



警惕食物中毒 保证食品安全

食物中毒指的是摄入了含有有毒有害物质的食品，或者把有毒有害物质当作食品摄入后出现的急性亚急性疾病。春季万物复苏、气温回升、空气潮湿，是食物中毒的高发季节。天气时冷时暖，水果蔬菜容易发芽，食物容易霉变，人们一旦误食，就会引起食物中毒或过敏反应。

一、春季常见食物中毒类型及原因

食物中毒的原因多种多样，常见的有细菌感染、动植物毒素摄入、化学性物质污染，以及其他食源性相关的感染。

1. 细菌性食物中毒

春季气温逐渐升高，空气湿度增加，为细菌滋生创造了有利条件。常见的细菌有沙门菌属、副溶血弧菌、大肠杆菌等。沙门菌属常存在于肉类、蛋类中；副溶血弧菌多见于海产品；大肠杆菌则可能污染蔬菜、水果。冷冻海产品存放时间过长或存放不当，容易腐败变质，所含的蛋白质分解后产

生胺类、可溶性毒蛋白等有毒害的物质，即使加热煮熟，也不能彻底破坏其毒害性。

2. 动植物性食物中毒

春季是植物生长的季节，有些植物含有毒素，误食会导致中毒，如发芽土豆、野生蘑菇等。此外，香椿含有硝酸盐和亚硝酸盐，一次性食用过多，或者食用了不新鲜、存放过久的香椿，也容易引发中毒反应。

河豚毒素是一种神经毒，对热稳定，220℃以下不可破坏，盐腌或日晒也不能破坏。我国虽有条件放开养殖红鳍东方鲀和暗纹东方鲀加工经营，但要求严格，其他养殖的河豚活鱼、野生河豚都禁止加工经营。若误食未经正规处理的河豚，极易中毒。

3. 化学性食物中毒

春季可能出现的化学性中毒物质主要有农药残留、亚硝酸盐等。农药残留通常是由于蔬菜水果在种植过程中使用了过量农药，人们食用后，农药进入人体导致中毒。亚硝酸盐常见于腌制

食品、变质蔬菜中，中毒途径主要是食用了含有这些化学物质的食物。

4. 其他

诺如病毒是通过消化道感染引起的急性胃肠炎，主要通过接触感染的病人以及食用被病毒污染的水、食物等传播。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样的特点，人群普遍易感。学校人员密集，若有学生感染诺如病毒，易造成传播。

二、食物中毒的症状与急救

食物中毒的主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻，但这些都无特异性，需要根据可疑食物及中毒的类型进一步分析。值得注意的是，若共同进食的多人在相近时间内出现相似症状，食物中毒的可能性较大。留意进食时间，通常食物中毒症状会在进食后数小时内出现。食物种类也很关键，如食用了以上常见中毒类型的食物则需提高警惕。

一般来说，对于完全清醒的中毒者，若进食时间在1-2小时内，可采取催吐措施。方法如下：先饮温水300-500毫升，然后用手指刺激咽喉部，促使呕吐；也可以使用勺子等钝物按压舌根后部，引发呕吐反射，但要避免损伤口腔组织引发出血、水肿和喉头水肿等；经大量温水催吐后，呕吐物为较澄清液体时，可适量饮用牛奶保护胃黏膜；若呕吐物中有血性液体，应停止催吐。

如果中毒者出现抽搐、昏迷、剧烈呕吐或腹痛等症状，或吞食了强酸、强碱等腐蚀性物质，则禁止催吐。自行急救存在一定的风险，应立即就医，在医护人员的指导和监护下催吐以及进行后续治疗。

三、预防食物中毒的建议

1. 避免生熟接触：避免生食与熟食接触，切生、熟食物的刀具、砧板要分开，生、熟食物要分开存放。

2. 挑选鉴别食物：注意挑选

和鉴别食物，不要购买和食用有毒的食物，如河豚鱼、野生蘑菇、发芽土豆、霉变甘蔗等。

3. 彻底加热食物：烹调食物要彻底加热，做好的熟食要尽快食用或在温度低于7℃的条件下储存，经储存的熟食在食用前要彻底加热。烹饪四季豆、蚕豆和豆浆等，一定要彻底煮熟煮透。

4. 洗净消毒果蔬：瓜果、蔬菜要洗净或消毒。不少蔬菜在烹饪前都需要焯水，如鲜黄花菜等，具体详见正规出版的烹饪指南。

5. 防止动物接触：避免昆虫、鼠类和其他动物接触食物。

6. 选择正规餐饮：就餐时要选择有《食品经营许可证》的餐饮单位，并注意观察用餐环境是否卫生。

7. 不吃变质食物：不要食用可疑变质的剩饭剩菜，谨慎食用冷冻海产品。

(广州市妇女儿童医疗中心柳州医院急诊医学科 谭云鹤)

