

春节来到，恣意吃喝，每逢佳节胖3斤的日子又来了。在此，云南省疾病预防控制中心对食品安全温馨提醒：食用以下菜肴时，安全问题不能大意。

省疾控中心提醒

烹调这3道菜肴要注意 让年夜饭吃得安全放心

1 干制野生菌

美味指数：★★★★★
高危指数：★★★★★

很多云南人的年夜饭大餐都少不了菌子，野生菌不只是新鲜的时候吸引人，保存了美味的干制野生菌和速冻野生菌也非常受欢迎。新鲜的牛肝菌根据生物形态可以基本辨别可食用的种类，但是干制之后便很难区分。近年出现了因为食用干制野生菌而中毒的案例，因此年夜饭上的干菌要谨慎对待。

2 鲜嫩的“生皮”

美味指数：★★★★★
高危指数：★★★★★

生皮，白族话又叫“黑格”。逢年过节，白族人家的餐桌上总会有这道独特的美味。火烤之后，猪皮立熟而皮下的肉也至少七成以上了。靠近后腿部分的肚皮部分最为柔嫩，分开切成细丝，佐特制蘸水而食。其实不只是大理，云南各地都有过年吃杀猪饭的风俗。杀猪饭的宴席之上，也常常会把最嫩的肉直接拌入佐料生吃。

生食肉类虽然极尽鲜美，但是感染寄生虫的风险也是极高。肉类、海鲜中带来的寄生虫，都属于蛋白质，大多数可通过高温消灭。在食用时都应尽量避免生食，

以防止寄生虫的感染。

3 长长的“长菜”

美味指数：★★★★★
高危指数：★★★★

长菜是昆明年夜饭中极具特色的一道菜。长辈们将白菜、豌豆尖、青蒜、韭菜等蔬菜不切断，撕开成长条放入锅中，用腌肉汤煮出一大锅。这锅长菜要从除夕吃到正月十五，寓意长长久久，清清爽爽。菜也长长，吃的时间也长长。

但是，长长久久的长菜煮的久了就会慢慢发酵，微生物也会大量繁殖。每顿饭之前，要将这锅长菜多煮一会，充分沸腾，才更能长长久久平安健康。

温馨提示

1. 食品分类保存，生熟分开，再次食用要彻底加热。
2. 不要食用“新奇”“野味”等不常食用或从未食用过的食物以及易过敏食物，切忌食用草乌、附子、附片等有毒中药材。
3. 理性、合理的购买食材，选择正规商场或有资质的网络平台。外出就餐也要选择干净卫生的餐馆。
4. 远离暴饮暴食，确保食品安全，健康高于财富。

本报记者 陶彦然



云南省疾病预防控制中心
YUNNAN CENTER FOR
DISEASE CONTROL AND PREVENTION

省一院儿科成为 省级危重新生儿抢救中心

2月9日，云南省卫生计生委授予云南省第一人民医院儿科“云南省省级危重新生儿抢救中心”匾牌。据悉，该中心承担着全省新生儿远程会诊工作，与基层医院建立双向转诊机制，开通抢救危重新生儿的绿色通道。

省一院儿科NICU具有56张床位的规模，患儿来自全省，最多时可收治80多个患儿。省一院儿科米弘瑛主任医师介绍，随着NICU技术的不断发展，大大提高了早产儿的抢救成功率，早产儿呈现出胎龄越来越小、体重越来越低

的特点。在省一院儿科新生儿无陪护病房，成功救治多例胎龄26~28周、体重<1000克的超低出生体重早产宝宝，其中还收治过700克的极低体重早产儿，救治危重新生儿的成功率与国内先进水平接轨。

针对早产/高危儿，省一院儿科凭借由新生儿、小儿神经、保健及康复等专业人员组成的一支优秀团队，进行系统健康管理、风险管理及早期干预，有效提高早产/高危儿的生存质量。

本报记者 王劲松

播报

昆医附二院医务人员 无偿献血90500毫升

春节前后，正是临床用血紧张时期，为缓解这一局面，2月9日，昆明医科大学第二附属医院也积极参与到“第八届医务人员无偿献血月”活动中。据悉，共有346名白衣天使参与献血，共捐献出90500毫升血液。

“医务人员无偿献血的行动，不仅能为患者带来益处，更重要的是对大众的带头示范作用。”医务处副处长钟勇表示，昆医附二院已经连续8年开展医务人员无偿献血活动，每年都有约300人

参与其中，而受到他们的感染，现场不少患者家属也前来献血。

正在排队献血的急诊外科副主任医师何绍焯今年已是第13次无偿献血，而他们团队报名献血的就有10多位。他说：“作为临床一线人员，我们更加知道血液对于病人的重要性，因为用血紧张，很多大手术不得不择期进行。实际上，健康人适量献血不仅不会对身体造成损伤，还能促进血液再生、促进新陈代谢，是一件利人利己的好事。”

