

创建国家卫生城市 提高市民生活质量

“创卫”与我们的生活息息相系列报道(15)

餐具不消毒,放心吗?

公民健康素养



上图:没消毒餐具,洗了事。

左图:用消毒柜消毒的餐具。
本报记者 张方志 摄

□本报记者 张方志

随着人民越来越富有和生活节奏的越来越快,现在的人们“下馆子”的意愿和机会也越来越多。家里来客人了,话话投机,交谈个不停,结果忘记做饭,怎么办?简单!到街头儿饭店小酌一杯;中午加班,工作单位又离家较远,没时间回家吃饭,怎么办?容易!去街边小吃店将一顿……总之,我们到饭店吃饭的机会非常多。去饭店吃饭,所用餐具当然都是饭店提供,那么这些由饭店提供的餐具到底有没有消毒呢?如果餐具不消毒,我们在用时是否放心呢,会不会担心染上一些病菌呢?

按照《食品卫生法》规定,餐馆必须要有消毒柜,否则就不能营业。然而,记者走访发现,我市很多餐馆、小吃店要么根本就没有消毒柜等消毒设施,要么消毒柜就用的很少,成为摆设。

在统一街一家小吃店门前,记者看到该小吃店盛菜所用的盘子、盛饭所用的碗洗后都摆放在案板上,上面搭一块白布以作防尘之用。记者环顾小吃店一周,并没有发现消毒柜或者其他消毒设施。

在申碑路一家临街餐馆,老板告诉记者他们店里有消毒柜。随后,记者来到该餐馆的二楼,在过道里,记者看见了老板口中提到的消毒柜,但是这个消毒柜却没有工作,电源线也没有接通,柜子里放置着一些茶具,完全成了一个储物柜。

没有消毒柜,或者消毒柜基本上不用,这些餐馆里的餐具在消毒上是否能达标就可想而知了。对于这种餐馆提供的没消毒餐具,市民在用时能放心吗? “说实话,不放心。”正在该餐馆用餐的一位顾客告诉记者,“但是,不放心又能怎样?来这儿吃饭,我们不可能自己还带着餐具吧。这个就要看饭店老板的卫生消毒意识了。”

“饭店里的盆、盘子啊什么的,不知道多少人用过,谁能保证用过它的人没有传染病呢?所以,我对饭店里的这些东西不放心。”市民刘先生表示,“但是对于这些盛菜用的餐具,我们顾客又不能自带,那只好硬着头皮用,有时候只能自嘲‘不干不净,吃了没病’。”

那么,用没消毒的餐具是否会给人带来一些致病病菌呢?对此,记者采访了信阳市第二中医院的内科医生杨厚群。杨厚群告诉记者,没消毒的餐具很可能带有病原微生物、虫卵,对人体健康有一定的危害,如:引起肠炎、甲肝、流感等疾病。“很多传染病都是通过唾液传播,而没消毒的餐具恰好给传染病菌提供了传播的途径,因为饭店里的餐具有很多人用,而我们在吃饭的时候很少实行分餐制,大家拿着筷子在同一个盘子或盆里夹菜,这个过程就有可能将唾液带进盘子或盆里,如果某个人身上有传染性病菌,这些病菌就会传染给别人。”杨厚群医生如是说,“所以餐具消毒非常有必要,因为通过消毒就避免了可能存在的病菌传播。”

记者点评 俗话说:“病从口入,祸从口出。”餐具不消毒必须引起我们的高度重视,为了我们的身体健康,没消毒的餐具必须要杜绝。

杜绝没消毒餐具,改善饭店卫生状况需要广大市民和相关职能部门的共同参与。对于消费者来说,要杜绝没消毒餐具,就要改变过去那种“无所谓”的态度,改变一再忍让的思想,在这个问题上要

乐于、敢于较真儿,要求饭店提供消毒餐具,发现饭店提供不消毒餐具要及时举报。这不是小题大做,这是关系到我们身体健康的大事。而对于相关部门来讲,杜绝没消毒的餐具,就要切实做好监督检查工作,加大对饭店、餐馆的检查力度,确保消毒设施的配备到位和使用正常,从而确保广大市民舌尖上的安全。

38.膳食要清淡少盐。

食用油和食盐摄入过多是我国城乡居民共同存在的膳食问题。盐的摄入量过高与高血压的患病率密切相关;脂肪是人体能量的重要来源之一,但是脂肪摄入过多可以增加患肥胖、高血脂、动脉粥样硬化等多种慢性疾病的危险。应养成吃清淡少盐膳食的习惯,即膳食不要太油腻,不要太咸,不要摄入过多的动物性食物和油炸、烟熏、腌制食物。建议每人每天烹调油用量不超过25克;食盐摄入量不超过6克(包括酱油、酱菜、酱中的含盐量)。

