



秒懂食品安全检测

▲ 山东省泰安市疾病预防控制中心 边广

所谓“民以食为天”，食品安全问题历来受到全社会及民众的高度重视，从三鹿奶粉到“科技与狠活”，再到如今的“指鼠为鸭”，人们越来越意识到，食品安全已成为一个迫在眉睫的问题。要确保食品的安全性，除了生产企业有安全意识外，还需要有关部门对其进行有效监管。食品检验检测涵盖了整个食品生产的流程，从田间环境出发，到农产品生产，一直到食品生产中所使用的原辅料、生产环境、生产设备、制成品；从市场的流通、到食品的成品，最终上到厨房餐桌。食品检测是保证人民群众的食品卫生和食品安全的重要手段，下面这些知识您需要知道。

食品质量安全的定义

所谓的食品质量安全是指食品的质量能够确保食用者的身体健康和生命安全，主要包括生物污染、化学污染、物理污染等污染食品所引起的问题；食品生产配剂、

转基因食品、食品添加剂等食品工业技术不断发展所带来的安全问题；标识不正确、从国外引进的食品没有中文标识、缺少警示说明等食品标识滥用所造成的安全问题。

食品检验方式

感官检测 主要是指对食品的色、香、味等进行嗅觉、视觉、触觉、味觉和听觉等方面的检测。

物理检测 以物理手段为主，对食品的密度、糖度和水分等特性进行检测。

化学检测 以化学方法对食品中的砷、维生素、蛋白质、铅以及农药和抗生素的残留进行检测。

生物检测 利用生物技术手段对食品中的微生物、过敏原和基因组进行检测。

高分辨率质谱技术 该方法可实现对数百种农产品中农药和兽药的残留进行同步检出。

高通量测序技术 该方法突破微生物检

测的限制，实现对不明病原微生物的快速鉴定。

可视化芯片技术 在食品的检查 and 测试中，这种方法可以快速识别几十种致敏源，如鱼、花生、芝麻、牛乳、大豆、鸡蛋、虾蟹、腰果等。

食品添加剂是否安全

《中华人民共和国食品安全法》中提到，食品添加剂是一种用于改善食品品质，改善其颜色、香味及风味，以及实现防腐、加工工艺等用途的一种人工合成或自然成分。关于食物添加剂，由于某些错误宣传导致人们对其产生了许多误解，例如有些食物的外包装上写明“无防腐剂”，有些广告中也有这样的说法。这也反映出了一些人对食品添加剂的错误认识，似乎不含任何食品添加剂的食物就能够确保安全。事实上，不含食品添加剂的食物要么进行了超高温杀菌、无菌包装，要么就是做成

了罐装，能够起到有效防腐作用，而大多数的加工食物，如果没有适量使用食品添加剂，就做不到正常生产。实际上，在各种食物添加剂能否使用、使用用途和最大用量方面，世界上都有着非常严格的规范，有着法律约束，从而确保了其安全性，而这一切都是基于一系列的科学严谨的毒性评估。只要在食品中合理地添加适量食品添加剂，就不会对身体产生伤害。

如何确保食品安全

在选购食品的时候，要注意查看产品的制造厂商及生产日期是否已经过期，是否有QS标志，是否含有食物的原材料及营养成分的标识等，切勿购买“三无产品”。

开启食物的包装后，首先要检查食物的感官性状是否符合正常认知，如果分析在渍脂类食物中有霉味、蛋白类食物存在异常黏性、碳水化合物能够闻到发酵味道、酒水中有异常沉淀等情况，都不可以食用。

儿童发烧不用慌 对症用药是首要

▲ 山东东营市河口区人民医院 赵运韬

“发烧”是由于致热原的作用使体温调定点上移而引起的调节性体温升高（一般以超过37℃视为发烧），可引起发烧的原因很多，最常见的是感染（包括各种细菌、病毒感染、支原体感染等），其中，小兒年幼，身体各项功能尚未发育成熟，对于病毒、细菌的侵袭抵抗力较弱，在换季或流感期间有更高感染风险，从而引起发烧。

小儿发烧的原因

小兒的体温比起正常的成年人稍微要高一些，正常情况下，体温应该不能超过37.3℃，如果超出这个温度，那说明是有发烧的表现，而这种表现是机体对抗微生物入侵的保护性反应，有益于增强机体抵抗力。一般38.5℃以下，不用服药，只需多喝水以增加机体代谢，或者温水擦浴以物理降温；超过38.5℃，则需要口服退烧药物，同时小兒衣服不宜穿得过多，以免影响散热，让体温升得更高。

引起小兒发热原因很多，按照原因分类可分为感染性和非感染性。一是感染性：最常见是感染引起的，其中，以病毒感染多见，大概比例是60%左右，如目前正在流行的“流感”。其次是细菌感染，比例大概在30%左右，还有一些不典型的病原体感染，如支原体、衣原体等。此类发烧原因的孩子应服用以抗生素类的药物为主，比如头孢、阿莫西林（注意需在无过敏情况下可以进行服用）。二是非感染性：如系统性红斑狼疮、日照病、皮炎等。此类发烧原因的孩子应以病因治疗为主。对于病情稳定且无既往史，身体允许的患者可以暂不考虑急于退热，因为退热药会干扰病情，不利于医生分析病程、热型、明确病因。通过分析和检查找到病因后，应针对原发病进行积极治疗，病因得到有效处理后，发烧通常可大幅缓解。如系统

