

卫生计生之窗

# 如何预防食源性疾病,你知道吗?

临安市疾病预防控制中心

食源性疾病是指通过摄食而进入人体的有毒有害物质(包括生物性病原体)等致病因子所造成的疾病。一般可分为感染性和中毒性的疾病,包括常见的食物中毒、经食物和水引起的肠道传染病、人兽共患传染病、寄生虫病以及化学性有毒有害物质所引起的疾病。

食源性疾病的发病率居各类疾病总发病率的前列,是当前世界上最突出的卫生问题。如美国和日本大肠杆菌 O157:H7 食物中毒、英国的“疯牛病”、比利时的“二恶英事件”、日本发生的雪印牌低脂牛奶大规模中毒、我国苏丹红事件等。

一般家庭常见的食源性疾病如菜豆中毒等。

菜豆包括扁豆、四季豆、芸豆、刀豆、豆角等。食用未烧熟煮透的菜豆会导致食用者中毒,中毒一年四季均可发生,以夏、秋季为多。生的或未煮熟的菜豆含有较丰富的的球凝集素和皂甙,这两种生物毒素分别具有红细胞凝集和溶血的作用,进入人体后发挥生物作用而致病。皂甙主要在菜豆的外皮内,只要烹调时间足够就能消除其毒性。



疾控中心对包装食品进行采样检测

### 防范食源性疾病小贴士:

国际上最效、最简单易学的预防措施就是“WHO 食品安全五要点”,分别是保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、保持食物的安全温度、使用安全的水和原材料。

#### 1. 严格食品原料的选择

在食品原料中,一般或多或少都存在细菌。因此,对食品原料要严格选择,并加强卫生管理工作。食品原料在加工前,可根据实际需要确定是否消毒。严禁食用病死牲畜。

#### 2. 加强产销过程中的卫生管理

自然环境中存在大量的微生物,可通过对植物的附着、灰尘、空气等污染食品。食品在生产、加工、储存、运输和销售的过程中有很多污染的机会,会受到多方面的污染,所以,加强对食品生产、贮、运、销过程中卫生防护,是防止细菌污染、保证食品卫生质量的关键。食品加工间应保持洁净无尘,通

风良好,并有过滤装置;确保器具洁净,必要时进行灭菌处理;生产应采用密闭连续自动装置;热食品销售要严格执行人工卫生法规,保证不售腐败变质食品;个人卫生良好,并做到生、熟食品分开,有防尘、防蝇设备,以减少细菌对食品的污染。在贮存运输过程中应用低温冷藏、冷冻、高温杀菌,脱水干燥,腌渍和烟熏,食品辐照等方法可有效限制污染食品细菌的繁殖。

#### 3. 搞好从业人员的个人卫生

食品企业中的从业人员及食堂炊管人员是食品污染、疾病传播的重要途径。由于不能严格执行个人卫生要求,造成细菌对食品污染,从业人员一定要进行健康检查,对传染病的患者或带菌者要暂时调换工作岗位或立即进行治疗,待3次检查阴性后,再恢复原来工作。从业人员的冲洗和消毒极为重要,尤其对接触熟食品的从业

人员更应注意。

4. 搞好食品烹调的卫生食品在烹调加工过程中,应做到烧熟煮透,彻底杀灭食品中的污染细菌。对于烹调后的熟食品,一定要生熟分开,严防交叉污染。要有防尘、防蝇设备,并放置于洁净、凉爽和通风的地方。剩饭剩菜要加热后存放,下次食用前要再次充分加热,以防污染细菌的增殖和产毒,确保饮食安全。

5. 生熟分开是老生常谈的话题,但仍是发生家庭食物中毒的主要原因。普通老百姓常常忽略制作生食与熟食的器具分开使用的观念,处理生食的器皿如果再来处理熟食,生食的细菌会通过器皿污染熟食,在日常生活中要使用两套不同的器具,做到生熟分开。

所以,我们应该严格把好入口关,预防食源性疾病的发生。



# 创建美丽乡村示范市