



## 强降雨后饮食安全预警 严防病从口入

北京遭遇强降雨,北京疾控提醒:强降雨过后,伴随的高温高湿天气,极易发生肠道传染病和各类食源性疾病,市民朋友要注意食品安全,千万不可大意,做好“四要七不要”,严防“病从口入”。

### 这些食物不要吃

水淹的食物不要吃!被雨水淹泡过的食物容易被污水中的微生物污染,腐烂变质,食用后极易发生食物中毒。为了保证安全,遭到水淹的食品最好丢弃。

变质的食物不要吃!霉变食物,有害健康。强降雨过后天气闷热潮湿,食物容易腐烂变质。米面如果储存不当也容易霉变。食用霉变的粮食会引起霉菌毒素中毒,常引起胃肠道症状如恶心、呕吐、腹胀、腹痛,偶有腹泻,而后出现体内各器官系统(肝、肾、神经、血液)的损害。温馨提示:夏季,熟食在室温下存放的时间不宜超过2个小时,所有熟食和易腐食物应及时放入冰箱内保存。剩菜剩饭一定要冷藏,但不要在冰箱中存放超过3天,下一餐食用前要彻底加热,重复加热不能超过一次。饭菜尽量当日清,已经腐败变质的食物不要食用。

死因不明的动物不要吃!死因不明、来源不明的

鸡、鸭、猪、牛等畜禽动物肉品和因降雨导致死亡的水产品不要吃。死因不明的动物可能被致病菌污染,并在动物体内造成腐败变质,产生毒素,吃了会引起食物中毒。

来源不明的食物不要吃!不要吃来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品。

野生的蘑菇不要吃!雨水过后,野生蘑菇会大量生长,传统的简单方法和特定经验来识别毒蘑菇是不靠谱的,千万不要随意采食野生蘑菇。

卫生条件差的凉拌菜不要吃!强降雨过后,部分地区卫生条件差,冷荤凉菜在制作过程中容易污染,吃了容易生病,将食物烧熟煮透最为稳妥。切勿用雨水清洗蔬菜瓜果,生食蔬菜瓜果等食物一定要用清水清洗。

生水不要喝!不喝生水,不喝来源不明或被污染的水;生水应烧开后饮用或选择符合卫生标准的瓶装水、桶装水;自觉保护生活饮用水水源及环境,在指定地点堆放垃圾,倾倒生活污水、排放粪便。

### 要做好这些事情

要加强个人卫生,保持乐观心态。注意手部卫

生,饭前、便后要洗手,尽量用肥皂或洗手液并使用流动水洗手。保持健康的生活方式,避免过度劳累,及时增添衣物,提高自身免疫力。此外,人在极端天气事件中容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪,严重的会引起心理疾病。要保持乐观心态,积极应对不良情绪。

要及时消毒餐具。如果家中进水导致厨具、餐具被浸泡,应消毒后再使用。最简单的消毒方法是,把洗净的餐具放入锅内,完全浸泡在水中,待水煮沸时,保持15分钟以上,即可达到消毒目的。

要加强环境卫生。强降雨后,蚊蝇、老鼠等有害生物孳生增多,其携带的病原体可污染食物和水源,造成食源性疾病发生。要做好防蝇防鼠工作,避免昆虫、害虫及其他动物进入厨房和接触食物,可将食物盖好或存放于密封容器中,保证垃圾桶盖并定期清除垃圾,保持家中动物远离食物制备区等。

及时就医。强降雨后,如果出现发热、腹痛腹泻、恶心、呕吐或者其他身体不适症状一定要及时就医,不得擅自服用止泻药、抗生素等药物。

来源:北京市疾病预防控制中心



## 解锁丰台家庭医生Citywalk漫游地图



立足社区这个小小的单元,根据2023年7月家庭医生真实工作内容描述家庭医生Citywalk路线图。

Citywalk意为“城市漫步”,本意是以行走、骑行等方式亲自丈量城市(之前叫散步、遛弯儿、腿着儿),如今也包括在专业的讲述者或地图的指引下,有计划地沿着路线行进。一张Citywalk路线图,给行走者带来温暖、或感动、或意外的体验。对家庭医生而言,Citywalk是新风尚,更是旧习惯。

### 提供上门服务,签约居民家中

为居家老年人提供上门服务,无疑是家庭医生最炙手可热的Citywalk路线之一。“徐大夫,邻居说我年纪大了可以吃点阿司匹林,您看我能吃吗?”81岁的陈奶奶给徐晓燕打电话咨询用药。“奶奶您别急,先别吃药,我们下午安排了出诊,第一站就到您家!”徐晓燕是丰台社区卫生服务中心东大街西里卫生站的全科医生,手上的签约居民已经接近1100人,超过八成成为高龄、慢性病患者等重点人群。平日除了在卫生服务站坐诊,每周还至少安排一个半天上门服务,寒暑无阻。

