

我国提食品安全 阶段性目标:

3年解决突出问题

根据中国政府网7月3日报道,刚刚印发的《国务院关于加强食品安全工作的决定》提出了我国食品安全的阶段性目标,计划用3年左右的时间,使我国食品安全治理整顿工作取得明显成效,违法犯罪行为得到有效遏制,突出问题得到有效解决。首次明确将食品安全纳入地方政府年度绩效考核内容。

健康 资讯



5年提升食品安全总水平

除3年目标外,《决定》还提出,用5年左右的时间,使我国食品安全监管体制机制、食品安全法律法规和标准体系、检验检测和风险监测等技术支撑体系更加科学完善,生产经营者的食品安全管理水平和诚信意识普遍增强,社会各方广泛参与的工作格局基本形成,食品安全总体水平得到较大幅度提高。

建立健全食品退市制度

《决定》要求加强食品生产经营监管,建立健全食品退市、召回和销毁管理制度,防止过期食品等不合格食品回流食品生产经营环节。食品经营者要建立并执行临近保质期食品的消费提示制度,严禁更换包装和日期再行销售。

发布违规企业“黑名单”

《决定》还提出,建设食品生产经营企业诚信信息数据库和信息公共服务平台,

并与金融机构、证券监管等部门实现共享,及时向社会公布食品生产经营者的信用情况,发布违法违规企业和个人“黑名单”,对失信行为予以惩戒,为诚信者创造良好发展环境。

在动员全社会广泛参与方面,《决定》要求地方各级政府加快建立健全食品安全有奖举报制度,畅通投诉举报渠道,细化具体措施,完善工作机制,实现食品安全有奖举报工作的制度化、规范化。切实落实财政专项奖励资金,合理确定奖励条件,规范奖励审定、奖金管理和发放等工作程序,确保奖励资金及时兑现。

推行一票否决制度

为促进食品安全监管责任的落实,《决定》首次明确将食品安全纳入地方政府年度绩效考核内容,并将考核结果作为地方领导班子和领导干部综合考核评

价的重要内容。对于发生重大食品安全事故的地方,在文明城市、卫生城市等评优创建活动中实行一票否决。

街道办也要负责食品安全

《决定》从进一步完善食品安全工作体制机制出发,突出强调了要健全基层食品安全管理工作体系,第一次明确要求乡(镇)政府和街道办事处要将食品安全工作列为重要职责内容,主要负责人要切实负起责任,并明确专门人员具体负责,做好食品安全隐患排查、信息报告、协助执法和宣传教育等工作。

《决定》要求,下一步要切实建立起乡镇政府、街道办事处的食品安全工作体系,在社区、农村建立起以食品安全信息员、协管员为主的群众监督队伍,强化基层政府与各行划管理派出机构的密切协作,形成分区划片、包干负责的食品安全基层工作网络。

健康 提点

舌尖上的 身体 警讯

看中医基本上都有这样的经历,中医师在号完脉后常常要求患者伸出舌头,查看患者的舌苔。其实,这是中医望诊中的“舌诊”,通过“舌诊”有助了解患者身体的寒热虚实。下面,就请中医教你看舌尖上的身体警讯。

【有齿痕】

舌体的边缘见牙齿的痕迹,即为齿痕舌。齿痕舌的成因,多由于脾虚不能运化水湿,湿阻于舌而舌体胖大,受齿列挤压而形成齿痕,故齿痕常与胖嫩舌同见。一方面由于舌体水肿,属脾之阳虚而湿盛;另一方面由于舌体肌肉松弛,张口不足,属脾之气虚。

【舌尖红】

根据舌面脏腑部位分属图,舌尖属心。舌尖红一般是“心火旺”的表现。心火分虚实,虚火主要表现为心烦、口渴、盗汗、睡眠不安、口腔溃疡等;实火则表现为咽喉疼痛、口干、尿黄、大便秘结、易怒等。

【舌头震颤】

舌尖不自主地颤抖,多属气血两虚或肝风内动,也很可能是精神紧张、体力衰退的征兆。

【舌尖歪斜】

舌体偏歪于一侧,多为中风偏瘫或中风先兆。

【舌苔黄】

正常的舌苔为薄白一层,如果舌苔发黄,黄而干为热伤津,黄而腻则为湿热。一般说,淡黄为微热,深黄热较重,焦黄则为热结,黄苔的颜色越深,则邪邪越重。

【舌苔太厚】

舌苔厚且如豆腐渣一样很容易被刮去,可能是肠胃功能不良或饮食过量造成的。

(注:中医的辨证论治要从望闻问切多方面采集信息,舌诊仅是一部分。必须有更详细的全面的病情了解,才能给出适当的建议或处方。)



编者按:从本期起,启东市食品药品监督管理局在《今日启东·新周刊》开辟专栏,向市民群众广泛宣传用药安全知识和相关的法律法规,进一步增强群众的健康意识和依法维权意识,深入打造“启东药监365”优质服务品牌。市民如有安全用药咨询及药品举报投诉,可拨打药监热线12331、12345、18962829110。

