

经常反胃酸是怎么回事

▲ 山东省烟台市莱阳中心医院 李煜

症状、并发症及其影响

反胃酸的症状与影响

典型症状 胃灼热是胃酸反流最普遍的症状，感觉就像是胸部有火在燃烧，通常在饭后或躺下时出现。胸骨后疼痛，也称为胸痛，可能被误认为是心脏病发作，但实际上是由于胃酸刺激食管所引起的。喉咙痛和声音嘶哑则是因为胃酸刺激了喉咙和声带。这些症状不仅令人不适，还可能影响日常活动和饮食选择。

并发症 长期胃酸反流会损伤食管内壁，导致食管炎，这是一种食管炎症。如果不加以治疗，食管炎可能会发展成食管狭窄，即食管变窄，导致吞咽困难。在最严重的情况下，长期的胃酸反流甚至可能增加患食管癌的风险。胃酸反流还可能引起慢性咳嗽和哮喘，因为胃酸刺激了喉咙和气管。牙齿腐蚀则是由于胃酸与牙齿接触，导致牙釉质磨损。

生活质量的影响 胃酸反流不仅是一种身体上的不适，它还可能严重影响个人的生活质量。频繁的胃灼热和胸痛可能让人难以享

受美食，甚至在社交场合感到尴尬。睡眠质量也会因为夜间胃酸反流而受到影响，导致疲劳和注意力不集中。

长期下来，这些身体上的不适和社交上的挑战可能会导致情绪问题，如焦虑和抑郁，进一步降低生活质量。因此，及时识别和治疗胃酸反流对于维护整体健康和幸福感至关重要。

结语

胃酸反流是一种常见的消化系统疾病，其成因复杂，涉及生理机制失衡、不健康的饮食和生活方式。典型症状如烧心和胸痛，严重影响患者的日常生活和睡眠质量，长期未治疗还可能导致食管炎、食管狭窄等严重并发症。因此，提高公众对胃酸反流的认识，采取健康的生活方式，合理饮食，适当运动，以及必要时的药物治疗，对于预防和控制胃酸反流至关重要。

未来，随着医学研究的深入，我们期待更多有效的治疗方法的出现，以减轻胃酸反流给患者带来的痛苦，提高患者的生活质量。

食源性细菌感染的防治措施

▲ 广东省广州市番禺区第六人民医院 卢洁菲

在我们的日常生活中，食源性细菌感染是一种常见的健康威胁。这类感染通常由于摄入了被细菌污染的食物或水而引起。为了有效预防和控制这类疾病，了解常见的食源性细菌、它们的传播途径以及防治措施至关重要。本文将系统地介绍几种常见的食源性细菌，包括它们的感染特征和预防策略，希望能为公众提供实用的健康指南。

食源性细菌感染概览

常见食源性细菌 食源性细菌感染是全球性的公共卫生问题，其中几种常见的细菌包括沙门氏菌、大肠杆菌和李斯特菌。沙门氏菌主要存在于生或未完全煮熟的肉类、蛋及蛋制品中，其感染可导致腹泻、发热等症状。大肠杆菌特别是 O157:H7 亚型，常见于未充分煮熟的牛肉和被污染的蔬菜，可能引起严重的胃肠炎和肾脏并发症。李斯特菌则通常出现在未经巴氏消毒的奶制品和预制即食肉制品中，对免疫力低下者尤其危险，可能引发败血症或脑膜炎。了解这些细菌的来源和感染特性，对预防食源性疾病至关重要。

感染途径 食源性疾病的传播途径多种多样，主要通过食物污染和交叉污染两大途径。在食物生产和储存阶段，如不恰当处理，食物可能接触到受污染的表面或水源，例如，屠宰过程中肉类接触到污染的刀具或操作台面。交叉污染则是在食物准备过程中发生的，例如，使用同一刀具切割生肉后又用来切蔬菜，这种做法极易使细菌从污染源传播到其他食物。消费者和食品处理者了解并注意这些途径，是预防食源性疾病的关键。

食品安全管理 食品安全管理是防止食源性疾病的有效策略，关键在于控制食物在采购、储存、处理和烹饪过程中的温度。保持食物在安全温度范围内，如冷藏食物需保持在 4 摄氏度以下，热食应保持在 60 摄氏

度以上，可显著抑制细菌生长。烹饪时，使用食品温度计确保食物达到足够的内部温度，例如煮熟肉类至 75 摄氏度，以确保杀死可能存在的致病菌。及时冷却剩余食物并妥善存储，也是防止细菌生长的重要措施。

成因分析与预防

肉类产品 肉类产品是食源性疾病的常见来源，特别是当涉及沙门氏菌和大肠杆菌时。这些细菌在生肉或未煮透的肉类中生存能力极强。为了预防由这些细菌引起的感染，关键在于彻底烹饪肉类。肉类在烹饪过程中应达到内部最高温度至少为 75 摄氏度，可以使用食品温度计来确保达到此温度。处理生肉时应避免使用同一工具接触熟食，以防止交叉污染。这些措施能大幅降低感染风险，保护消费者健康。