即便是气温逼近40摄氏度的伏天,徐晓燕医生和冷艳娜护士也顶着烈日上门巡诊。持续的高温天气给高龄、失能和患有基础疾病的老年人群带来发病风险,

家庭医生团队的出诊步伐也在加快。

“您好,是彩虹嘉园卫生站吗?我父亲该更换胃管了,大夫护士能来一趟吗?”“没问题。我们尽快过去!”接到电话后,彩虹嘉园站站长范腊梅第一时间和护士吕春艳出发了,她们冒着酷暑,步行近20分钟赶到曾爷爷家。据了解,曾爷爷因急性脑梗死导致肢体瘫痪,长期卧床,且做气管切开后,长期需要鼻饲和专人护理。一年前,范腊梅与曾爷爷签约,成为他的家庭医生,经过一年的调理,老先生的病情已有明显好转。

二人到了老人家后,开始分工合作。范腊梅详细询问评估曾爷爷的身体状况,嘱咐家属做好褥疮的预防及护理。吕春艳安抚好老人的情绪,眼明手快插好了胃管,并确认置留胃管成功。范腊梅说,“老人病情的好转就是我们始终前行的动力”。

### 服务周边社区,开展科普宣传

街区是城市的血脉。社区Citywalk占据天时地利人和。近期,家庭医生走到了东安街社区,程庄路16号院社区开展健康科普讲座,出乎意料的是,这两条寻常“线路”竟有意外收获。

两场活动中,中医科医师鹿琨将中医夏季养生知

识与居民日常生活紧密联系起来,结合时令特点从饮食、作息等方面讲述了阴阳、升降、食物“五性”对人体的作用,并传授了中医夏季养生的几个小妙招。

在院内组织的“科学健身助力老年健康”科普宣传活动中,鹿琨也结识了很多听得认真、记得仔细的老年人。居民陈阿姨表示,“以前对健身、养生只是一知半解,现在听了老师们的讲解,以后会更加注意自己和家人的饮食和运动”。

开始一次有调性的社区Citywalk也需要一些人员和知识储备。近期,多支家庭医生团队向向阳社区、北大街社区、丰益花园社区三个社区进发,开展新冠病毒感染血清学调查现场工作。

知识点:新冠病毒感染血清学调查用于评价不同地区、不同人群、不同年龄段的感染情况和免疫水平,可以为后续的抽样调查工作积累经验,也将为防控策略的制定提供科学依据。

人得去寻找工作的意义。

### 走出去,也有请进来

一个成熟的家庭医生Citywalk既有走出去,也有请进来。比如,邀请丰台医院内科医生程东杰为居民培训心肺复苏急救技能,真的做到了为生活“充电”。

通过将理论与日常生活实例相结合,生动细致地讲授心肺复苏操作方法和现场急救复苏流程,指导“学员们”现场利用人体模型,就心肺复苏术涉及的步骤进行分解演练。

正如Citywalk强调的:不设限、慢节奏的沉浸式体验。

### 献血屋和无偿献血车

很多人不知道,献血屋或献血车也是家庭医生的必经之路。

连续两年参与无偿献血活动的王超表示,“只要身体条件允许,我会一直做下去!”作为“00后”的徐若萱今年第一次参与献血,她说:“很担心检验指标不通过,真的很想把自己的热血献给需要的人们,护士叫我名字的时候,我开心极了!”

没有什么比奉献自己的血液更慷慨的了。家庭医生Citywalk的脉络繁杂、日常,寻常的工作记录不易出圈,很多时候甚至不易出片儿。但是它一定有自己的故事。如果非要给Citywalk一个意义,也许就是没有束缚,重新出发,学着保持自己的节奏,不被周围的节奏带跑。

没有白走的路,每一步都算数。

## 创卫进行时

### 《首都市民卫生健康公约》知识手册

## 注重预防

### 定期参加体检,及时有序就医

**释义:**疾病的预防远重于治疗,采取科学有效的预防措施可以使人不得病、少得病、晚得病。定期体检,及时掌握自己的身体状况;若检查发现问题或出现不适,应及时就医。就医时应选择正规医疗机构,小病去社区,大病去医院。



### 体检当天穿戴要求

应着宽松、休闲、穿脱方便的服装、鞋袜;女性不穿连衣裙、连裤袜、金属文胸;尽量不戴金属首饰如项链、戒指等,以避免影响体检或遗失;检查前取下佩戴的所有金属饰品。

### 正确看待体检结果

#### 学会解读体检报告

体检报告上的某些指标异常并不等同于一定患上某种疾病。是否患有某种疾病需要临床综合分析诊断。必要时需去专科做进一步的检查。

#### 体检后可找医生咨询

医生会根据检查结果进行个性化的分析和建议。有些情况需要及时接受专科治疗。有些情况需要做定期复查,观察动态变化。

#### 保留体检资料

每次的体检报告和影像资料都应该保留,进行对比,了解动态变化的过程。既往体检资料,一定不能随手扔掉,要完整保存。

### 走出体检误区

#### 体检项目越多越好吗?不一定

每项检查的意义和目的都有所差别。尿便常规、心电图、胸片等虽廉价,但很有意义。血常规用于判断感染、贫血、血液病等,虽然价格便宜,但每次都要查。CT检查费用高,而且有放射性,不一定适合所有体检者。