性红斑狼疮患者服用非甾体抗炎药，日照病、皮炎患者服用抗组胺药物以及药物局部清洗。

每种药物都有一定的禁忌证，因此孩子在用药方面，需注意以下几个特点：第一，根据年龄和体重不同，用药剂量各不相同，基本所有成人都是同剂量，儿童用药剂量则需要根据体重变化，通常要计算每公斤体重用多少剂量。第二，由于孩子肝肾功能发育不成熟，所以有些药物孩子不能用或者剂量需要调整，比如孩子不能用喹诺酮类抗菌素，因为喹诺酮类药物可能会影响到骨骼发育。第三，注意掌握不同剂型，孩子更多采用液体的糖浆类药物，方便服用。一般对于6岁以下的孩子，不建议开片剂或者胶囊类药物。因为孩子不太会吞咽，容易导致窒息或者是噎住等情况的发生。

小儿发烧的物理降温

对于发烧的孩子如果不超过38.5℃，尽可能采用物理降温的方式，因为孩子的年龄比较小，体温中枢不稳定，肝肾功能发育不是特别成熟，使用退热药物可对小兒肝肾造成一定损伤，对孩子的健康发育还有较大影响。

物理降温的方式多种多样，最主要的就是让孩子多喝热水，可以带走一部分热量，降低体温，也可以用温水擦浴，额头敷冷毛巾或者是外用退热贴，或者用冰袋冷敷腋窝、腹股沟这些大血管通过的地方，有利于散热。

结论

总之，针对不同发烧病因，需采取的治疗也相对不同。因此，不能够随便使用药物，需要在医生的指导下使用这些退热药、抗病毒药以及清热解暑药物，但考虑小兒年幼，最好还是以物理降温为宜。

关于合理用药 这些知识你要知晓

▲ 海南省海口市第四人民医院 黎慧慧

生病是我们无法避免的一个现象，但在生病之后一定要积极治疗，积极治疗可快速降低生病对我们生命健康造成的不良影响。而药物是人类治疗自身疾病的有效措施，我们要高度重视药物的合理应用。

贵药一定比便宜药好？ 很多人对于用药缺乏准确客观认知，比如在发生疾病并买药的时候，更倾向于购买更贵的药物，认为“一分价钱一分货”“贵有贵的道理”。但是，这个观点并不准确。以抗菌药物为例，我们都知道细菌感染后想要快点恢复健康就要用抗菌药物，以前都是医生根据治疗经验给予用药建议。在有选择的情况下，很多人更倾向于买贵的。但是，现在有很多耐药菌存在，买抗菌药物的时候，应该买敏感抗菌药物，也就是治疗有效的。实际上，不敏感抗菌药物价格再贵，吃了也没什么用；敏感抗菌药物，价格再便宜，但它对症，吃了就好。所以，购买药物的时候，不要光看价钱，要根据疾病特点合理选择药物，有些抗菌药物虽然便宜，但效果好、应用经验丰富、安全性高，能少花点买药的钱，不是更好吗？

感冒就要用抗菌药吗？ 感冒的常见症状是咳嗽、流鼻涕、喉咙痛，部分患者还会有发热症状。很多人一感冒就吃阿莫西林等抗菌药物，但这种方式不见得正确，因为感冒有很多类型，细菌感染可导致感冒，病毒感染也可导致感冒。若是病毒感染导致的感冒，吃再多抗菌药物都没有用。现在很多感冒都是病毒感染导致的，细菌感染导致的感冒比较少，所以抗菌药物基本上没有什么用。发生感冒后，不要盲目吃抗菌药物，先去看医生，弄明白感冒原因，然后再吃药，才能保证吃药有效，才能迅速治好感冒。

症状没了就可以不用药了？ 正常情

况下，医生会根据患者的疾病特点以及病情严重程度指导用药，多数情况下用药时间是会被控制的，也就是医学上说的疗程。比如发生感冒，多数情况下口服药疗程是7天，如果是打针时间会更短。但很多人吃药后自觉症状明显减轻，在症状明显好转后就停止用药，认为没有必要继续吃药。严格说，这种行为不对。但部分患者停止用药后症状没有反复，疾病没有复发。这是因为患者病情比较轻。感冒这种小病，症状较轻的时候，很多人吃两天药就好了，就不会再吃了。但有些患者的病情比较严重，为了保证治疗效果，一定要遵医嘱。以慢性胃炎为例，现在很多医生明确诊断并给药后，要求患者吃满疗程，哪怕没有症状了也要继续吃。因为慢性胃炎是一种容易反复发作的病，胃黏膜发炎是主要原因，医生开了一个疗程的药，就是认为吃完这些药能够彻底消炎抑酸杀菌。如果患者自己贸然停止用药，炎症没有彻底杀干净，体内还有病原菌存在，即便暂时病情好像没问题，但是一旦发生刺激又会发生慢性胃炎，反反复复，严重影响身心健康，甚至会进展为胃癌，威胁患者生命安全。

忘了用药补上行不行？ 有些患者工作很忙碌或是活动比较多，有时候会忘记按时吃药，通常会在想起来后再补上，其实这样做的问题不算特别大，但必须注意的是，如果是一天三次的药，大多数是每间隔8小时吃一次药，如果患者自己补上了药，那就要从吃药这一刻开始算，不能隔两三个小时又吃一次，这种吃法有一定可能会引发不良反应。

小结

药物是人们日常生活中经常使用的一种特殊商品，一定要合理应用，一定要安全应用，不要随便乱吃，乱吃容易出问题。