蛋及蛋制品 蛋及其制品是沙门氏菌感染的一个重要载体。消费者在购买和食用蛋制品时，应优先选择经过巴氏杀菌处理的产品，这一处理能有效减少蛋中的细菌含量。同时，避免食用未充分煮熟的蛋，如流心蛋或生蛋汁，因为这些食物中可能仍然存在活跃的细菌。烹饪蛋至固态可以保证安全摄入，减少因食源性病原体引发的健康风险。

水产品 and 海鲜 水产品 and 海鲜是弧菌等病原体的常见栖息地。这些细菌在海水环境中自然存在，但在食用未经充分烹饪的海鲜时，它们可以引起严重的食物中毒。预防措施包括确保所有海鲜在食用前完全煮熟，特别是贝类海鲜，应烹饪至壳完全张开。避免食用生或半生的海鲜，如生蚝或寿司中的生鱼片，这些食品较容易携带未被杀死的细菌。通过适当的烹饪和处理，可以有效减少由海鲜引起的食源性疾病风险。

家庭与餐馆的食品安全实践

厨房卫生 维护厨房卫生是预防食源性

疾病的基本前提。在处理生肉、海鲜或其他可能携带细菌的食材后，必须彻底清洁和消毒相关的工作表面，包括切菜板、厨具和操作台。使用合适的清洁剂和消毒剂能有效杀死残留在表面的细菌，防止交叉污染。此外，厨房的定期深度清洁也不可忽视，包括炉具、水槽及储物柜等，以保持一个卫生、整洁的烹饪环境，从而为食品安全提供第一道防线。

食物存储 正确的食物存储方法可以显著减少食源性疾病的风险。易腐烂的食品，如肉类、乳制品和切割后的果蔬，应存放在冰箱中，并确保冰箱温度持续在 4 摄氏度以下，这有助于抑制大部分细菌的生长。对于需要长期保存的食品，如肉类和一些备用菜品，应放入冷冻室。冷冻能够进一步减缓细菌生长，延长食品的保存时间。每种食品应单独包装，避免味道互相渗透和交叉污染的风险。

食物准备 在食物的准备过程中，应严格避免使用相同的刀具和切菜板处理生肉和即食食物。这是因为生肉中可能含有沙门氏菌、大肠杆菌等病原体，这些细菌可以通过工具轻易传播到生食中，引发食源性疾病。此外，处理食物前后彻底洗手是至关重要的，这可以去除手部可能存在的细菌，减少食物污染的可能性。使用温水和肥皂洗手，至少持续 20 秒，是公认的有效做法。通过这些细致的预防措施，可以大大降低食源性病原体的传播风险。

教育与公共政策

公共健康教育 公共健康教育在提升社会食品安全意识中扮演着关键角色。通过媒体宣传、学校教育和社区活动，可以有效地传播正确的食品处理和存储方法。例如，电视广告、网络视频和印刷材料可以展示如何正确清洗和烹饪食物，以避免食源性疾病。

公共活动如烹饪展示或健康讲座则提供了面对面交流的平台，使民众能够直接从专家那里学习食品安全的最佳实践。这种类型的教育不仅提高了人们的知识和技能，还增强了公众对食品安全重要性的认识。

政策支持 政策支持是确保食品安全的基础，政府通过制定和执行相关法规来监管食品生产和销售。这包括从原材料采集、加工、包装到销售的每一个环节，确保所有环节符合安全标准。政府部门也会对食品生产设施进行定期检查，以防止食品污染和病原体传播。此外，应对违反食品安全规定的行为实施严格的处罚，以此来保证消费者能够购买到安全、健康的食品。这种政策支持形成了一个全面的监管网络，为公众健康提供保障。

科技在食品安全中的应用 随着科技的发展，其在食品安全管理中的应用变得日益重要。利用现代技术，如区块链和物联网，可以实现对食品来源的全程跟踪，从生产者到消费者的每一个环节都可以监控，有效增加食品供应链的透明度。此外，快速检测技术如生物传感器和 PCR（聚合酶链反应）技术能够迅速识别食品中的病原体，大幅缩短了检测时间，提高了检测效率。这些技术的应用不仅提升了食品安全水平，也加强了对突发食品安全事件的响应能力，保护消费者健康。

结语

食源性细菌感染的预防和控制是一个系统的过程，涉及从食物生产到消费各个环节的管理。公众应增强食品安全意识，采取适当的预防措施，同时政府和相关部门也应加强监管和科技应用，共同构建食品安全的防线。通过这些措施，我们可以有效减少食源性疾病的发生，保护公众健康。