39.保持正常体重,避免超重与肥胖。
体重是否正常可用体质指数(BMI)来判断。成人的正常体重是指体质指数在18.5~23.9kg/m²之间。计算公式为: BMI=体重(千克)/身高(米)²。

超重和肥胖是心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤患病率增加的主要原因之一。进食量和运动是保持健康体重的两个主要因素,食物提供人体能量,运动消耗能量。如果进食量过大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式积存下来,增加体重,造成超重或肥胖;相反若食量不足,可由于能量不足引起体重过低或消瘦。体重过高和过低都是不健康的表现,易患多种疾病,缩短寿命。所以,应保持进食量和运动量的平衡,使摄入的各种食物所提供的能量能满足机体需要,而又不会造成体内能量过剩,使体重维持在适宜范围。

40.生病后要及时就诊,配合医生治疗,按照医嘱用药。

生病后要及时就诊,早诊断、早治疗,避免延误治疗的最佳时机,这样既可以减少疾病危害,还可以节约看病的花费。

在疾病治疗、康复的过程中,必须严格按照医生的治疗方案,积极配合医生治疗。要遵从医嘱按时按量用药,按照医生的要求调配饮食、确定活动量、改善自己的行为。不要乱求医,使用几个方案同时治疗,更不能凭一知半解、道听途说自行买药治疗。

41.不滥用抗生素。

滥用抗生素指不规范地使用、不必要的情况下使用、超时超量使用或用量不足或疗程不足等。滥用抗生素容易引发致病微生物的耐药性,导致抗生素逐渐失去原有的功效,起不到治疗疾病的作用。滥用某些抗生素还可能致耳聩(特别是儿童)和人体内菌群失调等,严重时还可能威胁生命。

抗生素是处方药,只能在医生的指导下合理使用。

42.饭菜要煮熟,生吃蔬菜水果要洗净。

饭菜要煮熟煮透再吃。吃冰箱里的剩饭菜,应重新彻底加热再吃。碗筷等餐具应定期煮沸消毒。

生的蔬菜、水果可能沾染致病菌、寄生虫卵、有毒有害化学物质。生吃前,应浸泡10分钟,再用干净的水彻底洗净。

(未完待续)

健康知识

佰联 直通车 眼镜超市

颠覆传统经营模式 打破眼镜高价坚冰

太阳镜 9元起

品牌镜架 0元购

现金满300 送手表一块

防疲劳老花 10元起

近视变色 十法利兰钛价 258副 《市场价780元》

个性化定制近视太阳镜 238副 《市场价698元》

暴龙太阳镜 420副 帕莎太阳镜 366副

近视司机 偏光+英格兰超轻架 298副

买年抛隐形 送美瞳

活动时间4.29-5.4

地址:信阳市浉河区民权路万家灯火亚兴电器2楼(沃尔玛出口) 电话:0376-6319877

近视人群怎样对抗炎炎烈日?

- 一、佩戴隐形眼镜,然后可以自由选择太阳镜。
推荐指数:★★★★☆
- 二、在原来的近视眼镜外加一副太阳镜夹片(平光)。
推荐指数:☆☆☆☆☆
- 三、配一副有太阳镜的套镜,即框架眼镜外还有一副或两副与该眼镜圈形完全吻合的太阳镜套片,通过卡住或磁石吸附在镜架上,到室内取下套镜,仍是一副普通的近视眼镜。
推荐指数:★★★★☆
- 四、使用变色树脂镜片,适合室内外全天候使用。
推荐指数:★★★★★
- 五、使用近视镜太阳镜镜片,按照佩戴者的实际光度和颜色要求,在厂家定制完成,外观和时尚太阳镜完全一样。镜架可以选择板材镜架;也可以选择太阳镜镜架(弧度不宜过大)
推荐指数:★★★★★
- 六、选用有度数的偏光镜片。可滤去因水面潮湿或阳光照射下的马路反光,能滤除99%刺眼的反射乱光,96%的有害光线,如百叶窗原理,保护眼睛免受伤害,适合开车人士。
推荐指数:★★★★☆

信阳手机报 看精彩信阳

资讯轻松看 读报知天下

信阳手机报是信阳日报社与信阳移动分公司联手打造的时尚互动新传媒,由信阳手机报编辑通过整合精编《信阳日报》、《信阳晚报》、《信阳新闻网》每日精彩资讯,每天上午和下午以新闻彩信形式发到用户手机。移动手机用户通过彩信手机订阅,就能在第一时间里感受手机报作为“第五媒体”带来的便利和快捷。欢迎订阅《信阳手机报》发送短信XYSJB到10658300即可开通,3元/月,不收GPRS流量费。