#### 体检项目越多越好吗?不一定

缺乏针对性项目的体检,增加经济负担。接受不必要的放射线辐射。需要根据年龄、性别、既往史、家族史等安排个性化的体检。

**体检报告正常,表明身体一定很健康吗?不一定**

体检结果正常,代表所检的项目没有发现异常。人体是复杂且在不断变化的,因此要定期体检。

## 夏天洗澡时绝不能犯的错误

到了夏天,洗澡已经成为每天必须要做的事情。但不注意洗澡的细节,随之也会带来一些意想不到的问题。这些错误洗澡时绝不能犯。

### 夏天不能这样洗澡

贴三伏贴后洗澡。医生提醒,进行三伏贴贴敷后不要马上洗澡,而且别在局部用力搓擦,减少运动,避免出汗,避免电扇、空调直吹,否则不利于药物吸收。

洗澡水温过高。洗澡水温过高,容易出现一系列不适症状,如心慌、胸闷、头晕等,严重的还会出现低血压,甚至休克。对于有高血压、动脉硬化、冠心病等慢性的人来说,洗澡时水温过高是一种危险行为。随着热水冲洗,全身毛细血管扩张,大量血液扩张了体表的血管,心、脑等重要器官的血液相对减少,有可能会发生心脑血管意外。

习惯用力搓澡。皮肤作为人体最大的器官,是自我防御的第一道防线。高频清洁皮肤,皮脂腺来不及分泌足够油脂,就会出现干燥、起皮、皲裂的症状,甚至会降低皮肤抵抗力以及诱发或加重皮肤病。尤其是在夏季,当过度用力清洁皮肤污垢时,很有可能会破坏皮肤角质层,使自然界中的湿气有机可乘。

天热爱洗冷水澡。因为夏季出汗后毛孔全张开着。在凉水的刺激下,血管迅速收缩,会引起血压上升、心脏供血不足等情况,尤其是有高血压的老人。冲凉水澡还

容易诱发哮喘、气管炎等呼吸系统疾病,以及胃肠疾病。

感冒体虚时洗澡。感冒体虚时,洗澡容易出现意外,一定要等身体好了之后再洗澡,如一定要洗澡,要在家人照料下进行。

饭后立刻洗澡。饭后也不能立即洗澡。因为饭后一小时血液主要集中在胃肠道,此时洗澡,会加剧心脏缺血。

饮酒后马上洗澡。酒和热水的刺激,会导致体表血管扩张,大量血液从内脏转移到体表,脑、心、肾等重要脏器会因此出现缺血缺氧,很容易诱发心绞痛和心肌梗塞。

运动后立即洗澡。运动后别立即去洗澡,因为机体受到热水刺激后,会导致肌肉和皮肤的血管扩张,使流向肌肉和皮肤的血液进一步增加,导致其他器官供血不足,尤其心脏和脑部。特别是对患有高血压或冠心病的人来说,很可能导致心脑血管系统疾病的急性发作。

### 健康安全洗澡的细节

洗澡水温与体温接近为宜,即35-37℃。时间在15-20分钟为宜。无论淋浴或泡澡,洗澡的时间要短。

注意顺序:洗脸、洗澡、洗头。洗澡也要注意顺序。第一步洗脸是因为人体沐浴热水后,毛孔会迅速扩张,先洗脸可避免脸部毛孔进入过多灰尘,造成阻塞。再洗澡,最后洗头,一则可以避免冷热的交替刺



激脑部血液循环;二则头皮和头发会在蒸汽中得到滋润,有益于清洁和头皮健康。

睡前洗澡。很多人习惯洗个热水澡之后马上睡觉,感觉这样热量就储备下来了,其实这是不好的习惯。最好在睡前两小时沐浴。睡眠往往在体温下降后来临,热水浴会使体温升高,推迟大脑进入睡眠状态。

心脏不好不妨坐着洗澡。心脏不好的人,尤其老者,长时间站立可能会感到力不从心,容易晕倒、滑倒。不妨坐在一个小板凳上洗澡,既节省体力,又不用担心滑倒。小板凳最好是木制的,塑料的板凳不够结实,沾水后还容易湿滑,造成伤害。