
协办:郑州市疾病预防控制中心
(0371) 95120