夏日病将至,家备小药箱

随着炎热夏季的到来,由于受空气、湿度、温度、虫害、光线等诸多因素的影响,中暑、感冒、肠胃不适及皮肤病等常见的疾病伴随而来。给人们的健康带来了隐患及生活的不便。市药监局提醒大家:要重视对夏季常见疾病的预防,同时在家庭小药箱配备一些常用药,以备不时之需。

一、中暑的症状、预防及推荐用药

中暑症状:出现头痛、头晕、口渴、多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等症;严重会出现昏厥或痉挛,威胁生命。

中暑预防

1. 高热高温天气注意补充身体水分; 2. 适当补充盐水, 弥补身体盐与水分的流失; 3. 饮食上注意补充蛋白质, 如鱼、肉、豆类等, 多食新鲜蔬菜; 4. 出行注意防晒, 做好防晒保护; 5. 着装上以棉麻等透气散热类衣物为主。

◆推荐用药:人丹、十滴水、藿香正气水。

二、感冒的症状、预防及推荐用药

感冒症状:发热,头重身困,口干、食欲不振等;头昏或头痛,咽痛,发热

出汗,骨节酸痛,口渴,倦怠,心烦。

感冒预防

1. 减少“孵”空调的时间,避免室内外温差过大导致身体不适; 2. 清淡饮食, 忌油腻辛辣与生冷食物; 3. 多喝水, 以保持体内水分与维生素的充足; 4. 充足睡眠, 劳逸结合, 保证体能充足; 5. 保证良好的心情, 避免情绪不佳。

◆推荐用药:板蓝根颗粒、双黄连口服液、维C银翘片。

三、腹泻的症状、预防及推荐用药

腹泻症状:腹泻不是一种独立的疾病,而是很多疾病的一个共同表现,它同时可伴有呕吐、发热、腹痛、腹胀、便血便等症。

腹泻预防

1. 注意饮用水卫生; 2. 讲究食品卫生, 不吃腐败、变质的食品; 3. 尽量少食用易带致病菌的食物; 4. 生食食物一定要洗净, 尽量减少生冷食品的摄入; 5. 注意手的卫生, 平时常洗手, 饭前、便后手要洗净; 6. 清洁环境, 灭蝇、灭蟑, 避免污染食物。

推荐用药:黄连素、整肠生、诺氟沙星胶囊。

四、皮肤病的症状预防及推荐用药

皮肤病症状:晒斑、日晒伤、皮肤过敏、皮肤瘙痒、皮肤癣、痱子、皮炎、荨麻疹、蚊虫叮咬伤、毛囊炎、疖子等。

皮肤病预防

1. 多喝水,及时稀释汗液浓度并清除汗液,保持皮肤的干爽; 2. 注意防晒,防止紫外线伤害皮肤; 3. 不要用脏手抓挠皮肤瘙痒或发炎处; 4. 外出旅行做好皮肤防护; 5. 注意日常卫生,防止皮肤过敏与瘙痒等。

◆推荐用药:无极膏、肤轻松、炉甘石洗剂、风油精。

专家指出,温度每升高10℃,药物中的化学反应速度就会增加3~4倍,强光及高温易导致药品变质。夏季家庭储备药品一定要注意低温阴凉,应放在2~10℃的低温环境中。如果夏季室内达不到此要求,特别是已打开包装使用,而又没用完的药品,更应妥善保存,为防止变质宜将这些药品放在冰箱中冷藏。一些中药材易长霉、虫蛀,在装瓶前应充分烘干或晒干,装瓶后密闭阴凉存放。另外,有些药品遇热极易挥发,要特别注意密闭,如各种酞剂、医用酒精等高温时更易挥发。

别迷信 “无糖”食品



糖尿病专卖店里琳琅满目的“无糖”食品及被夸大、神化了产品功能和疗效的保健品,对于戴着“紧箍咒”、过着“苦行僧”般生活的糖友们,该有多大的诱惑力啊。然而,专家提醒糖友,别迷信“无糖”食品和保健品。

所谓的无糖食品,一般指的是不含蔗糖或用其他的甜味剂如木糖醇替代葡萄糖,这些甜味剂有些是低热卡糖或不产热卡糖,但无糖饼干、无糖面包、咸面包、咸饼干中主料是粮食做的,与米饭、馒头一样,吃下去也会在体内转化成葡萄糖而导致血糖升高。因此,这类食品仍然应计算到总热量范围内。

无糖食品并无降糖疗效,不能本末倒置地放弃降糖药物治疗而用它来代替,但在适量范围内它们可以改善单调的口味,提高生活乐趣。如果食用无糖食品后明显血糖升高,应减少食用或停止食用。

此外,糖友也不适宜吃补气壮阳类保健品,这些保健品多含有人参皂苷、动物类固醇激素等成分。这些成分具有提高精力、增强食欲等作用,易与胰岛素产生对抗,不利于控制血糖,所以不宜食用。对于冠以“快速降糖”、“替代胰岛素”、“根治糖尿病”等字眼的“健字号”保健品更不可轻信,切忌只服用保健品而停用药品。