本报记者 闵婕

省一院专家挨你说：

改掉这些习惯 痔疮不来找你

痔疮发作起来让人坐立难安，俗话说“十人九痔、十男九痔”，可见痔疮的发病率极高。你可能没想到，女性比男性患痔疮的人更多。云南省第一人民医院肛肠科主任张振勇介绍，女性由于生理因素及孕育等影响，痔疮的发病率很高，故有“十女十痔”之说，只是以前受传统意识束缚，女性不便就医罢了。

痔疮到底是啥？

张振勇介绍，痔——其实就是肛垫病理肥大、移位及肛周皮下血管丛血流瘀滞形成的团块。痔疮常见症状：便血、脱出、肛门潮湿、瘙痒、疼痛、排便困难。

可能你会说：“我又没惹着它，咋个就找上门来了？”“错！你没惹它，它是不会自己找上门来的。”张振勇说，以下这些人就是惹着它了，不信你再好好看看，对照一下。

(1)爱吃辛辣刺激饮食者：辣椒在消化道不易被消化吸收，在肛门直肠部刺激黏膜和肛窦，而导致静脉曲张和肛窦炎。酒精、饮料除了能引起痔静脉曲张外，还可减弱血管壁的抵抗能力。

痔疮会变癌吗？

改变饮食结构、多饮水、多进膳食纤维；劳逸结合，适度运动；保持大便通畅、防治腹泻和便秘；保持会阴清洁等，就能减少痔疮找上门的机会。

有的病人得了痔疮以后十分害怕，唯恐会变成癌症。“痔疮只是直肠下段及肛门管内静脉丛扩张、屈曲、隆起的一种单纯的团状的血管瘤，这种血管瘤属于良性的肿瘤。”张振勇说，到目前为止，还没有发现由于痔疮而产生癌症的

(2)久坐、久站、过劳者：久坐、久站者，局部血管的血液活动受阻，静脉回流受到影响，容易发生痔疮。人体在疲劳的情况下，血管壁的抵抗力也相应地减弱，一旦血管内压力增高时，就容易破损而出血。

(3)便秘患者：大便时往往用力挣，引起腹压急剧增高，静脉丛就会因此而屈曲、扩张，遇到薄弱的血管壁则会破损出血，加上干硬的粪便通过曲张的静脉丛时，会擦伤血管壁而使痔疮发作。

(4)孕妇：妊娠后期，随着胎儿的不断生长，子宫也日益膨大，可以直接压迫下腔静脉，导致痔静脉曲张的扩张而形成或加重痔疮。

现象。患了痔疮不要紧张，应及时去医院检查治疗。相反，认为痔疮是小毛病而不加以重视，拖延日久，则可形成脱肛、贫血以致气血亏损使身体逐渐虚弱，并且还会并发其他疾病。

本报记者 王劲松

肛门坠胀疼痛 原是盆底疾病

省中医医院特色疗法为患者解除疾苦

“每天要解大便10余次，肛门坠胀疼痛，严重影响夜间睡眠，而且经常有稀便不受控制地流出来，给生活带来很大困扰。”去年底，刘阿姨在做乙状结肠癌术后1个月，因肛门坠胀疼痛半月到云南省中医医院肛肠科就诊。

特色治疗 两天症状缓解

刘阿姨入院后，谢钧主任、贺潇月主治医师根据患者症状、病史和各项检查结果，考虑患者因乙状结肠癌切除手术损伤了盆底神经肌肉组织，并伴有吻合口炎症等原因，导致患者盆底功能障碍，肛门感觉性失禁。

根据上述诊断和病人个体情况，科室制定了盆底综合治疗方案，采用电针

八髎穴、生物反馈治疗、辨证取穴穴位贴敷、中药保留灌肠等多种手段。仅仅两天时间，刘阿姨肛门失禁、肛门坠胀疼痛、便秘多症状明显缓解，终于可以睡个安稳觉。完成1个疗程出院时，刘阿姨恢复了每日排便两次的正常状态，肛门失禁症状完全消失，肛门坠胀疼痛减轻了70%。

盆底疾病 多见于女性病人

对大部分人来说，盆底疾病是一个新鲜的名词，但它就在大家身边。云南省中医医院肛肠科专家谢钧主任介绍：“盆底疾病主要表现为盆腔器官，如子宫、阴道壁、直肠脱垂和压力性尿失禁、大便失禁、便秘、肛门坠胀疼痛等，多见于中老年特别是女性病人。临床多见诱因有盆腔肿瘤、泌尿系和骶尾部手术、产伤、性激素缺乏等。”

虽然盆底疾病不像心脑血管疾病、癌症等严重威胁人们的生命，但却在很大程度上影响着病人的生活与人际交往，在折磨患者身体的同时，也会使其产生自卑与情绪沮丧、食欲下降等心理障

碍，给患者带来身心双重痛苦。云南省中医医院肛肠科从事盆底疾病研究诊治6年余，团队人员经验丰富。科室从长期的临床治疗和科研中总结出手术、针灸、生物反馈、肌电刺激、辨证论治中药内服外用、家庭康复训练等多途径治疗措施，为像刘阿姨一样的盆底疾病患者解除疾苦，恢复正常生活。

本报记者 闵婕