重视儿童磨牙 守护口腔健康

儿童磨牙，医学上称为“夜磨牙”症，是指儿童在睡眠中不自主地发生上下牙齿相互摩擦的现象。这种现象在儿童中较为常见，却往往容易被家长忽视。长期磨牙可能会对儿童的口腔健康和整体发育产生不良影响。

一、儿童磨牙的原因

1. 心理因素

(1) 精神紧张：儿童在学习或生活中遇到压力，如考试焦虑、与同伴发生冲突等，可能会导致精神紧张，这种紧张情绪会在睡眠中表现为磨牙。长期的精神紧张还可能影响儿童的睡眠质量，导致睡眠不安、多梦等。

(2) 情绪波动：儿童的情绪波动，如愤怒、恐惧、兴奋等，也可能引发磨牙。例如，儿童在睡前看了恐怖电影或听了恐

怖故事，可能会在睡眠中出现磨牙现象。

2. 口腔疾病

口腔健康问题也是导致儿童磨牙的重要原因之一。龋齿、牙周炎、牙齿排列不整齐等口腔疾病会引发牙齿疼痛或不适，孩子在睡眠中，身体会本能地试图通过磨牙来缓解这种不适感。比如，当孩子有龋齿时，食物残渣容易滞留在龋洞内，细菌滋生引发炎症，导致牙齿疼痛。孩子在睡眠中磨牙，可能是身体试图将食物残渣磨碎排出、减轻疼痛的一种方式。

3. 肠道寄生虫感染

肠道寄生虫感染曾被认为是儿童磨牙的主要原因。蛔虫等寄生虫在肠道内活动，会刺激肠道，引起肠道功能紊乱。这种紊乱信号传递到大脑后，大脑会发

出指令使咀嚼肌收缩，从而引发磨牙。

4. 营养缺乏

儿童在生长发育过程中，如果缺乏某些重要的营养素，如钙、磷、维生素D等，也可能出现磨牙的情况。钙和磷是构成牙齿和骨骼的主要成分，维生素D则有助于钙、磷的吸收。当孩子缺乏这些营养素时，牙齿的健康和稳定性会受到影响，进而导致磨牙。

二、儿童磨牙的处理方法

1. 心理疏导

针对心理因素导致的磨牙，家长应给予孩子更多的关爱和支持，营造一个温馨、和谐的家庭环境，避免在孩子面前争吵或大声斥责。当孩子遇到困难或挫折时，耐心倾听他们的感受，帮助他们分析问题并寻找解决的办法。对于因学习压力导致磨牙的孩子，家长要合理安排孩子的学习任务，避免过度施压，可以通过讲故事、玩游戏等方式，让孩子在轻松愉快的氛围中入睡，缓解紧张情绪。

2. 口腔检查与治疗

定期带孩子进行口腔检查，是预防和处理磨牙的关键措施之一。口腔医生可以及时发现孩子的口腔疾病，如龋齿、牙齿排列不齐等问题，并给予相应的治疗。对于龋齿，应及时进行补牙治疗，清除龋洞内的细菌和食物残渣，减轻牙齿疼痛。如果孩子牙齿排列不整齐，可根据情况采取矫正治疗，使牙齿排列整齐，恢复正常咬合关系，从而减少磨牙的发生。

3. 驱虫治疗

虽然寄生虫感染导致磨牙的比例有所下降，但家长仍需注意孩子的卫生习惯，定期给孩子进行驱虫治疗。一般建议每年春秋两季各进行一次驱虫，可选用安全有效的驱虫药物，如阿苯达唑等。在给孩子服用驱虫药时，要严格按照说明书或在医生的指导下进行，注意药物的剂量和服用方法，避免过量或不足。

4. 补充营养

保证孩子均衡的营养摄入，对预防磨牙至关重要。家长要鼓励孩子多吃富含钙、磷、维生素D的食物，如牛奶、豆制品、鱼类、虾皮、绿叶蔬菜等。对于挑

食、偏食的孩子，可以通过变换食物的烹饪方式和搭配，提高食物的吸引力，让孩子愿意尝试各种食物。必要时，可在医生的指导下给孩子适当补充钙剂、维生素D等营养补充剂，但要注意避免过量补充。

5. 佩戴磨牙垫

如果孩子的磨牙情况较为严重，且上述方法效果不佳，可在医生的指导下考虑佩戴磨牙垫。磨牙垫是一种特制的牙套，孩子在睡眠时佩戴，可以有效减轻牙齿之间的摩擦，保护牙齿，减少磨牙对牙齿和颌关节的损伤。但磨牙垫的佩戴需要在专业医生的指导下进行，以确保其合适、舒适，不影响孩子的正常睡眠和口腔健康。

儿童磨牙虽看似小事，却可能隐藏着多种健康隐患。家长在发现孩子磨牙时，切不可掉以轻心，应积极寻找原因，并采取相应的处理措施。通过心理疏导、口腔护理、营养补充等综合干预，帮助孩子摆脱磨牙的困扰，守护孩子的口腔健康和身心发展。

(柳州市人民医院儿科 陈柳娟)

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936